

HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN KESEPIAN PADA MAHASISWI PRODI KEBIDANAN POLTEKKES SURABAYA YANG TINGGAL DI ASRAMA

Rinanti Resmadewi¹

Universitas Muhammadiyah Surabaya

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian dan kesepian pada mahasiswa Politeknik Kebidanan Surabaya yang tinggal di asrama. Teori penyesuaian dalam penelitian ini adalah teori milik Schneiders, sedangkan teori kesepian yang digunakan oleh Sullivan. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Politeknik Universitas Surabaya dengan jumlah subyek penelitian sebanyak 88 orang. Alat pengumpulan data dalam bentuk kuesioner. Kuesioner kesepian terdiri dari 46 item, modifikasi dari Skala Kesepian UCLA versi 3 oleh Russell (1996). Sedangkan kuesioner penyesuaian terdiri dari 46 item juga, diadaptasi dari tesis Dian Prima Asmara (2008). Analisis data dilakukan dengan teknik statistik sederhana korelasi Karl Pearson dengan SPSS 16.0 for Windows. Dari analisis data penelitian dengan korelasi antara penyesuaian dan kesepian pada siswa kebidanan sebesar -0,608 dan signifikansi 0,000. Ini menunjukkan bahwa tingkat penyesuaian subjek yang lebih tinggi, semakin rendah kesepian. Semakin rendah tingkat penyesuaian, semakin tinggi tingkat kesepian.

Kata kunci: Penyesuaian, Kesepian

Abstract

This study aimed to know relation between adjustment and loneliness in Midwifery polytechnic student Surabaya who live in dormitories. The theory of adjustment in this study is the theory belongs to Schneiders, while the theory of loneliness that is used by Sulliva. The research was conducted in Surabaya polytechnic student Midwifery with a number of research subjects as many as 88 people. Data collection tool in the form of questionnaires. The loneliness questionnaire consisted of 46 items, a modification of the UCLA Loneliness Scale version 3 by Russell (1996). While the adjustment questionnaire consisted of 46 items as well, adapted from the thesis Dian Prima Asmara (2008). Data analysis was performed with a simple statistical techniques Karl Pearson's correlation with SPSS 16.0 for Windows. From the analysis of research data by the correlation between adjustment and loneliness in midwifery students equal to -0.608 and the significance of 0.000. This suggests that higher levels of adjustment of the subject, the lower the loneliness. The lower levels of adjustment, the higher levels of loneliness.

Keywords: Adjustment, Loneliness

¹ email: resmadewirinanti@gmail.com

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya
Jl. Raya Sutorejo No.59, Mulyorejo, Surabaya

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi dari kehidupan kanak-kanak ke kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan adanya gejolak emosi dan ketidakseimbangan (Hall dalam Gunarsa & Gunarsa, 1983). Mahasiswa sebagai remaja juga mengharuskannya untuk menghadapi berbagai tuntutan dan tugas perkembangan yang baru. Tuntutan dan tugas perkembangan mahasiswa tersebut muncul karena adanya perubahan yang terjadi pada beberapa aspek fungsional individu, yaitu fisik, psikologis, dan sosial.

Remaja akhir mengalami transisi dari sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi, berarti bahwa remaja bergerak menuju struktur pendidikan yang lebih tinggi dan tidak bersifat pribadi, berinteraksi dengan kelompok sebaya dari daerah yang lebih beragam latar belakang etniknya, dan meningkatkan perhatian pada nilai dan prestasinya (Belle & Paul, 1989; Upcraft & Gardner dalam Santrock, 2002). Manusia pada dasarnya memiliki dua kedudukan dalam hidup yaitu sebagai makhluk pribadi dan makhluk sosial. Sebagai makhluk pribadi, manusia mempunyai beberapa tujuan, kebutuhan dan cita-cita yang ingin dicapai, dimana masing-masing individu memiliki tujuan dan kebutuhan yang berbeda dengan individu lainnya. Sedangkan sebagai makhluk sosial, individu selalu ingin berinteraksi dan hidup dinamis bersama orang lain.

Di lingkungan manapun individu berada, ia akan berhadapan dengan harapan dan tuntutan tertentu dari lingkungan yang harus dipenuhinya (Agustiani, 2006). Ketika berinteraksi dan berhubungan dengan orang lain, individu memiliki tujuan, kepentingan, cara bergaul, pengetahuan ataupun suatu kebutuhan yang tidak sama satu sama lain dan semua itu harus dicapai untuk dapat melangsungkan kehidupan. Namun, setiap individu adalah berbeda. Tidak semuanya dapat menjalin hubungan sosial dengan baik tanpa rintangan yang berarti. Kegagalan atau hambatan dalam interaksi sosial dapat mengakibatkan seseorang merasa terisolasi dan kesepian serta dapat menimbulkan akibat-akibat yang tidak baik (Weiss dalam Peplau dan Perlman, 1982).

Kesepian merupakan kondisi yang tidak menyenangkan dan tidak tercukupinya kebutuhan akan bentuk hubungan yang akrab atau intimasi (Sullivan dalam Peplau & Perlman, 1982). Taylor, Peplau dan Sears (dalam Noddy, 2010) menyatakan bahwa kesepian merupakan ketidaknyamanan psikologis yang dirasakan oleh individu saat individu merasa hubungan sosialnya kurang memadai. Kesepian adalah suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan-perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain (Bruno, 2000). Menurut Weiss (dalam Peplau & Perlman, 1982) orang yang mengalami kesepian cenderung kurang memperhatikan dirinya dan kurang terlibat dalam hubungan dengan orang lain. Tidak semua individu yang mengalami kesepian dapat menjalin hubungan

interpersonal dengan orang lain. Individu yang kesepian merasa ditolak oleh lingkungannya. Penekanan masyarakat pada pemenuhan diri dan prestasi, pentingnya komitmen dalam suatu hubungan, dan penurunan dalam hubungan dekat adalah sebagian alasan adanya perasaan kesepian yang umum terjadi sekarang (de Jong-Gierveld dalam Santrock, 2002).

Kesepian dikaitkan dengan gender individu, sejarah *attachment*, harga diri, dan ketrampilan sosial (Santrock, 2002). Individu yang kesepian memiliki kekurangan dalam keterampilan sosial (Riggio, Throckmorton, & DePaola, 1990; Jones, Hobbs, & Hockenbury, 1982 dalam Santrock, 2002). Kesepian merupakan suatu pengalaman subjektif yang disebabkan oleh lingkungan personal individu, perubahan sosial yang terjadi, maupun sejarah pribadi dari individu itu sendiri (Rokach dalam Latifa, 2008). Perasaan kesepian adalah sebuah fenomena universal yang dapat terjadi pada setiap individu dalam ras manapun, usia berapapun, laki-laki atau perempuan, dan sepanjang kehidupan sejarah manusia (De Jong Gierveld dalam Latifa, 2008). Namun, menurut Borys & Perlman (dalam Deaux, 1993) menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat kesepian lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Hal ini disebabkan karena karakteristik wanita yang lebih mungkin mengakui dirinya kesepian dan lebih membutuhkan teman untuk berbagi pikiran dan pengalaman dibandingkan pria.

Riset yang dilakukan Perlman (dalam Noddy, 2010) menyatakan bahwa kesepian paling banyak dirasakan oleh remaja dan dewasa daripada usia tua (pensiunan). Kehidupan yang selalu berubah, dari lahir, bersekolah, kuliah, bekerja, menikah, dan pensiun dapat berpeluang menyebabkan seorang individu merasa kesepian. Orang-orang muda menghadapi banyak transisi sosial, misalnya pindah rumah, masuk kuliah, hidup mandiri dan bekerja pertama kali yang semuanya dapat menyebabkan kesepian. Salah satu kondisi yang dapat membuat seseorang merasa kesepian adalah karena transisi kehidupan dan perpisahan (Latifa, 2009). Menurut Santrock (2002), transisi sosial ke perguruan tinggi adalah waktu ketika kesepian mungkin terbentuk, ketika individu meninggalkan dunia tempat tinggal dan keluarga yang dikenal. Terutama jika mahasiswa pergi ke universitas yang jauh dari tempat asalnya, mereka menghadapi tugas membangun hubungan sosial yang sama sekali baru.

Transisi remaja ke sekolah asrama menghadapkan remaja pada perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan baru. Perubahan tersebut adalah lingkungan perkuliahan dan asrama yang baru, pengajar dan teman baru, aturan dan irama kehidupan asrama, serta perubahan lain sebagai akibat jauh dari orang tua. Sementara tuntutan yang harus dihadapi siswa adalah tuntutan dalam bidang akademik, kemandirian, dan tanggung jawab.

Prodi Kebidanan Poltekkes Surabaya adalah salah satu perguruan tinggi yang mengharuskan mahasiswanya untuk tinggal di asrama. Mahasiswa di asrama

kebidanan ini semua berjenis kelamin perempuan. Para mahasiswi tinggal di asrama mulai hari Senin hingga Jum'at. Kuliah dimulai pukul 07.00 dan biasanya berakhir pada pukul 17.00. Selama jam kuliah tersebut, diisi dengan kuliah teori dan praktek.

Mahasiswi kebidanan dihadapkan pada tuntutan-tuntutan perkuliahan dan asrama seperti tuntutan akan kemandirian, tuntutan akan tanggung jawab, dan tuntutan akademik. Tuntutan akan kemandirian terlihat dari ketentuan yang mengharuskan mahasiswi untuk mampu mengurus sendiri kebutuhan pribadinya, seperti mencuci, menyetrika, dll. Tuntutan akan tanggung jawab adalah tuntutan terhadap mahasiswi untuk mematuhi peraturan kuliah, peraturan asrama, mengikuti kegiatan perkuliahan dan asrama, serta menjalankan setiap tugas kuliah dan asrama secara bertanggung jawab sesuai dengan perannya. Tuntutan akademik yaitu tuntutan terhadap mahasiswi untuk memiliki prestasi yang baik sesuai standar nilai yang ditetapkan kampus serta melaksanakan praktek dengan baik.

Menurut Lazarus (1976) penyesuaian diri adalah proses psikologis yang meliputi aktifitas untuk memuaskan kebutuhan, dorongan, atau motif serta upaya manusia mengatasi tekanan dan tuntutan yang bervariasi dari lingkungan. Sedangkan menurut Kartono (2000) penyesuaian diri (*adjustment/adaptasi*) adalah kemampuan untuk dapat mempertahankan eksistensinya, atau bisa *survive*, dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniyah, juga dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan-tuntutan sosial. Mahasiswa sebagai makhluk sosial yang hidup berkelompok diharapkan dapat berinteraksi dengan orang lain agar dapat dikatakan sebagai mahasiswa yang dapat menyesuaikan diri dengan baik sesuai dengan tahap perkembangan usianya. Namun pada kenyataannya tidak semua mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan baik. Hal ini kemudian menimbulkan berbagai hambatan dalam kegiatan akademik maupun kehidupan sosial mahasiswa. Penyesuaian diri diperlukan karena kehidupan pada saat kuliah, sangat berbeda dengan kehidupan pada saat mereka bersekolah sejak SD sampai dengan SMA. Ada banyak sekali pekerjaan, tantangan, dan tuntutan yang dihadapi dan harus dijalankan oleh mahasiswa. Pekerjaan, tantangan, dan tuntutan tersebut antara lain pembuatan berbagai macam tugas, laporan, makalah, maupun ujian yang merupakan suatu bentuk evaluasi bagi mahasiswa yang dilaksanakan secara rutin, dan juga tugas-tugas akademis lainnya.

Salah satu tantangan nyata yang dihadapi mahasiswa asrama adalah keharusan untuk hidup jauh dari rumah dan keluarga, serta pengurangan waktu yang cukup signifikan untuk menjalin sosialisasi dengan orang-orang di luar lingkungan perkuliahannya. Kesepian dapat juga disebabkan oleh perubahan hidup yang membuat individu jauh dari sahabat dan kehilangan hubungan dekat (Noddy, 2010). Mahasiswa asrama pun juga pasti mengalami hal-hal tersebut.

Karena mereka mengalami transisi kehidupan (dari sekolah ke perguruan tinggi) dan perpisahan dengan orang-orang terdekat karena harus tinggal di asrama. Kondisi lingkungan perkuliahan maupun asrama yang merupakan hal baru bagi sebagian mahasiswa dapat juga berpotensi menyebabkan pertentangan dan penolakan, baik dengan lingkungan sekitar, teman-teman, ataupun dengan para pengajar disana.

Kesepian

Kesepian adalah suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan-perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain (Bruno, 2000). Weiss (dalam Peplau & Perlman, 1982) mengatakan bahwa kesepian tidak disebabkan karena sendiri, tetapi dikarenakan tidak memiliki seseorang yang berarti dalam suatu hubungan. Kesepian nampak sebagai respon dari ketidakhadiran suatu hubungan.

Menurut Latifa (2009) ada beberapa kondisi yang dapat membuat individu merasa kesepian:

a. Transisi kehidupan

Hidup adalah serangkaian seri transisi: lahir, bersekolah, lulus sekolah, bekerja, menikah dan pensiun. Setiap kali terjadi perubahan dalam hidup, maka kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kesepian.

b. Perpisahan

Perpisahan yang disebabkan oleh kepindahan, perubahan karir, perceraian, kematian dapat menyebabkan kesepian.

c. Pertentangan

Ketika individu diserang atau dikritik maka ada kecenderungan untuk menarik diri. Hal ini bisa menimbulkan rasa kesepian.

d. Penolakan

Hal ini terjadi ketika individu merasa dikhianati atau diabaikan. Salah satu kebutuhan emosional terbesar manusia adalah kebutuhan untuk diterima. Ketika individu merasa ditolak maka hal tersebut akan menimbulkan kesepian.

Menurut Weiss (dalam Deaux dkk, 1993) perasaan kesepian dapat dibedakan ke dalam dua tipe, yaitu:

1) *Emosional Loneliness*

Kesepian ini terjadi karena tidak adanya figur kelekatan dalam hubungan intimnya, seperti anak yang tidak ada orang tuanya atau orang dewasa yang tidak memiliki pasangan atau teman dekat. Kesepian emosional dapat terjadi karena tidak adanya hubungan dekat dengan orang lain, kurangnya adanya perhatian satu sama lain. Jika individu merasakan hal ini, meskipun dia berinteraksi dengan orang banyak dia akan tetap merasa kesepian.

2) *Social Loneliness*

Kesepian ini terjadi ketika seseorang kehilangan integrasi sosial atau komunitas yang terdapat teman dan hubungan sosial. Kesepian ini disebabkan karena ketidakhadiran orang lain dan dapat diatasi dengan hadirnya orang lain.

Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang dialami di dalam dirinya. Usaha individu tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antar tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan (Schneiders dalam Agustiani, 2006). Haber dan Runyon (1984) menyebutkan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan individu memiliki lima aspek sebagai berikut:

a. Mampu mempersepsi kenyataan dengan objektif

Yaitu kemampuan untuk memahami suatu keadaan, dengan mempersepsi realitas atau peristiwa-peristiwa yang terjadi seperti apa adanya tanpa mencari pembenaran diri atau mengkambinghitamkan kegagalan dan kekecewaannya pada faktor lain di luar dirinya. Salah satu aspek terpenting dalam mempersepsikan kenyataan dengan akurat adalah kemampuan untuk mengenali konsekuensi dari tindakan dan kemampuan untuk menuntun tingkah laku sesuai aturan.

b. Kemampuan untuk mengatasi stres dan kecemasan

Mempunyai kemampuan untuk mengatasi stres dan kecemasan berarti individu mampu mengatasi masalah-masalah yang timbul dengan cara membuat tujuan hidup yang realistis atau dengan cara membuat tujuan jangka pendek yang lebih mudah.

c. *Self-image* positif

Yaitu memiliki penilaian terhadap diri sendiri yang meliputi kelemahan dan kelebihan dirinya secara tepat tanpa melebih-lebihkan keunggulan diri maupun menganggap diri rendah karena kelemahan-kelemahan yang dimilikinya.

d. Kemampuan untuk mengekspresikan emosi dengan baik

Yaitu kemampuan untuk mengungkapkan emosi yang dirasakan pada situasi yang tepat, termasuk di dalamnya dapat mengontrol emosinya dengan baik, tidak kaku karena kontrol emosi yang berlebihan ataupun terlalu mengumbar emosi.

e. Hubungan interpersonal yang baik

Yaitu kemampuan untuk mengadakan hubungan dengan orang lain secara produktif dan saling menguntungkan satu sama lain. Hal ini termasuk dapat menjalin hubungan antar personal dengan baik, dapat bergaul dengan berbagai macam orang serta dapat memahami bahwa konflik dapat terjadi dengan siapapun.

Lazarus (1976) menyatakan bahwa penyesuaian diri yang baik mencakup empat kriteria sebagai berikut:

a. Kesehatan fisik yang baik

Kesehatan fisik yang baik berarti individu bebas dari gangguan kesehatan seperti sakit kepala, gangguan pencernaan dan masalah selera makan ataupun masalah fisik yang disebabkan faktor psikologis.

b. Kenyamanan psikologis

Individu yang merasakan kenyamanan psikologis berarti terbebas dari gejala psikologis seperti obsesif-kompulsif, kecemasan dan depresi.

c. Efisiensi kerja

Efisiensi kerja dapat dicapai bila individu mampu memanfaatkan kapasitas kerja maupun sosialnya.

d. Penerimaan sosial

Penerimaan sosial terjadi bila individu diterima dan dapat berinteraksi dengan individu lain. Individu dapat diterima dan berinteraksi dengan individu lain jika individu mematuhi norma dan nilai yang berlaku.

Menurut Gunarsa (1995) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri seseorang dapat dikatakan sama dengan faktor-faktor yang mempengaruhi dan mengatur perkembangan individu. Faktor-faktor tersebut adalah:

1. Keadaan fisik dan faktor-faktor keturunan, konstitusi fisik meliputi sistem persyarafan, kelenjar, otot serta kesehatan dan penyakit.
2. Perkembangan dan kematangan khususnya kematangan intelektual, sosial, dan emosi.
3. Faktor psikologis, pengalaman belajar, kondisioning, frustrasi dan konflik, *self determination*.
4. Keadaan lingkungan: rumah, keluarga, dan sekolah.
5. Faktor kebudayaan, adat istiadat, dan agama.

Metode Penelitian

Tipe penelitian ini adalah penelitian *explanative research*. Sedangkan jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional. Penelitian ini dilakukan dengan jalan meneliti sejauhmana variabel satu berkaitan dengan variabel lain berdasarkan koefisien korelasi.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswi Prodi Kebidanan Poltekkes Surabaya yang tinggal di asrama, dimana mahasiswi di prodi tersebut semua berjenis kelamin perempuan, dengan rentang usia antara 17-21 tahun. Pertimbangan dalam memilih populasi di atas karena menurut Borys & Perlman (dalam Deaux, 1993) menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat kesepian lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Dari segi usia, dipilih usia remaja, karena perasaan kesepian akan lebih sering muncul di usia remaja dan

dewasa (Perlman dalam Noddy, 2010). Karena pada usia remaja dan dewasa, manusia banyak mengalami transisi kehidupan, misal dari sekolah ke perguruan tinggi, bekerja, menikah, dan lain-lain. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *Simple Random Sampling* (sampling acak).

Instrumen pengumpul data yang digunakan pada penelitian ini berupa kuesioner kesepian dan penyesuaian diri. Kuesioner kesepian berdasarkan dua tipe kesepian menurut Weiss (dalam Deaux dkk, 1993) yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*, dengan jumlah item sebanyak 46 butir. Sedangkan kuesioner penyesuaian diri disusun berdasarkan lima karakteristik penyesuaian diri menurut Haber dan Runyon (1984), yaitu mampu mempersepsi kenyataan secara objektif, mampu untuk mengatasi stres dan kecemasan, *self image* positif, mampu untuk mengekspresikan emosi dengan baik, dan hubungan interpersonal yang baik. Jumlah item skala penyesuaian diri adalah sebanyak 46 butir.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan teknik analisis uji korelasi. Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi *Product Moment* Karl Pearson, dengan sumber data untuk variabel yang dikorelasikan adalah data interval atau rasio, serta data dari kedua variabel masing-masing membentuk distribusi normal (taraf signifikansi $> 0,05$). Analisis data dalam penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 16.0 for Windows* untuk melihat hubungan antara penyesuaian diri dengan kesepian pada mahasiswi Prodi Kebidanan Poltekkes Surabaya yang tinggal di asrama.

Hasil dan Pembahasan

Analisis item dilakukan untuk memilih butir-butir yang baik melalui korelasi item total (parameter daya beda item) sehingga dapat dilakukan pemilihan item. Harga koefisien yang digunakan harus lebih besar atau sama dengan 0,30. Apabila kurang dari itu maka item tersebut dinyatakan gugur dan harus dibuang (Azwar, 1999). Analisis item skala kesepian dilakukan dalam dua putaran. Pada putaran pertama, ditemukan bahwa ada 10 item yang gugur karena *Corrected Item-Total Correlationnya* di bawah 0,30. Selanjutnya dilakukan lagi analisis item putaran kedua dengan membuang item-item yang telah gugur pada putaran pertama. Dari 2 kali analisis item yang dilakukan akhirnya terdapat 46 item yang sah.

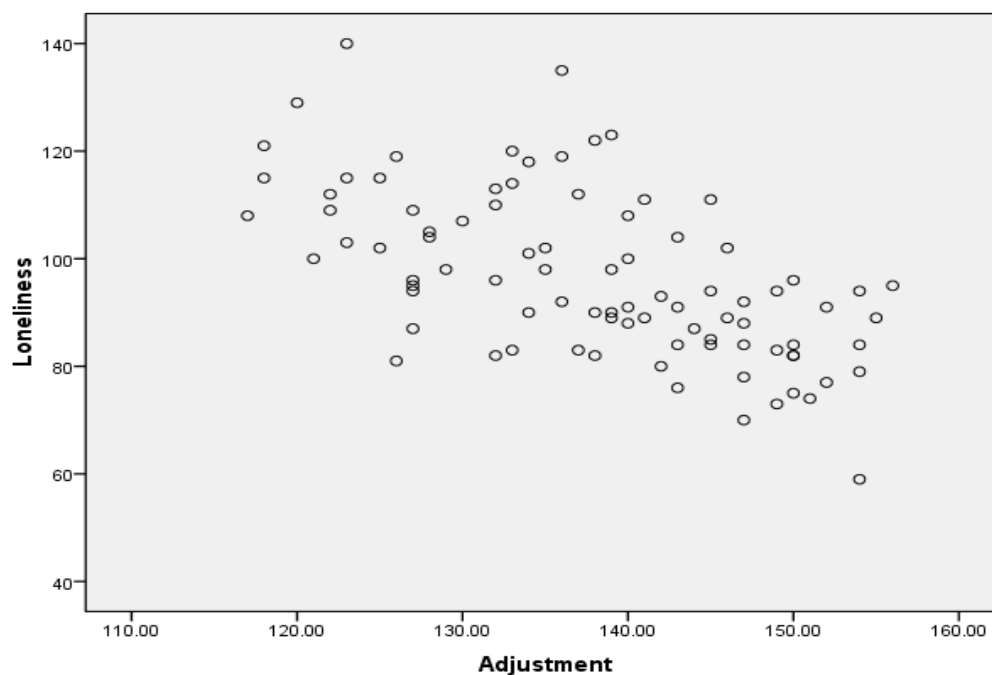
Berdasarkan uji reliabilitas yang dilakukan, koefisien reliabilitas kuesioner kesepian adalah sebesar 0,950 pada putaran pertama dan 0,969 pada putaran kedua. Koefisien reliabilitas yang digunakan adalah koefisien reliabilitas pada putaran kedua yaitu 0,969. Sedangkan untuk alat ukur penyesuaian diri, peneliti mengadaptasi dari Dian Prima Asmara (2008), dalam skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan *Need for Achievement* dengan Stres pada Mahasiswa Baru". Dari kuesioner ini didapat koefisien reliabilitas sebesar 0,974.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua alat ukur ini memiliki nilai reliabilitas yang cukup tinggi dan dinyatakan cukup reliabel untuk mengukur kesepiaan maupun penyesuaian diri.

Tabel 1. Uji Normalitas Data

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Stat	Df	Sig	Statistic	Df	Sig
		istic		.	tistic		.
Loneliness		.088	88	.089	.981	88	.225
Adjustment		.073	88	.200*	.970	88	.038
a. Lilliefors Significance Correction							
*. This is a lower bound of the true significance.							

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki distribusi yang normal. Untuk skala kesepian memiliki signifikansi 0,089 dan untuk skala penyesuaian diri memiliki signifikansi 0,200. Kedua nilai signifikansi tersebut berada di atas 0,05, maka kedua variabel tersebut berdistribusi normal dan memenuhi syarat statistik parametrik.



Gambar 1. Uji Linieritas

Dari gambar di atas dapat dilihat bahwa hubungan kedua variabel, yaitu penyesuaian diri dan kesepian memiliki hubungan yang linear. Hal ini dapat dilihat dari sebaran data grafik di atas yang dapat ditarik garis diagonal.

Tabel 2. Hasil Korelasi Pearson

Correlations			
		Loneli ness	Adjust ment
Loneli ness	Pearson Correlation	1	-.608**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	88	88
Adjust ment	Pearson Correlation	-.608**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	88	88

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa $r = -0,608$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka hasil uji korelasi tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan. Sedangkan tanda negatif (-) pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel adalah negatif. Artinya semakin tinggi variabel X, maka semakin rendah variabel Y,

begitu pula sebaliknya. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel penyesuaian diri dengan variabel kesepian, dengan arah hubungan negatif. Artinya semakin tinggi tingkat penyesuaian diri, semakin rendah kesepiannya, begitu pula sebaliknya. Penelitian ini menghasilkan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,608$, ini berarti bahwa sumbangan penyesuaian diri terhadap kesepian adalah sebesar $60,8\%$. Sisanya bisa disebabkan oleh hal lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Penyesuaian diri merupakan proses yang selalu akan dialami oleh setiap manusia. Setiap manusia pasti akan mengalami serangkaian peristiwa yang mengharuskannya memasuki lingkungan baru. Lingkungan yang baru pasti mempunyai peraturan atau adat yang berbeda pula. Disitulah peran penyesuaian diri. Hal ini penting mengingat proses kehidupan manusia yang terus mengalami perubahan. Manusia selalu mengalami perkembangan sehingga situasi yang dialami manusia dalam hidupnya selalu berbeda-beda.

Kegagalan dalam proses penyesuaian diri ini dapat mengakibatkan bermacam-macam dampak, antara lain munculnya perasaan kesepian, merasa terasing, kelelahan fisik yang berkelanjutan, frustrasi, kecemasan yang berlebihan, stres, kecurigaan akan lingkungan sekitar (paranoia), psikosomatik, kecenderungan untuk menarik diri dan depresi adalah beberapa akibat yang sering dikeluhkan oleh mahasiswa yang tidak mampu untuk beradaptasi (Adelegan dan Park, 1985; Lee dkk., 1981; Searle dan Ward, 1990 dalam Munthe, 1996). Kesepian merupakan kondisi yang tidak menyenangkan dan tidak tercukupinya kebutuhan akan bentuk hubungan yang akrab atau intimasi (Sullivan dalam Peplau & Perlman, 1982). Hal-hal yang dapat menyebabkan kesepian antara lain transisi sosial, misalnya pindah rumah, masuk kuliah, hidup mandiri dan bekerja pertama kali yang semuanya dapat menyebabkan kesepian. Salah satu kondisi yang dapat membuat seseorang merasa kesepian adalah karena transisi kehidupan dan perpisahan (Latifa, 2009). Kehidupan yang selalu berubah, dari lahir, bersekolah, kuliah, bekerja, menikah, dan pensiun dapat berpeluang menyebabkan seorang individu merasa kesepian. Menurut Santrock (2002), transisi sosial ke perguruan tinggi adalah waktu ketika kesepian mungkin terbentuk, ketika individu meninggalkan dunia tempat tinggal dan keluarga yang dikenal.

Kesepian pada mahasiswa baru muncul karena adanya masa transisi dari SMA ke perguruan tinggi. Perguruan tinggi sangat berbeda dengan sekolah. Disini mahasiswa lebih dituntut untuk aktif. Apabila mahasiswa tersebut tidak aktif, maka sulit baginya untuk dapat mengikuti proses belajar disana. Oleh karena itu, proses penyesuaian diri sangat diperlukan bagi mahasiswa baru tersebut. Selain itu, mahasiswa baru juga termasuk dalam golongan remaja akhir, yaitu golongan yang mengalami proses transisi ke masa dewasa. Mereka pasti akan mengalami

banyak permasalahan dan tantangan dalam hidupnya. Termasuk permasalahan dalam memasuki lingkungan baru, yaitu lingkungan kampus yang berasrama. Selain harus menyesuaikan diri dengan peraturan kampus dan mata kuliahnya, mahasiswa juga diharuskan tinggal di asrama. Artinya mereka mempunyai dua lingkungan baru sekaligus. Mereka harus membuat diri mereka merasa nyaman berada di asrama setiap harinya dan menerima kenyataan kalau mereka tidak bisa lagi bertemu dengan keluarga setiap hari seperti pada saat mereka masih sekolah.

Dari penelitian ini didapatkan bahwa tingkat kesepian mahasiswi Prodi Kebidanan Poltekkes Surabaya berada dalam kategori rendah, sedangkan tingkat penyesuaian diri mereka kebanyakan berada dalam tingkatan sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Cutrona (Santrock, 2002), yang meneliti mahasiswa baru. 75% dari 354 mahasiswa baru mengatakan mereka merasa kesepian paling tidak sejak datang ke kampus (Cutrona dalam Santrock, 2002). Lebih dari 40% mengatakan kesepian mereka berintensitas sedang hingga rendah. Mahasiswa yang paling optimis dan memiliki harga diri yang tertinggi lebih mungkin mengatasi kesepian mereka pada akhir tahun mereka menjadi mahasiswa baru. Namun, kesepian tidak hanya dialami oleh mahasiswa baru. Tidak jarang ditemukan banyak mahasiswa di tingkat lebih tinggi mengalami kesepian.

Seperti dikatakan oleh Latifa (2009), bahwa kesepian tidak hanya disebabkan oleh transisi kehidupan saja. Ada beberapa kondisi lain yang memungkinkan seseorang untuk dapat merasa kesepian, antara lain perpisahan (kepindahan, perubahan karir, perceraian, dan kematian), pertentangan, dan penolakan (dikhiananti atau diabaikan). Mahasiswa asrama mengalami perpisahan dengan orang-orang terdekat karena harus tinggal di asrama. Kondisi lingkungan perkuliahan maupun asrama yang merupakan hal baru bagi sebagian mahasiswa dapat juga berpotensi menyebabkan pertentangan dan penolakan, baik dengan lingkungan sekitar, teman-teman, ataupun dengan para pengajar.

Dalam penelitian ini, subjek yang digunakan adalah mahasiswi kebidanan. Sehingga di kampus tersebut hanya ada satu gender, yaitu wanita. Menurut Borys & Perlman (dalam Deaux, 1993) menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat kesepian lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Hal ini disebabkan karena karakteristik wanita yang lebih mungkin mengakui dirinya kesepian dan lebih membutuhkan teman untuk berbagi pikiran dan pengalaman dibandingkan pria. Pria lebih banyak mengingkari kesepian yang dialaminya. Hal itu sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa tingkat kesepian wanita dalam rentang usia remaja akhir adalah cukup tinggi. Wanita tidak malu mengakui bahwa dirinya sedang mereka kesepian. Mereka lebih terbuka dalam menceritakan berbagai permasalahan yang ada di hati mereka. Wanita kebanyakan mempunyai teman-teman terdekat untuk berbagi cerita.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka didapatkan kesimpulan bahwa ada hubungan antara penyesuaian diri dengan kesepian pada mahasiswi Prodi Kebidanan Poltekkes Surabaya yang tinggal di asrama. Hubungan tersebut memiliki arti semakin tinggi tingkat penyesuaian diri subjek, semakin rendah kesepiannya. Semakin rendah tingkat penyesuaian dirinya, maka semakin tinggi tingkat kesepiannya.

Daftar Pustaka

- Agustiani, H. (2006). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Asmara, D. P. (2008). Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Need for Achievement dengan Stres pada Mahasiswa Baru. *Skripsi Tidak Diterbitkan*. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Azwar, S. (1999). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bruno, F. J. (2000). *Conquer Loneliness: Menaklukan Kesepian*. Alih Bahasa: Sitanggang, A.R.H. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Deaux, K, Dane, F. C, & Wrightsman, L. S. (1993). *Social Psychology In The '90s (6th ed.)*. California: Wadsworth Inc.
- Gunarsa, S. D. (1995). *Psikologi Perawatan*. Jakarta: PT Bpk Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. D. & Gunarsa, Y. D. (1983). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Haber, A., & Runyon, R. P., (1984). *Psychology of Adjustment*. Illinois: The Dursey Press.
- Kartono, K. (2000). *Hygiene Mental*. Bandung: Mandar Maju.
- Latifa, R. (2008). Jenis dan Dinamika Terjadinya Loneliness pada Masyarakat Modern. *Jurnal psikologi*. Jakarta: Universitas Al Azhar Indonesia.
- Lazarus, R. (1976). *Pattern of Adjustment 3rd Edition*. New York : Mc Graw Hill Book Company.
- Munthe, Yosefina Rasyanti. (1996). Hubungan Kesulitan Penyesuaian Diri dan Depresi Mahasiswa Internasional. *Jurnal Psikologi*. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta, hal 63-76.
- Noddy. (2010). *Kesepian (Loneliness)*. Diakses pada tanggal 22 Januari 2011 dari <http://psychologysoul.com/2010/08/kesepianloneliness.html>
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*. New York: Wiley-Interscience. Diakses pada tanggal 30

April 2011 dari
www.peplaulab.ucla.edu/publications_files/Peplau_perlman_82.pdf

Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development. Edisi Kelima Jilid I*. Alih bahasa: Juda Damanik, Achmad Chusairi. Jakarta: Erlangga.

Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development. Edisi Kelima Jilid II*. Alih bahasa: Juda Damanik, Achmad Chusairi. Jakarta: Erlangga.