

HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI AKADEMIK DENGAN KESEPIAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN TUGAS AKHIR

Ayu Sekar Pramesti¹, Annastasia Ediaty¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

ayusekar601@gmail.com

ABSTRAK

Proses penyusunan tugas akhir seringkali menjadi tantangan besar pada kehidupan akademik mahasiswa. Mahasiswa tidak hanya dihadapkan pada tantangan akademik semata, namun juga permasalahan pada diri mahasiswa. Salah satu fenomena yang dialami oleh mahasiswa pada fase ini adalah kesepian. Mahasiswa Universitas Diponegoro yang sedang menyusun tugas akhir sering mengalami tekanan akademik hingga penurunan kualitas hubungan sosial yang membuat mahasiswa mengalami perasaan kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi akademik dengan kesepian pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Subjek pada penelitian ini berjumlah 150 mahasiswa yang didapatkan melalui teknik sampling *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan dua skala yaitu resiliensi akademik (24 aitem, $\alpha = 0,905$) dan skala kesepian (14 aitem, $\alpha = 0,840$). Uji hipotesis menggunakan uji analisis korelasi Pearson *product-moment* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi akademik dengan kesepian. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0,411$ dengan $p < 0,001$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi akademik mahasiswa, semakin rendah kesepian pada mahasiswa selama menyusun tugas akhir begitu pula sebaliknya.

Kata kunci: kesepian, resiliensi akademik, mahasiswa

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC RESILIENCE AND LONELINESS IN STUDENTS WHO ARE PREPARING FINAL PROJECT

Ayu Sekar Pramesti¹, Annastasia Ediati¹

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

ayusekar601@gmail.com

ABSTRACT

The process of writing a final thesis often poses a major challenge in the academic life of students. Students are not only faced with academic challenges, but also personal issues. One phenomenon experienced by students during this phase is loneliness. Students at Diponegoro University who are writing their final thesis often experience academic pressure and a decline in the quality of their social relationships, which causes them to feel lonely. This study aims to investigate the relationship between academic resilience and loneliness among students preparing their final thesis. The study sample consisted of 150 students selected using purposive sampling. Data collection utilized two scales: academic resilience (24 items, $\alpha = 0.905$) and loneliness (14 items, $\alpha = 0.840$). Hypothesis testing using Pearson's product-moment correlation analysis revealed a significant negative relationship between academic resilience and loneliness. This was evidenced by a correlation coefficient of $r_{xy} = -0.411$ with $p < 0.001$. The results of this study indicate that the higher the academic resilience of students, the lower their loneliness during the thesis writing process, and vice versa.

Keywords: loneliness, academic resilience, college student

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang terdaftar serta sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Periode kehidupan mahasiswa umumnya bertepatan dengan fase dewasa awal. Menurut Santrock (2011) masa dewasa awal merupakan tahap peralihan dari remaja menuju kedewasaan yang ditandai oleh sejumlah perubahan dalam aspek fisik, kognitif, dan sosial. Fase dewasa awal dimulai dari awal usia 20 tahunan sampai usia 30 tahunan (Santrock, 2011). Pada rentang usia ini, individu sedang aktif dalam proses pembentukan identitas diri, pencarian kemandirian, dan pengembangan hubungan sosial yang lebih matang (Santrock, 2011). Pada fase ini mahasiswa juga dihadapkan pada tuntutan untuk menyeimbangkan tanggung jawab akademik serta tugas perkembangan, seperti mempersiapkan karier, membina relasi interpersonal yang intim, bergabung dalam komunitas sosial yang lebih luas, serta bertanggung jawab sebagai warga negara (Hurlock, 2009).

Salah satu tanggung jawab akademik yang harus diselesaikan mahasiswa pada fase dewasa awal adalah penyelesaian tugas akhir. Menyusun tugas akhir merupakan tahap akhir dalam perjalanan akademik mahasiswa yang menjadi syarat wajib untuk memperoleh gelar sarjana. Permendikbud Nomor 49 Tahun 2014. menyebutkan bahwa skripsi merupakan salah satu karya tulis ilmiah yang harus dibuat oleh mahasiswa S1 sebagai salah satu syarat kelulusan. Penyelesaian

tugas akhir menuntut kemampuan akademik yang tinggi mulai dari riset mendalam, analisis kritis, hingga penulisan ilmiah yang komprehensif. Di saat yang bersamaan, mahasiswa pada fase dewasa awal juga berada pada tahapan perkembangan psikososial Erikson yang keenam, yaitu *intimacy vs isolation* (Erikson, 1963). Menurut Erikson (1963), keintiman terwujud melalui hubungan interpersonal yang erat dan komitmen dengan orang lain. Ketika hal ini tidak tercapai, individu berisiko mengalami perasaan terisolasi yang dapat berujung pada kesepian. Oleh karena itu, tuntutan akademik yang tinggi dengan kompleksitas penyusunan tugas akhir, dihadapkan dengan dinamika perkembangan dewasa awal, sering kali menempatkan mahasiswa pada perasaan kesepian. Guru Besar Universitas Padjadjaran, Prof. Dr. Hendriati Agustiani, M.Si., mengungkapkan mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir mengalami perasaan kesepian sekitar 20 - 27% (Ahmad, 2023).

Survei global maupun nasional secara konsisten menunjukkan bahwa kesepian menjadi isu yang signifikan di kalangan dewasa awal, seiring dengan meningkatnya tekanan dan tantangan adaptasi dalam periode krusial ini. Sebanyak 40% dari 55.000 responden survei kesepian BBC (*British Broadcasting Corporation*) yang bekerja sama dengan *Wellcome Collection* yang berusia 16 - 24 tahun dari menunjukkan bahwa mereka sering atau sangat sering mengalami kesepian, sementara hanya 27% dari 55.000 responden berusia di atas 75 tahun yang melaporkan hal serupa. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kesepian cenderung lebih tinggi pada kelompok usia muda, dan pola ini konsisten di berbagai budaya, negara, serta lintas gender (Hammond, 2018). Berdasarkan

survei yang dilakukan oleh *Mental Health Foundation* pada tahun 2010, individu berusia 18 - 34 tahun cenderung mengalami kesepian lebih sering jika dibandingkan dengan individu berusia 35 hingga 54 tahun maupun yang berusia 55 tahun ke atas. Pada tahun 2024, kesepian tetap menjadi masalah yang mendesak di seluruh dunia survei yang melibatkan 142 negara melaporkan hampir satu dari empat orang dewasa mengalaminya secara teratur. Pada kelompok usia muda dewasa berusia 18 - 24 tahun, tingkat kesepian meningkat secara mengkhawatirkan, dengan 59% mengakui dampaknya yang negatif terhadap kesejahteraan mereka secara keseluruhan (*Loneliness statistics*, 2025). Sekitar 30% individu berusia 18 - 34 tahun melaporkan merasa kesepian setiap hari, sementara sekitar 63% mengalami gejala kecemasan dan depresi yang signifikan yang terkait dengan kesepian (*Loneliness statistics*, 2025). Survei *Loneliness Statistics* (2025) juga menunjukkan bahwa kesepian pada kelompok usia dewasa awal karena menghadapi tantangan sosial unik dalam hal koneksi sosial dan perasaan terikat dan termasuk dalam suatu kelompok.

Penelitian yang dilakukan di Indonesia oleh Aviva dan Jannah (2023) menemukan bahwa mayoritas dewasa awal di Sidoarjo mengalami kesepian yang tinggi dengan persentase 53% dari 260 partisipan. Penelitian yang dilakukan oleh Purnomo dkk. (2020) terhadap mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW), Universitas Negeri Malang (UM), serta Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), menunjukkan bahwa 33% dari total 162 partisipan mengalami tingkat kesepian yang tergolong tinggi. Kesepian yang dialami oleh mahasiswa yang hanya mengambil mata kuliah

skripsi menurut penelitian Herianda dkk. (2021) menunjukkan bahwa dari 330 partisipan terdapat 31% mahasiswa yang mengalami kesepian akibat penurunan kualitas dan kuantitas hubungan pertemanan, 9% mengalami kesepian akibat penurunan kualitas dan kuantitas hubungan pada keluarga, dan sebanyak 5% mengalami kesepian akibat penurunan kualitas dan kuantitas hubungan percintaan.

Herianda dkk. (2021) juga memaparkan jika responden yang mengalami kesepian akibat penurunan kualitas dan kuantitas hubungan pertemanan dikarenakan sebagian besar teman mereka telah lebih dahulu menyelesaikan studi, frekuensi pertemuan menjadi berkurang, sehingga intensitas interaksi menurun dan komunikasi melalui media sosial pun semakin jarang dilakukan. Pada penurunan kualitas dan kuantitas hubungan keluarga dikarenakan mahasiswa yang tengah menyelesaikan tugas akhir umumnya merupakan perantau yang tinggal jauh dari keluarga, sehingga frekuensi komunikasi dengan orang tua menjadi lebih rendah. Pada hubungan percintaan, mahasiswa yang terlibat dalam hubungan jarak jauh juga menghadapi kendala dalam berinteraksi secara langsung dengan pasangan mereka sehingga mahasiswa merasakan kesepian.

Kesepian merupakan situasi yang timbul akibat kurangnya hubungan berkualitas. Hal ini mencakup keadaan di mana seseorang memiliki lebih sedikit relasi sosial dari yang diharapkan, serta belum tercapainya tingkat kedekatan yang diinginkan. (De Jong Gierveld, 1987). Kesepian dapat muncul sebagai akibat dari penilaian individu terhadap situasi di mana ia memiliki sedikit hubungan sosial. Namun demikian, terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi pengalaman

kesepian. Beberapa faktor yang berperan antara lain adalah ada atau tidaknya pasangan intim, serta kuantitas dan kualitas hubungan keluarga, khususnya ikatan antara orang tua dan anak (De Jong Gierveld., dkk 2006).

Fenomena kesepian juga ditemukan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir di Universitas Diponegoro. Temuan ini diperoleh melalui studi pendahuluan yang dilaksanakan peneliti pada bulan Oktober 2024 terhadap 15 mahasiswa tingkat akhir yang tengah menjalani proses penyusunan tugas akhir. Dari keseluruhan partisipan, sebanyak 11 orang berasal dari FPsi (Fakultas Psikologi), sementara masing - masing satu mahasiswa berasal dari FK (Fakultas Kedokteran), FISIP (Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik), FPP (Fakultas Pertanian dan Peternakan), serta FIB (Fakultas Ilmu Budaya). Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti ditunjukkan dalam tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Studi Pendahuluan

Penyebab Kesepian	Jumlah	Persentase
Penurunan Kualitas Hubungan Pertemanan	9	60%
Penurunan Kualitas Hubungan Keluarga	4	26,7%
Penurunan Kualitas Hubungan Pasangan	2	13,3%
Total	15	100%

Penurunan kualitas relasi ini terjadi karena berbagai kondisi, seperti berkurangnya frekuensi interaksi dengan teman - teman, keterbatasan interaksi dengan keluarga dan kurangnya dukungan emosional dari keluarga, serta hubungan jarak jauh dengan pasangan dan minimnya dukungan sosial yang

diberikan oleh pasangan. Temuan ini semakin menegaskan bahwa proses penyusunan tugas akhir tidak hanya menuntut kesiapan akademik, tetapi juga berpotensi memengaruhi kesejahteraan sosial dan emosional mahasiswa.

Fakta ini menunjukkan bahwa meskipun UNDIP (Universitas Diponegoro) merupakan salah satu perguruan tinggi negeri dengan fasilitas akademik yang memadai, permasalahan psikososial seperti kesepian tetap menjadi realita yang dialami mahasiswa. Situasi tersebut menunjukkan urgensi untuk dilakukan penelitian yang lebih mendalam karena kesepian yang tidak ditangani dapat menghambat kemajuan akademis seperti prokrastinasi akademik yang dapat membuat mahasiswa menunda untuk mengerjakan tugas akhir (Khairul Anam & Hitipeuw, 2022). Dampak dari kesepian dapat mengakibatkan stres yang mengarah pada depresi, bahkan gagasan bunuh diri (Hamzah & Triwahyuni, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa kesepian bukan hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga dapat menghambat penyelesaian tugas akhir secara keseluruhan. Dengan demikian, penanganan perasaan kesepian menjadi krusial untuk keberhasilan akademik dan kesejahteraan mahasiswa.

Dalam menghadapi tekanan akademik dan perasaan kesepian yang muncul selama penyusunan tugas akhir, terdapat berbagai faktor psikologis yang dapat membantu mahasiswa bertahan dan beradaptasi secara positif, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, dan harga diri. Namun, salah satu kemampuan penting yang berperan dalam membantu individu tetap tangguh dan mampu melewati berbagai tantangan akademik maupun emosional adalah resiliensi akademik. Resiliensi akademik adalah kemampuan atau daya tahan individu untuk

tetap mencapai keberhasilan dalam bidang akademik, meskipun sedang menghadapi kondisi yang menantang atau penuh tekanan (Cassidy, 2016). Cassidy (2016) menjelaskan jika resiliensi akademik menggambarkan respons kognitif, afektif dan perilaku yang relevan, baik yang bersifat positif maupun negatif, terhadap kesulitan. Martin dan Marsh (2009) memandang resiliensi akademik sebagai suatu pendekatan yang secara mendasar berfokus pada kekuatan individu, berorientasi pada potensi yang dimiliki, serta mendorong respons positif siswa dalam menghadapi tantangan akademik.

Studi yang dilakukan oleh Hardiani (2020) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dan kesepian, dengan nilai $r_{xy} = -0,558$ serta $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Sebaliknya, penelitian yang dilakukan oleh Leobety dan Huwae (2024) tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel, dengan nilai $r_{xy} = 0,091$ dan $p = 0,202$ ($p > 0,05$). Inkonsistensi temuan ini memperlihatkan bahwa hubungan kedua variabel tersebut belum dapat disimpulkan secara pasti. Di satu sisi, resiliensi terbukti berperan dalam menurunkan tingkat kesepian. Namun di sisi lain, terdapat hasil yang menunjukkan hubungan lemah atau tidak signifikan.

Beberapa penelitian terdahulu juga belum secara spesifik meneliti korelasi antara resiliensi akademik dan kesepian terlebih pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir sebagai kelompok yang rentan terhadap tekanan akademik dan sosial seperti. Selain itu, sebagian besar studi masih menggunakan instrumen resiliensi umum yang belum secara khusus dikembangkan untuk mengukur resiliensi dalam konteks akademik seperti penelitian Wulandari dan

Dewi (2022) yang meneliti hubungan antara resiliensi dengan kesepian di masa Covid-19 pada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Penelitian tersebut menggunakan instrumen resiliensi secara umum meskipun dilaksanakan di dalam bidang pendidikan. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Hardiani (2020) mengukur resiliensi dengan menggunakan alat ukur yang dibuatnya dengan merujuk pada teori Reivich dan Shatte (2002) yang jelas hanya mengukur resiliensi secara umum meskipun penelitian dilakukan dalam bidang pendidikan.

Dengan demikian, terdapat celah penelitian dalam memahami bagaimana resiliensi akademik berhubungan dengan kesepian pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini memiliki kebaruan, karena secara spesifik menasar kelompok mahasiswa yang berada dalam fase kritis penyelesaian tugas akhir, serta menggunakan instrumen resiliensi akademik yang telah disesuaikan dengan konteks dunia pendidikan tinggi. Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan guna memperluas pemahaman teoretis serta memberikan kontribusi praktis dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dan kesepian secara lebih adaptif.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, dapat diangkat suatu rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu “apakah terdapat hubungan antara resiliensi akademik dengan kesepian pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan pengujian secara empiris terkait hubungan antara resiliensi akademik dengan kesepian pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Harapannya, hasil penelitian ini mampu memberikan kontribusi penting bagi perkembangan rumpun ilmu psikologi, terutama psikologi pendidikan dan klinis yang berhubungan dengan hubungan resiliensi akademik terhadap kesepian pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Diponegoro.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat serta wawasan kepada beberapa kalangan, diantaranya:

a) Bagi Subjek Penelitian

Harapannya, penelitian ini mampu memberikan penjelasan terkait pentingnya kemampuan resiliensi akademik dan korelasinya dengan kesepian yang dialami pada saat menyusun tugas akhir.

b) Bagi Universitas

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program intervensi yang bertujuan mengurangi tingkat kesepian di kalangan mahasiswa. Selain itu, penelitian ini dapat menyajikan informasi bagi pengambil keputusan di universitas untuk

mengembangkan kebijakan akademik yang lebih responsif terhadap kebutuhan emosional mahasiswa.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengangkat topik mengenai resiliensi akademik dan kaitannya dengan kesepian.