

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN KESEPIAN PADA
MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO YANG MERANTAU DI SEMARANG**

¹Vania Fesyandha Winata, ¹ Kartika Sari Dewi

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: vaniafw16@gmail.com

ABSTRAK

Masa transisi menjadi mahasiswa baru yang merantau akan menimbulkan berbagai tantangan. Tuntutan yang dihadapi berupa perubahan lingkungan, perpisahan dengan keluarga, dan adaptasi dengan budaya yang berbeda dapat memicu tekanan yang berujung pada kesepian. Dalam menghadapi tekanan tersebut dibutuhkan kemampuan regulasi emosi untuk mengelola dan menghadapi emosi negatif yang timbul, serta membantu mahasiswa dalam beradaptasi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dan kesepian pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang merantau di Semarang. Populasi penelitian ini merupakan mahasiswa rantau tahun pertama angkatan 2023 di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Sampel pada penelitian ini melibatkan 151 mahasiswa angkatan 2023 dengan teknik *purposive sampling*. Alat ukur penelitian menggunakan dua skala psikologi, yakni Skala Regulasi Emosi (24 butir, $\alpha = 0,888$) dan Skala Kesepian (30 butir, $\alpha = 0,930$). Analisis data menggunakan analisis non-parametrik *Spearman's Rank* dengan aplikasi SPSS versi 25.0. Hasil olah data menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel ($r_{xy} = -0,495$; $p = < 0,001$). Artinya, semakin tinggi regulasi emosi pada mahasiswa rantau, maka semakin rendah kesepian pada mahasiswa dan sebaliknya.

Kata Kunci: regulasi emosi, kesepian, mahasiswa rantau tahun pertama

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND
LONELINESS AMONG FIRST YEAR OVERSEAS STUDENTS
FACULTY OF PSYCHOLOGY DIPONEGORO UNIVERSITY**

¹Vania Fesyandha Winata, ¹ Kartika Sari Dewi

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: vaniafw16@gmail.com

ABSTRACT

The transition period of being a new student who migrates will face various challenges. The demands faced in form of environmental changes, separation from family, and adaptation to different cultures can trigger psychological stress that leads to loneliness. To face these changes, emotion regulation skills are required to manage and deal with negative emotions that arise, and help students to adapt well. This study aims to examine the relationship between emotion regulation and loneliness among first-year overseas psychology students at Diponegoro University. The population of this study consists of first-year overseas students of class 2023 at Faculty of Psychology Diponegoro University. The sample of this study involved 151 students based on purposive sampling technique. Data were collected using the Emotion Regulation Scale (24 items, $\alpha = 0,888$) and the Loneliness Scale (30 items, $\alpha = 0,930$). Data analysis was conducted using the non-parametric Spearman's Rho analysis with SPSS version 25.0. showed significant negative relationship between emotion regulation and loneliness ($r_{xy} = -0,495$; $p = <0.001$). This means that the higher emotion regulation, the lower loneliness of first-year psychology students who living away from home, and vice versa.

Keywords: emotion regulation, loneliness, first-year overseas students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan menjadi upaya individu untuk meningkatkan kualitas pengetahuan dan keahlian yang dimiliki. Seiring berjalannya waktu, masyarakat dituntut untuk membangun kualitas diri untuk memperoleh kesempatan yang lebih baik di dunia kerja, salah satunya lewat sistem pendidikan. Pendidikan tinggi berperan untuk membentuk dan mengembangkan karakter serta kualitas diri individu (Kementerian Hukum dan HAM, 2012). Menurut Hulukati dan Djibran (2018) mahasiswa merupakan individu yang memasuki masa dewasa awal pada kisaran usia 18-25 tahun. Fase *emerging adulthood* merupakan fase di mana individu tidak lagi dalam tahap remaja, tetapi belum sepenuhnya menjadi dewasa, fase ini merupakan individu berusia 18-25 tahun (Arnett, dalam Rahayu & Arianti, 2020).

Kebutuhan akan peningkatan kualitas hidup lebih baik mendorong banyak orang untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Di Indonesia, banyak individu yang berjuang menuntut ilmu di perguruan tinggi dengan merantau di dalam maupun luar negeri. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), rantau diartikan sebagai suatu wilayah dan perantau adalah individu yang memiliki tujuan untuk mencari penghidupan lebih baik. Menurut Halim dan Dariyo (2016), mahasiswa perantau didefinisikan individu yang menetap di luar asalnya dengan durasi waktu tertentu untuk menjalani proses pendidikan. Pada tahun 2023, Universitas Diponegoro, salah satu perguruan tinggi negeri terkemuka di Jawa

tengah yang menerima mahasiswa dari berbagai pulau di Indonesia, telah menerima sebanyak 14.455 mahasiswa baru.

Masa transisi menjadi mahasiswa baru menimbulkan berbagai tantangan bagi individu, termasuk kemampuan untuk beradaptasi pada lingkungan baru, perbedaan budaya, hubungan sosial, masalah ekonomi, akademik, tanggung jawab, dan lainnya yang dapat menimbulkan kondisi menekan pada individu tersebut. Mahasiswa juga mulai mengalami perubahan pada hubungannya yang semakin renggang dan intensitas untuk berinteraksi dengan keluarga dan teman semakin menurun (Clearly dkk., dalam Sugianto dkk., 2020). Sebagaimana dijelaskan oleh Shafira (dalam Nurayni & Supradewi, 2017) mahasiswa perantau kerap merasa sedih dan rindu keluarga, takut akan lingkungan baru, kesepian, dan tidak siap untuk hidup mandiri di perantauan. Berpindah ke lingkungan baru juga menjadi salah satu penyebab seseorang mengalami kesepian (Baron & Bryne, 2005; Repi, 2023). Pada masa transisi, mahasiswa tahun pertama diharuskan untuk memiliki kapabilitas dalam menyelaraskan diri terhadap lingkungan barunya serta mampu mengatasi hal-hal yang menimbulkan rasa cemas dan penuh tekanan secara mandiri.

Kesepian menjadi salah satu kondisi umum yang seringkali dialami oleh setiap manusia. Kondisi kesepian umumnya dialami oleh remaja dan individu dewasa awal, terutama terjadi pada mahasiswa (Diehl dkk., dalam Nottage dkk., 2022). Berdasarkan studi mengenai kesehatan mental individu dewasa awal dijelaskan bahwa kondisi kesepian terjadi secara merata pada populasi di Indonesia dan cenderung tinggi pada remaja akhir atau dewasa awal dan akhir, salah satunya pada mahasiswa (Peltzer & Pengpid, 2019). Pada fase ini individu akan menjalani

eksplorasi dalam meningkatkan intensitas hubungannya dengan orang lain (Arnett, dalam Arini, 2021). Perlman dan Peplau (dalam Putri dkk., 2022) menjelaskan bahwa individu yang tidak mampu mengimbangi perubahan signifikan dalam kehidupan sosialnya berisiko mengalami kesepian.

Manusia sebagai makhluk sosial membutuhkan hubungan interpersonal sebagai aspek fundamental dalam kesejahteraan psikologis dan emosional. Hubungan interpersonal merupakan hubungan terdiri dari dua orang atau lebih dengan adanya pola interaksi, seperti komunikasi dan kontak sosial secara konsisten (Setiawan dkk., 2018). Individu yang mengalami perasaan kehilangan serta ketidakharmonisan antara keinginan dan realita akan hubungan sosialnya merupakan kondisi yang disebut dengan kesepian (Perlman & Peplau, dalam Virnanda, 2020). Hubungan sosial yang tidak terpenuhi disebabkan ketidaksesuaian antara ekspektasi dan kenyataan akan interaksi sosial yang dimiliki melalui kontak dan komunikasi sosial. Kesepian tidak semata-mata berkaitan dengan kuantitas hubungan sosial yang dimiliki individu. Sebagaimana dijelaskan oleh Russell dan Pang (2016) walaupun individu memiliki jaringan sosial yang besar, akan tetapi mereka masih dapat mengalami kesepian. Sebaliknya, individu dengan jaringan sosial kecil bisa saja tidak mengalami kesepian. Pada mahasiswa rantau, kesepian terjadi karena individu merindukan kehadiran keluarga dan merasa kurang memiliki waktu bersama dengan teman-teman di lingkungan yang baru (Pratiwi & Asih, 2019). Menurut Cosan (2014), kesepian dialami mahasiswa rantau karena mereka meninggalkan hubungan yang sangat dekat dengan keluarga dan teman-teman lamanya. Dengan demikian, kesepian yang kerap dialami oleh mahasiswa

rantau tahun pertama berkaitan dengan minimnya kualitas hubungan dan interaksi sosial yang diinginkan individu disebabkan tidak diperolehnya kedekatan secara emosional di lingkungan yang baru, serta berada jauh dari keluarga dan sahabat di daerah asal atau *homesickness*. Menurut Siswandi dan Caninsti (2020), mahasiswa yang meninggalkan rumah, orang tua, dan sahabat terdekat akan mengalami *homesickness* sebagai respons emosional karena berpisah dengan hal-hal yang memiliki kelekatan emosional. Kesepian dibagi menjadi dua kategori, yakni kesepian emosional dan kesepian sosial (Weiss, dalam Cosan, 2014). Kesepian emosional berkaitan dengan tidak adanya hubungan yang dekat dan intim, serta hanya bisa diperbaharui dengan penyatuan kelekatan emosional seperti keluarga, pasangan, atau sahabat. Sedangkan, kesepian sosial berkaitan dengan minimnya lingkungan relasi yang diinginkan, termasuk rekan kerja, rekan kuliah, ataupun orang-orang di lingkungan sekitar. Diketahui juga bahwa yang paling menyulitkan adalah ketika individu mengalami kesepian secara emosional.

Di era digital ini, dengan adanya kemudahan akses tanpa batas ke berbagai wadah komunikasi memungkinkan individu untuk tetap terhubung dengan teman keluarga, serta dunia luar melalui media sosial tanpa adanya batasan ruang dan waktu. Namun, dengan adanya teknologi yang membantu proses interaksi sosial, kesepian masih menjadi masalah signifikan yang dialami mahasiswa. Menurut Turkle (Nowland dkk., 2018), teknologi memang memudahkan interaksi sosial, namun seringkali interaksi dalam hubungan sosial individu terjalin dengan komunikasi yang dangkal tanpa adanya ikatan emosional, tidak diperolehnya hubungan yang bermakna dan intim, serta kualitas hubungan yang diharapkan,

inilah yang meningkatkan kondisi kesepian pada individu. Interaksi sosial melalui digital juga dapat menimbulkan ketidakpuasan yang diakibatkan oleh adanya kesalahpahaman dalam menyampaikan pesan, ekspresi, dan gerak tubuh (Lieberman & Schroeder, 2020). Selain itu menurut Savei dan Aysan (2016), menjelaskan bahwa penggunaan media sosial dapat menyebabkan individu terlalu fokus kepada dunia virtual sehingga menarik diri dari dunia nyata yang berdampak pada tingkat kesepian diri individu. Dari penjelasan tersebut diketahui bahwa kehadiran media sosial dapat menyebabkan individu menarik diri dari kehidupan nyata dan mengabaikan interaksi secara langsung untuk membangun dan mempertahankan hubungan yang bermakna sehingga seringkali individu kehilangan kedekatan emosional dalam hubungan tersebut.

Gejala kesepian pada individu berkaitan dengan munculnya perasaan frustrasi, mudah marah, emosi yang sensitif, perasaan tertekan, dan menarik diri dari lingkungan (Pramasella, dalam Muttaqin & Hidayati, 2022). Kesepian dipicu oleh ketidaksesuaian antara ekspektasi dan realita akan hubungan interpersonal yang dimiliki sehingga muncul perasaan negatif (Nurayni & Supradewi, 2017). Mahasiswa tahun pertama kerap mengalami kondisi kesepian karena mereka memiliki harapan untuk mampu cepat beradaptasi, memiliki hubungan yang bermakna, serta aktif terlibat dalam berbagai kegiatan, akan tetapi tidak semua keinginan tersebut dapat terwujud, sehingga muncul kondisi kesepian. Kesepian pada mahasiswa juga disebabkan oleh timbulnya kesulitan menyesuaikan diri pada latar belakang budaya yang berbeda. Kondisi kesepian yang berlarut lama akan menimbulkan berbagai dampak negatif pada berbagai aspek kehidupannya,

termasuk kondisi kesehatan mental individu. Sonderby dan Wagoner (dalam Yıldız, 2016) menjelaskan bahwa kesepian berkaitan dengan kecemasan, depresi, keinginan bunuh diri, dan kondisi lemahnya regulasi diri. Kesepian pada dewasa awal dapat menimbulkan diagnosa kesehatan mental, perilaku menyakiti diri sendiri, percobaan bunuh diri, dan penggunaan coping negatif (Matthew dkk., dalam Kirwan dkk., 2023). Menurut Saniskoro dan Akmal (dalam Marisa & Afriyeni, 2019), kesepian dapat mempengaruhi kondisi stres akademik yang mengganggu prestasinya.

Hasil wawancara pendahuluan yang dilaksanakan kepada dua mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang merantau pada tanggal 21 September 2023. Peneliti menanyakan hal terkait pengalaman mahasiswa semenjak menjadi mahasiswa dan merantau di Semarang serta perasaan mereka ketika masa adaptasi. Diketahui bahwa mahasiswa rantau mengalami kesulitan saat pertama kali mulai merantau ke Semarang karena harus berpisah dari keluarga serta menyesuaikan diri di lingkungan yang baru sendirian, muncul perasaan takut dan cemas terhadap ketidaksesuaian antara ekspektasi dan kenyataan di dunia perkuliahan maupun perantauan. Mahasiswa rantau tersebut juga menjelaskan bahwa ketika mengalami kesulitan saat di perantauan mereka cenderung merindukan orang tua dan keluarga di rumah, serta ingin kembali ke tempat asal. Saat menghadapi kesulitan dan merindukan rumah, mahasiswa ragu untuk menceritakan perasaannya kepada orang lain sehingga emosi negatif terus berkembang. Kesulitan lainnya yang dihadapi yaitu mereka merasa sulit beradaptasi dan berbaur dengan lingkungan baru.

Kesepian membuat individu cenderung merasa hampa dan tidak diterima lingkungan sekitarnya. Terdapat empat faktor penyebab kesepian menurut Miller, Pelpman, dan Brehm (dalam Pratiwi & Asih, 2019) yaitu kekurangan dalam hubungan, keinginan perubahan dalam suatu hubungan, atribusi kausal, dan perilaku interpersonal. Kekurangan dalam hubungan berkaitan dengan timbulnya ketidakcocokan dan ketidakpuasan individu terhadap hubungan sosial yang dimilikinya. Keinginan perubahan dalam hubungan terjadi karena ikatan yang terjalin tidak cukup memuaskan (Azizah & Rahayu, 2016). Atribusi kasual berhubungan dengan rendahnya harga diri individu yang menimbulkan ketidaknyamanan dalam situasi sosial. Perilaku interpersonal berkaitan dengan persepsi dan perilaku negatif individu yang tidak berkenan kepada orang lain.

Perkembangan emosi individu pada fase *emerging adulthood* melibatkan pembentukan identitas, pemahaman realita akan hubungan sosial, serta individu mempelajari cara untuk mengatasi stres dan mengolah emosi (Santrock, 2018). Emosi individu menjadi hal utama yang memiliki fungsi dalam kehidupan manusia seperti faktor pendukung hubungan sosial, reaksi perilaku, menentukan pilihan, atensi, dan pengendalian memori (Saruhan & Yüksel, 2021). Menurut Thompson (dalam Islamiyah & Khoirunnisa, 2022), regulasi emosi merupakan proses internal dan eksternal individu berkaitan dengan pemantauan, evaluasi, dan penyesuaian reaksi emosional sesuai kondisi tertentu. Kemampuan dalam regulasi emosi berkaitan dengan kapasitas individu untuk menjaga dan menyesuaikan emosi positif serta negatif saat merespons dan adanya relasi sosial dengan lingkungan. Dengan

demikian, dalam membangun hubungan interpersonal diperlukan kemampuan untuk meregulasi emosi.

Ketika dalam situasi menekan, seperti jauh dari keluarga dan kesulitan akademik, individu dengan keterampilan regulasi emosi yang efektif akan mampu dalam mengolah stres dibandingkan sebaliknya (Shi dkk., 2016). Regulasi emosi maladaptif dapat menyebabkan seseorang untuk terus menyendiri dan menghindari berbagai kegiatan yang berkaitan dengan pengambilan keputusan (Ejaz dkk., 2022). Individu yang kesepian cenderung menerapkan strategi regulasi emosi yang tidak membantu mereka dalam menangani hal-hal buruk, seperti menekan emosi (Eres dkk., 2021; Kearns & Creaven, 2017). Salah satu strategi penerapan regulasi emosi yaitu merenung (*ruminat*) dapat membuat individu tertekan dan lebih menuntut pada hubungan sosial yang dimiliki sehingga menganggap bahwa dukungan sosial tersebut tidak memadai (Kearns & Creaven, 2017), hal inilah yang menyebabkan seseorang merasa kesepian.

Regulasi emosi berhubungan secara signifikan dan negatif pada kesepian hal tersebut menunjukkan jika individu dapat mengelola emosi lebih baik, maka kondisi kesepian lebih rendah (Shi dkk., 2016). Penelitian Kearns dan Creaven (2017), menjelaskan bahwa dalam menanggapi emosi negatif, individu dengan regulasi emosi adaptif menunjukkan tingkat kesepian yang lebih rendah dibandingkan individu dengan regulasi emosi maladaptif. Selain itu, riset yang dilakukan oleh Leana (2022) diketahui bahwa regulasi emosi berpengaruh secara negatif dengan kesepian pada remaja panti asuhan. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu menampilkan bahwa adanya asosiasi antara regulasi emosi dan kesepian,

namun penelitian mengenai regulasi emosi dan kesepian pada individu dewasa awal terutama pada mahasiswa tahun pertama yang merantau masih terbatas diteliti di Indonesia sehingga penelitian ini perlu untuk dilakukan. Kondisi kesepian pada mahasiswa rantau masih menjadi permasalahan yang menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti mengurung diri dan kesulitan dalam memecahkan masalah (Cosan, dalam Muttaqin & Hidayati, 2022). Penelitian ini dilaksanakan untuk mengoptimalkan proses transisi dan penyesuaian bagi mahasiswa baru yang merantau dengan meningkatkan kesadaran pentingnya kemampuan regulasi emosi sehingga individu dapat mengelola situasi menekan yang dapat memicu timbulnya kondisi kesepian. Berdasarkan pemaparan tersebut, hal tersebut menjadi landasan peneliti untuk mengkaji tentang regulasi emosi dan kesepian pada mahasiswa tahun pertama angkatan 2023 di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang merantau di Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah yang menjadi landasan dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dan kesepian pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang merantau di Semarang?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan hubungan antara regulasi emosi dan kesepian pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang merantau di Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan kontribusi pengetahuan untuk masyarakat dan memberikan referensi ilmu psikologi secara khusus pada bidang psikologi kesehatan mental.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Penelitian ini mampu menjadi sumber informasi bagi mahasiswa serta meningkatkan kesadaran akan regulasi emosi dan kondisi kesepian pada mahasiswa rantau tahun pertama.

b. Bagi fakultas dan universitas

Penelitian ini dapat menyediakan informasi mengenai kondisi regulasi emosi dan kesepian pada mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro yang merantau dan sebagai saran bagi instansi ketika melakukan tindak lanjut atau intervensi dalam mengatasi kondisi kesepian yang dialami mahasiswa tahun pertama yang merantau.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sumber acuan bagi peneliti selanjutnya yang memiliki minat dan ketertarikan pada penelitian tentang regulasi emosi dan kesepian pada mahasiswa tahun pertama yang merantau.