

**PERAN *LONELINESS* TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA  
RANTAU DI UNIVERSITAS SETIA BUDI SURAKARTA**

**SKRIPSI**



**Disusun Oleh :**

**Sinta Nurcahya Sulistyani**

**14150207K**

**Pembimbing :**

**Drs. Isaac Jogues Kiyok Sito Meiyanto, Ph.D**

**Rosita Yuniati, S.Psi., M.Psi., Psikolog.**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS SETIA BUDI  
SURAKARTA**

**2019**

**PERAN *LONELINESS* TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA  
RANTAU DI UNIVERSITAS SETIA BUDI SURAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas Setia Budi untuk Memenuhi  
Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi

**Sinta Nurcahya Sulistyani**

**14150207K**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS SETIA BUDI  
SURAKARTA**

**2019**

**PENGESAHAN SKRIPSI**

**Berjudul**

**PERAN LONELINESS TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA  
RANTAU DI UNIVERSITAS SETIA BUDI SURAKARTA**

Oleh :

Sinta Nurcahya Sulistyani  
14150207K

Dipertahankan di depan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi  
Universitas Setia Budi Surakarta dan diterima untuk memenuhi  
sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh  
derajat gelar sarjana Psikologi

Pada tanggal :

21 Juni 2019

Mengesahkan,  
Fakultas Psikologi  
Universitas Setia Budi

Dekan,



Drs. Isaac Jogues Kiyok Sito Meiyanto, Ph.D.

Penguji

1. Drs. Isaac Jogues Kiyok Sito Meiyanto, Ph.D.
2. Rosita Yuniati, S.Psi., M.Psi, Psikolog
3. Dra. Endang Widyastuti, MA.

Tanda Tangan

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau ditribitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia jika derajat kesarjanaan saya dicabut.

Surakarta, 21 Juni 2019



Sinta Nurcahya Sulistyani

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk,

Ibu saya yang selalu mendoakan kesuksesan saya, memberikan dukungan materi dan nasehat-nasehat serta menjadi motivasi saya untuk terus memberikan yang terbaik.

Alm. Ayah saya, yang karenanya saya bersemangat dalam menuntut ilmu.

Kakak-kakak saya yang selalu memberikan support dan menyayangi saya.

Dan kepada semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang selalu memberikan semangat serta motivasi kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

## **MOTTO**

*“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.*

*Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan”*

*(Q.S Asy-Syarh 5-6)*

*“Hatiku tenang karena mengetahui apa yang telah melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu”*

*-Umar Bin Khattab-*

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Peran Loneliness terhadap Kecemasan Sosial pada Mahasiswa Rantau di Universitas Setia Budi Surakarta**”.

Skripsi ini dibuat dilandasi oleh rasa tanggung jawab sebagai mahasiswa untuk mengembangkan Ilmu Pengetahuan sekaligus untuk meraih gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta.

Penelitian dan Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan pihak tertentu baik secara moril maupun materil. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Yayasan Universitas Setia Budi Surakarta
2. Bapak Dr. Ir. Djoni Tarigan, MBA selaku Rektor Universitas Setia Budi Surakarta
3. Bapak Drs. Isaac Jogues Kiyok Sito Meiyanto selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta dan selaku dosen pembimbing utama yang telah bersedia meluangkan waktu di sela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, arahan serta saran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Rosita Yuniati, S.Psi., M.Psi., Psikolog. selaku dosen pendamping akademik dan dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu di sela-sela kesibukannya yang sangat padat untuk membimbing penulis dalam dengan penuh kesabaran dari awal hingga akhir penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Dra. Endang Widyastuti, MA dan Bapak Patria Mukti, S.Psi., M.Si selaku penguji yang telah memberikan masukan-masukan dalam skripsi ini agar menjadi karya yang berkembang.

6. Ibu Prilya Shanty Andrianie., S.Psi., M.Psi., Psikolog., Bapak Yustinus Joko Dwi N, S.Psi., M.Psi., Psikolog., Bapak Sujoko, S.Pdi., S.Psi., M.Si., Bapak Mohammad Khasan, S.Psi., M.Si selaku dosen yang telah memberikan ilmu dan bimbingan dalam menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta.
7. Bapak Suyanto, SE yang telah memberikan bantuan dalam proses administrasi, sehingga skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
8. Seluruh teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta.
9. Sahabat-sahabat saya Felicia, Dwi, Rima, dan Aulia yang selalu memberikan support dan nasehat-nasehat dan bertahan hingga akhir.
10. Team “apa aja bisa” Destrin dan Dya yang selalu membantu dan menerima kekurangan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Sahabat Hijrah “yuk ngaji solo” yang selalu memberikan dukungan moril kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dengan kerendah hati, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peningkatan ilmu Psikologi khususnya Psikologi Klinis dan Sosial.

Surakarta, 21 Juni 2019

Penulis,

Sinta Nurcahya Sulistyani



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
KATA PENGANTAR .....	vvi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xxi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xxii
<a href="#">ABSTRAK</a> .....	xiii
INTISARI.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
1. Manfaat Teoritis .....	6
2. Manfaat Praktis .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kecemasan Sosial .....	8
1. Pengertian Kecemasan Sosial .....	8
2. Aspek-aspek Kecemasan Sosial .....	9
3. Faktor-faktor Kecemasan Sosial .....	10
B. <i>Loneliness</i> .....	11
1. Pengertian <i>Loneliness</i> .....	11

2. Aspek-aspek <i>Loneliness</i> .....	12
3. Faktor-faktor <i>Loneliness</i> .....	14
C. Peran <i>Loneliness</i> terhadap Kecemasan Sosial pada mahasiswa rantau di Univeristas Setia Budi Surakarta .....	17
D. Kerangka Berpikir .....	21
E. Kerangka Konsep .....	22
F. Hipotesis .....	22
BAB III METODE PENELITIAN .....	23
A. Identifikasi dan Operasional Variabel .....	23
B. Operasional Variabel .....	23
1. Kecemasan Sosial .....	23
2. <i>Loneliness</i> .....	23
C. Populasi, Sampel, dan Sampling .....	24
1. Populasi .....	24
2. Sampel .....	24
3. Sampling .....	25
D. Metode Pengumpulan Data .....	25
1. Skala Keceemasan Sosial .....	26
2. Skala <i>Loneliness</i> .....	27
E. Validitas dan Realibilitas .....	27
1. Validitas .....	27
2. Realibilitas .....	28
F. Teknik Analisis Data .....	28
1. Uji Normalitas .....	29
2. Uji Linearitas .....	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	30
A. Persiapan Penelitian .....	30
1. Orientasi Kancah Penelitian .....	30

2. Proses Perijinan .....	37
3. Persiapan Alat Ukur Penelitian .....	37
B. Pelaksanaan Penelitian .....	38
1. Pengumpulan Data .....	38
2. Pelaksanaan Skoring.....	39
C. Deskripsi data Penelitian.....	40
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	40
2. Deskripsi Data Penelitian .....	41
D. Analisis Data Penelitian.....	44
1. Uji Normalitas .....	44
2. Uji Linearitas .....	44
3. Uji Hipotesis.....	45
E. Pembahasan .....	46
F. Analisis Tambahan .....	51
G. Keterbatasan Penelitian.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
1. Kesimpulan .....	53
2. Saran .....	53
DAFTAR PUSTAKA .....	54
LAMPIRAN.....	59

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint Skala Kecemasan Sosial .....	26
Tabel 2. Blueprint Skala <i>Loneliness</i> .....	27
Tabel 3. Data Mahasiswa Universitas Setia Budi .....	36
Tabel 4. Skala Kecemasan Sosial .....	37
Tabel 5. Skala <i>Loneliness</i> .....	38
Tabel 6. Pengambilan Data .....	38
Tabel 7. Deskripsi Subyek Penelitian .....	41
Tabel 8. Deskripsi Statistik Data Penelitian.....	42
Tabel 9. Norma Kategori Subyek Penelitian.....	43
Tabel 10. Deskripsi Kategorisasi Variabel Penelitian.....	43
Tabel 11. Hasil Uji Regresi .....	45
Tabel 12. Koefisien Regresi.....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

A. Lampiran Alat Ukur Penelitian .....	59
1. Kuisisioner <i>Loneliness</i> .....	63
2. Kuisisioner Kecemasan Sosial .....	64
B. Lampiran Tabulasi Data Penelitian .....	66
1. Tabulasi Data <i>Loneliness</i> .....	67
2. Tabulasi Data Kecemasan Sosial .....	72
C. Lampiran Analisis Deskriptif dan Uji Hipotesis .....	77
1. Uji Normalitas .....	78
2. Uji Linearitas .....	79
3. Uji Hipotesis .....	81
D. Lampiran Surat Ijin dan Bukti Penelitian.....	85

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Merantau merupakan suatu fenomena sosial yang selalu terjadi setiap tahun pada calon mahasiswa yang ingin melanjutkan sekolah di luar daerah, alasan mahasiswa yang merantau atau melanjutkan sekolah di luar daerah salah satu faktornya adalah kualitas pendidikan di Indonesia yang belum merata, dan perguruan tinggi yang berkualitas saat ini masih di dominasi oleh pulau Jawa. Sebagian besar mahasiswa yang merantau biasanya memutuskan untuk tinggal sendiri di tempat perantauan, namun saat mahasiswa tersebut datang di sebuah lingkungan baru maka akan timbul sebuah permasalahan-permasalahan yang baru dimana mahasiswa tersebut akan menghadapi perubahan dalam pola sosial yang berbeda dari daerah asalnya.

Kondisi lingkungan yang baru rentan terhadap munculnya sebuah tekanan karena dalam memahami serta menerima nilai-nilai budaya yang baru akan membutuhkan waktu yang cukup lama dan sulit bagi mahasiswa itu sendiri, kemudian hal ini akan berdampak pada ketidaknyamanan pada lingkungan baru yang akan mempengaruhi emosional, salah satu akibatnya adalah individu yang bersangkutan merasakan kecemasan sosial. Hal ini sependapat dengan Devinta (2015) yang mengatakan bahwa budaya yang baru dapat berpotensi menimbulkan tekanan karena memahami dan menerima nilai-nilai budaya lain bukan hal yang dapat sepenuhnya berjalan dengan mudah.

Menjadi mahasiswa dituntut untuk memiliki hubungan sosial yang baik sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik serta dapat membangun hubungan dengan orang lain agar menjadi lebih dewasa. Tuntutan yang dihadapi mahasiswa rantau salah satunya adalah berusaha memahami budaya yang berlaku, respon yang berbeda, perbedaan bahasa, adat istiadat dan tata cara dalam berinteraksi atau berkomunikasi memerlukan sebuah proses (Devinta, 2015). Fidhzalidar (2015), mengatakan bahwa kecemasan sosial merupakan suatu kondisi yang terjadi karena individu merasakan ketidaknyamanan secara emosional, rasa takut dan khawatir pada situasi sosial tertentu. Kecemasan sosial terjadi jika individu tidak mampu mengatasi perasaannya sendiri, kemudian lingkungan juga menjadi salah satu faktor penting yang berpengaruh pada kecemasan sosial.

Dayakisni dan Hudainah (2009), mengatakan bahwa kecemasan sosial merupakan perasaan tidak nyaman dalam kehadiran orang lain, memiliki perasaan malu dan takut serta ditandai dengan kejanggalan, ketakutan, hambatan dan kecenderungan untuk menghindari situasi sosial. Kecemasan sosial merupakan hasil dari proses adaptasi yang buruk dan akan berakibat pada hasil hubungan yang buruk dengan lingkungan. Kecemasan yang dirasakan tersebut timbul karena perasaan khawatir jika mendapatkan evaluasi negatif dengan orang lain saat individu berada dalam suatu kegiatan atau kondisi tertentu, dampak negatif dari kecemasan sosial yang dirasakan tidak hanya berdampak pada penurunan kesejahteraan subyektif dan kualitas hidup seseorang tetapi juga mempengaruhi fungsi sosial dan juga perkembangan karir dari individu itu sendiri.

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Indonesia pada tahun 2013, ada 15,8% individu yang mengalami kecemasan sosial dan sebanyak 70% sampai 95% remaja yang mengalami kecemasan sosial yang paling menonjol yaitu dengan tidak berbicara atau membisu, mereka lebih memilih untuk berbicara pada situasi-situasi sosial tertentu. Rasa takut yang mendalam dan penilaian negatif yang didapatkan merupakan karakteristik khusus dari kecemasan sosial (Rachmawaty, 2015). Hal ini didukung oleh wawancara dengan mahasiswa C (22) yang mengungkapkan bahwa dirinya sangat takut ketika mendapatkan penilaian dari orang karena ia memiliki perbedaan perilaku dari orang Jawa, dan ia juga mengakui bahwa dirinya sering merasa teman-teman di sekitarnya menganggap bahwa dialek adalah salah satu faktor yang menyebabkan dia dibedakan dengan yang lainnya.

Individu yang mengalami kecemasan sosial tidak hanya merasa kesulitan dengan interaksi sosial namun mereka juga memiliki masalah dengan dirinya sendiri, ketika mereka merasa tidak mampu berhubungan dengan lingkungan sosial, individu dengan kecemasan sosial akan merasakan kesepian. Perlman and Peplau (1982), menjelaskan pada umumnya kesepian terjadi karena dua hal yaitu perubahan sosial ketika seseorang berpindah ke suatu lingkungan baru dan berpisah dengan orang-orang terdekatnya kemudian perubahan kedua yaitu kebutuhan serta keinginan sosialnya.

Mengingat usia mahasiswa baru yang berada pada masa remaja akhir dimana pada usia tersebut mahasiswa akan menghadapi perubahan dalam harapan sosial, peran, hubungan dan juga identitas diri, hal ini akan menyebabkan kesepian. Misnani (2016) mengatakan bahwa individu yang menderita kesepian akan



berdampak pada kecemasan sosial, individu yang mengalami kesepian akan bertindak cemas terhadap situasi sosial dengan memberikan sikap negatif pada orang lain, perilaku pasif dan tidak responsif serta bereaksi negatif terhadap orang lain dalam keadaan tertentu.

Gierveld (2006) mendefinisikan kesepian atau *loneliness* sebagai pengalaman subyektif seseorang yaitu keadaan dimana hubungan sosial yang dialami tidak sesuai dengan harapannya. *Loneliness* atau kesepian yang dialami seseorang merupakan keadaan mental dimana seseorang akan mengalami stres dan tekanan yang dalam akan situasi emosional dan sosial yang dirasakan.

Seorang mahasiswa seharusnya akan membuat sebuah kelompok dengan teman sebaya dan memiliki sebuah relasi yang lebih banyak, hal tersebut menjadi sebuah hal yang penting dalam pencapaian pada identitas dirinya dengan status sosial dan harapan sosial, hal ini sependapat dengan (Hurlock, 1991), yang menyatakan bahwa dalam mencapai sebuah pola situasi atau sosialisasi dewasa, seseorang dituntut untuk membuat penyesuaian yang baru, penyesuaian tersebut antaranya adalah perubahan dalam perilaku sosial dimana seorang mahasiswa akan terlibat dalam berbagai kegiatan sosial yang akan menambah wawasan sosial. Penelitian dari Heinrich & Gullone mengemukakan pada usia remaja akhir yang telah berkuliah memiliki tingkat *loneliness* yang tinggi, hal tersebut dikarenakan pada masa usia dewasa awal seseorang akan mengalami transisi sosial dimana mereka akan meninggalkan rumah, tinggal seorang diri dan akan memasuki dunia perkuliahan serta pekerjaan (dalam Halim & Dariyo, 2016).

Ketika sebagai seorang mahasiswa tidak dapat menempatkan dirinya pada situasi-situasi tersebut maka individu akan cenderung menarik diri dan menjauh dari lingkungan, serta akan menaikkan kekhawatiran subyektif, sehingga ia merasa tidak nyaman dengan kondisi sosial. Hal ini sependapat dengan (Nugroho, 2011) dimana kekhawatiran subyektif yang dirasakan oleh individu saat menghadapi lingkungan sosial dan merasakan kehilangan pada sesuatu yang penting dalam hubungan sosial. Hal tersebut merupakan keadaan kuantitatif dimana individu hanya memiliki sedikit teman dan kondisi kualitatif tentang perasaan akan hubungan dirinya dengan seseorang yang sangat dangkal.

*Mental Health Foundation* mengatakan pada tahun 2010 *loneliness* lebih banyak terjadi pada usia anak muda dari pada usia orang dewasa atau pada orang tua. Berdasarkan survey yang dilakukan kelompok usia 18-34 tahun mereka lebih mengalami kesepian, perasaan cemas akan kesepian dan merasa depresi akibat kesepian yang dialami. Hal ini sependapat dengan studi terbaru yang dilakukan di Inggris oleh *Psychological Medicine* yang mengungkapkan bahwa orang yang berusia 16-24 tahun lebih sering mengalami rasa kesepian dari pada kelompok usia dewasa lainnya, mereka merasakan ditinggalkan, sendirian, terisolasi atau kurang memiliki persahabatan dalam kurun waktu tertentu (Novena, 2018).

Kemudian hal ini juga sependapat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan pada mahasiswa A (21) yang berasal dari Maluku mengatakan bahwa ia memiliki pengalaman yang buruk dengan lingkungan kampus karena ia merasa terintimidasi oleh sikap dari teman-temannya, A juga mengatakan bahwa ia sering merasa tidak diperhatikan dan merasa sedih jika diperlakukan demikian. Kemudian

pada mahasiswa B (19) yang berasal dari NTT mengatakan bahwa dirinya tidak ingin berbaur dengan lingkungan di kampus maupun di kostnya, ia merasa bahwa dirinya menjadi sangat terasing dan tidak bisa menyesuaikan diri dengan orang-orang yang berada di Solo, ia juga mengatakan bahwa ia takut jika ia memiliki seorang teman justru ia akan dimusuhi.

Berdasarkan uraian di atas dan wawancara yang telah dilakukan, maka peneliti tertarik untuk meneliti Peran *loneliness* terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa rantau yang berada di Universitas Setia Budi Surakarta.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu apakah terdapat peran *loneliness* terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa rantau di Universitas Setia Budi Surakarta?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji adanya peran *loneliness* terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa rantau di Universitas Setia Budi Surakarta.

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini meliputi manfaat teoritis maupun manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis : penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat teoritis atau dapat berguna sebagai sumbangan pemikiran para peneliti dalam ilmu psikologi, khususnya psikologi sosial dan psikologi klinis.
2. Manfaat praktis : hasil dari penelitian peran *loneliness* terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa rantau di Universitas Setia Budi Surakarta dapat memberikan manfaat, yaitu :
  - a) Bagi Universitas Setia Budi : penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi untuk memberikan sosialisasi dan fasilitas bagi mahasiswa rantau untuk dapat beradaptasi dengan baik melalui program-program yang dilakukan oleh pihak universitas seperti mewajibkan mahasiswa untuk mengikuti organisasi atau ukm serta kegiatan yang ada dikampus.
  - b) Bagi masyarakat : penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana edukatif untuk memberikan pengetahuan serta melibatkan mahasiswa rantau dalam kegiatan-kegiatan kemasyarakatan agar individu yang bersangkutan dapat mengatasi kecemasan sosial dan *loneliness* yang dirasakannya.
  - c) Bagi subyek penelitian : penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi serta wawasan untuk mengatasi kecemasan sosial.
  - d) Bagi penelitian selanjutnya : penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi yang dapat memberikan informasi teoritis dan empiris pada pihak-pihak yang akan melakukan penelitian lebih lanjut.