

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN
LONELINESS PADA MAHASISWA PERANTAU SUKU
BATAK DI KOTA MEDAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen
Guna Memenuhi Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi**

OLEH:

TERESIA RAHMAWATY ARITONANG

20900095



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN**

MEDAN

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi yang diajukan oleh :

Teresia Rahmawaty Aritonang

20900095

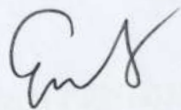
HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN
LONELINESS PADA MAHASISWA PERANTAU
SUKU BATAK DI KOTA MEDAN

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk
Diuji Dalam Sidang Meja Hijau

Medan, 29 Agustus 2024

Komisi Pembimbing :

Dosen Pembimbing I



Ervina M.R. Siahaan, M.Psi., Psikolog

Dosen Pembimbing II



Asina C. Rosito, S. Psi., MSc

HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN
LONELINESS PADA MAHASISWA PERANTAU
SUKU BATAK DI KOTA MEDAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan
Diterima Guna Memenuhi Sebahagian Dan Syarat-syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal :
29 Agustus 2024

MENGESAHKAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN

DEKAN



Dr. Nenny Ika Putri-Simarmata, M.Psi, Psikolog

DEWAN PENGUJI :

1. Dr. Karina M. Brahmata., M. Psi, Psikolog
2. Nancy Naomi Aritonang, M. Psi, Psikolog

TANDA TANGAN

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI
DENGAN *LONELINESS* PADA MAHASISWA
PERANTAU SUKU BATAK DI KOTA MEDAN
NAMA : TERESIA RAHMAWATY ARITONANG
NPM : 20900095

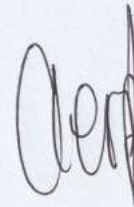
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

MENYETUJUI
KOMISI PEMBIMBING



Ervina M.R. Siahaan M.Psi, Psikolog

Dosen Pembimbing I



Asina C. Rosito, S. Psi., MSc

Dosen Pembimbing II

MENGETAHUI

DEKAN,



Dr. Nenny Ika Putri, M.Psi, Psikolog

Tanggal Lulus: 29 Agustus 2024

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

**“Seluruh tulisan yang ada didalam skripsi merupakan asli dan bukan plagiat
serta bukan merupakan hasil karya milik orang lain”**

**Penulis bersedia melepas gelar kesarjanaannya (S.Psi) jika dikemudia hari
ditemukan melakukan tindakan plagiat dari seluruh isi skripsi ini
sepenuhnya menjadi tanggungjawab penulis”.**



**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswa Universitas HKBP Nommensen :

Nama : Teresia Rahmawaty Aritonang

Npm : 20900095

Menyerahkan karya ilmiah saya kepada UPT Perpustakaan Universitas HKBP Nommensen, yang berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN *LONELINESS*
PADA MAHASISWA PERANTAU SUKU BATAK DI KOTA MEDAN**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan demikian saya memberikan hak kepada UPT perpustakaan universitas HKBP Nommensen untuk menyimpan, mengelola dalam pangkalan data (database), mengalih media, mendistribusikan, dan mempublikasikannya di Internet atau media lain, untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya, maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Dibuat di Medan
Pada tanggal : 29 Agustus 2024
Yang menyatakan

Teresia Rahmawaty Aritonang

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN
LONELINESS PADA MAHASISWA PERANTAU SUKU
BATAK DI KOTA MEDAN**

OLEH:

Teresia Rahmawaty Aritonang

20900095

Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Penyesuaian Diri dengan *Loneliness* pada mahasiswa perantau suku Batak di Kota Medan. Sampel penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Dalam hal ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket yaitu skala psikologi. Pada penelitian ini skala penyesuaian diri disusun berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (1969) dan *loneliness* menurut Baron dan Bryne (2005). Subjek penelitian ini berjumlah 130 mahasiswa perantau suku Batak dengan kriteria sampel yaitu: 1). Mahasiswa perantau suku Batak, 2). Merupakan mahasiswa stambuk 2022 dan 2023, 3). Yang sedang kuliah di kota Medan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan uji Korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan *loneliness* pada mahasiswa perantau suku batak di kota Medan ($p = 0,001 < 0,05$). Koefisien korelasi variabel penyesuaian diri dengan *loneliness* sebesar -0,638 yang berarti ke arah negatif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri maka semakin rendah *loneliness*, demikian sebaliknya semakin rendah penyesuaian maka *loneliness* semakin tinggi.

Kata Kunci: *Loneliness*, , Mahasiswa Perantau Suku Batak, Penyesuaian Diri

RINGKASAN SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN
***LONELINESS* PADA MAHASISWA PERANTAU SUKU**
BATAK DI KOTA MEDAN

Teresia Rahmawaty Aritonang¹ , Ervina M.R Siahaan²

Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan

teresia.aritonang@student.uhn.ac.id

PENDAHULUAN

Batak adalah suku di Indonesia yang berasal dari daerah Sumatera Utara. Suku Bangsa yang dikategorikan sebagai Batak adalah Toba, Karo, Pakpak, Simalungun, Angkola, dan Mandailing. Suku Batak adalah rumpun suku-suku yang mendiami sebagian besar wilayah Sumatera Utara (Bahagia, 2019). Terkenal dengan sifat dan karakter yang keras dan lugas, dengan menjunjung nilai-nilai budaya dan kekeluargaan. Suku batak terikat antara satu sama yang lain melalui Marga. Setiap suku atau etnis pasti memiliki nilai budaya masing-masing mulai dari kebiasaan, adat istiadat, kesenian serta falsafah atau pedoman hidup, hal tersebut berperan penting dalam kehidupan masyarakat baik di daerah asal maupun didaerah lain. Begitu juga dengan suku Batak yang dikenal dengan suku perantau dimana merantau sudah menjadi hal yang lumrah, bahkan suku Batak mempunyai semboyan "*Ndang marimbar tano hamatean*" yang memiliki arti "*tidak berbeda tempat untuk mati*". Semboyan ini yang mendorong masyarakat Batak untuk merantau.

Merantau pada dasarnya dapat diartikan sebagai suatu perpindahan yang dilakukan oleh seseorang dari satu tempat ke tempat yang lain dengan tujuan yang berbeda beda. Terdapat beberapa alasan yang menyebabkan sebuah masyarakat memiliki budaya merantau. Menurut Gultom (1992), salah satu alasan pemuda-pemudi Batak memilih untuk merantau adalah karena keinginan yang kuat untuk memperbaiki kondisi ekonomi.

Salah satu cara untuk memperbaiki kondisi ekonomi adalah dengan meningkatkan kualifikasi pendidikan pribadi. Menurut Valentina and Martani (2018), pendidikan merupakan hal utama bagi masyarakat Batak. Masyarakat Batak yakin bahwa pendidikan adalah cara untuk mencapai tujuan hidup yang sering disebut dengan 3H yaitu *hamoraon* (kekayaan), *hagabeon* (keturunan) dan *hasangapon* (kehormatan). Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin tinggi pula peluang yang ia miliki untuk mendapatkan pekerjaan yang lebih baik dan menjadi seseorang yang dihormati di masyarakat. Hal tersebutlah yang menyebabkan orang Batak tidak segan untuk merantau ke tempat lain yang memungkinkan dirinya untuk memperoleh pendidikan yang lebih baik.

Merantau untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang universitas adalah salah satu upaya yang dilakukan oleh mahasiswa Batak untuk meningkatkan kualifikasi diri. Mahasiswa yang mengambil keputusan untuk merantau harus menentukan daerah tujuan yang tepat, karena tempat berpengaruh dalam memudahkan tahap-tahap merantau yang akan dilakukan ke depan. Oleh karena itu, butuh penyesuaian diri di berbagai bidang kehidupan agar mereka sukses meraih apa yang mereka usahakan.

Schneiders (1964) mendefinisikan penyesuaian diri (*adjustment*) sebagai usaha individu dalam mengatasi ketegangan, frustrasi, konflik, ketika memasuki lingkungan baru sehingga terjadi hubungan yang baik antara dirinya dan lingkungan sekitarnya. Appiare (1982) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu usaha yang dilakukan seorang individu agar dapat diterima suatu kelompok dengan cara mengikuti kemauan kelompok tersebut. Begitu pun menurut Haber dan Runyon (1984) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dan lingkungannya. Berdasarkan pengertian para ahli dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah tindakan yang dilakukan individu untuk menyesuaikan diri atas tuntutan dari dalam dirinya sendiri dan tuntutan yang diterima dari lingkungan sekitar sehingga mencapai keselarasan kehidupan.

Penyesuaian diri yang dilakukan mahasiswa perantau tentu saja membutuhkan tingkat kemandirian yang lebih besar dibandingkan yang bukan perantau. Mahasiswa yang tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus dan lingkungan sekitar akan mengalami permasalahan karena kurang bisa berinteraksi dengan baik. Hurlock (dalam Prasetia, 2014) menambahkan bahwa ketidakmampuan melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan dalam dirinya dapat menghambat remaja menjadi dewasa.

Pernyataan tersebut didukung oleh pendapatnya Schneiders (1964) beberapa faktor penyesuaian diri yang salah satunya keadaan psikologis adalah keadaan mental yang sehat merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri

yang baik. Keadaan kesepian yang dialami individu merupakan keadaan mental yang tidak baik, akan menghambat individu dalam memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungannya, sehingga kesepian yang dialami oleh individu dapat melatarbelakangi adanya hambatan dalam penyesuaian diri. Mahasiswa juga tidak terlepas dari resiko mengalami *loneliness* terlebih pada mahasiswa rantau.

Data dari PPDIKTI Kemdikbud menyatakan bahwa berada pada kisaran usia 18-24 tahun (2020). Hal ini berkaitan dengan kelompok usia *emerging adulthood* yakni usia 18-25 tahun yang mengalami transisi dari remaja ke dewasa secara internal, mengembangkan dan mengenali diri sendiri yang didalamnya berisi perasaan kebingungan dan instabilitas (Santrock, 2008). Mahasiswa perantauan juga tinggal jauh dari rumah dan mengalami perpisahan karena berjauhan dengan keluarga dan teman di daerah asal dan beradaptasi di lingkungan baru, dapat menyebabkan perasaan kesepian. Hidayat (2015) menjelaskan lebih lanjut bahwa salah satu penyebab Individu yang sedang berada jauh dari rumah dapat merasa *loneliness* yakni terpisah dengan keluarga dan teman. Pijpers (2017), berpendapat, bahwa mahasiswa memiliki resiko yang tinggi untuk mengalami kesepian selain karena tuntutan sosial yang tinggi terlebih khusus karena adanya perasaan *homesicknes*.

Penelitian yang dilakukan oleh Amran, dkk (2024) tentang hubungan antara penyesuaian diri dan kesepian pada mahasiswa perantau di kota Makassar mengatakan bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri dan kesepian pada mahasiswa perantau di Kota Makassar. Hasil analisis deskriptif yang diperoleh

dari mahasiswa perantau di Kota Makassar menunjukkan bahwa dalam penelitian ini menunjukkan terdapat 6 subjek (1,99%) yang memiliki tingkat penyesuaian diri sedang dan pada tingkat yang tinggi sebanyak 295 subjek (98,01%). Berdasarkan hasil analisis data yang diketahui bahwa sebagian mahasiswa perantau di Kota Makassar yang berusia 18-24 tahun memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi yang berarti sebagian besar mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Berdasarkan hasil penelitian, tingkat penyesuaian diri mahasiswa lebih tinggi dan sementara tingkat kesepian berada pada berada pada kategori rendah. Kemudian Resmadewi (2018) melakukan penelitian dengan judul hubungan antara penyesuaian diri dengan kesepian pada mahasiswa prodi kebidanan Poltekkes Surabaya yang tinggal di asrama mengatakan bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan kesepian dimana pada mahasiswa 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.

Hal tersebut sejalan dengan Prasetia & Hartati (2014) pada penelitiannya yang berjudul hubungan antara kesepian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa kesepian pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro berada pada kategori rendah. Dapat dilihat bahwa mahasiswa dapat memenuhi kebutuhan untuk berkomunikasi

dan dapat membina hubungan yang akrab dengan orang lain. Data tersebut berarti bahwa mahasiswa tahun pertama dapat melakukan penyesuaian diri.

Perasaan kesepian muncul karena adanya beberapa faktor, diantaranya adalah faktor lingkungan sekitar dan karakteristik individu. Menurut Halim dan Dariyo (2016) mengatakan kesepian cenderung dialami oleh mahasiswa rantau karena mahasiswa rantau memasuki lingkungan yang baru sehingga butuh waktu untuk melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan baru. Selain itu mahasiswa baru saja meninggalkan rumahnya dan berpisah dengan orang tua sehingga belum terbiasa untuk hidup mandiri.

METODE PENELITIAN

Menurut Usman & Akbar (2017), mengatakan teknik pengumpulan data terdiri dari observasi, wawancara, angket dan dokumentasi. Dalam hal ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket, angket adalah sejumlah daftar pertanyaan atau pertanyaan yang diberikan kepada responden baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun teknik yang digunakan adalah dengan menggunakan skala psikologi. Skala psikologi adalah prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstruk atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2011). Pada penelitian ini menggunakan dua skala, penyesuaian diri dan skala *loneliness*.

Pada penelitian ini skala penyesuaian diri disusun berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (1964) adalah: Pengakuan, Partisipasi, Persetujuan Sosial, Altruisme, dan Kesesuaian. Kemudian untuk skala kesepian

diperoleh dari Baron dan Bryne (2005) yaitu: Keterampilan sosial, negativitas personal dan situasi interpersonal.

Responden

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *Non-probability sampling* yaitu *Purposive Sampling*. Menurut Sugiyono (2012), *Purposive sampling* merupakan metode yang digunakan untuk memilih sampel dari populasi dengan pertimbangan tertentu. Adapun jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 130 mahasiswa/i perantau suku batak di kota Medan. Dengan kriteria sampel yaitu: 1). Mahasiswa perantau suku Batak, 2). Merupakan mahasiswa stambuk 2022 dan 2023, 3). Yang sedang kuliah di kota Medan.

Tempat Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini akan dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui media *Google form* kepada mahasiswa/i perantau suku batak di kota Medan melalui media sosial (facebook, whatsapp, dan instagram). Penelitian ini dilaksanakan pada 20 Juni – 16 Juli 2024.

Teknik Analisi Data

Uji hipotesa dalam penelitian ini menggunakan analisis *korelasi pearson product moment* yang bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel X yaitu variabel penyesuaian diri dengan variabel Y yaitu variabel *loneliness* dengan bantuan SPSS 24.0 *for windows*.

Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini, diperoleh nilai *Pearson correlation* sebesar -0,638. Artinya ketika mahasiswa perantau suku Batak memiliki penyesuaian diri yang tinggi maka *loneliness* akan semakin rendah, sebaliknya ketika penyesuaian diri rendah maka *loneliness* akan semakin tinggi dengan nilai signifikan yang diperoleh melalui uji asumsi dapat diketahui nilai sebesar 0,001 atau $p < 0,05$ yang berarti hipotesis diterima. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Resmadewi (2019) menyimpulkan bahwa dimana terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan *loneliness*. Dimana semakin tinggi tingkat penyesuaian diri subjek, semakin rendah kesepiannya. Semakin rendah tingkat penyesuaian dirinya, maka akan semakin tinggi tingkat kesepiannya.

Menurut (Gultom, 1992) masyarakat suku Batak dikenal memiliki budaya merantau untuk mendapatkan kualitas pendidikan terbaik yang nantinya dapat mendorong mereka pada kualitas hidup yang lebih baik. Kemudian Simanjuntak (2009, dalam Bahagia (2019) menjelaskan secara spesifik menegaskan bahwa dalam pandangan orang Batak, sistem nilai budaya yang menjadi tujuan dan pandangan hidup serta diwariskan dari generasi ke generasi, yakni kekayaan (*hamoraon*), banyak keturunan (*hagabeon*) dan kehormatan (*hasangapon*). Ketiga nilai adat batak ini ada kaitannya dengan merantau yang berperan penting dalam kelangsungan hidup orang batak. Nilai budaya ini juga dapat menjadi motivasi bagi perantau agar lebih giat dalam bekerja dan mengejar pendidikan. Demi mencapai kekayaan, keturunan dan kehormatan tersebut, tidak segan untuk merantau ke tempat lain yang memungkinkan dirinya untuk memperoleh

pendidikan yang lebih baik. Ketika harus merantau untuk mencapai pendidikan yang lebih baik yang harus tinggal jauh dari tempat tinggal dan keluarga tentunya akan diperhadapkan dengan adanya penyesuaian diri.

Penyesuaian diri yang baik dapat mengurangi tingkat *loneliness* yang dialami oleh perantau suku batak. Mahasiswa perantau yang mampu menyesuaikan diri dengan baik cenderung lebih mudah untuk terlibat dalam kehidupan sosial dimana ketika adanya interaksi sosial yang positif dapat mengurangi perasaan kesepian karena merasa lebih diterima dalam lingkungan barunya. Kesepian seringkali disertai dengan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru. Mahasiswa yang tidak termasuk kedalam lingkungannya akan memungkinkan mengalami peningkatan kesulitan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan pada diri mereka.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dibutuhkan beberapa saran

sebagai beberapa pertimbangan untuk penyempurnaan penelitian ini yaitu:

1. Bagi Mahasiswa Merantau

Pada penelitian diperoleh bahwa tingkat penyesuaian diri mahasiswa perantau suku Batak di Kota Medan cenderung rendah sehingga disarankan agar mahasiswa- mahasiswa perantau membutuhkan *self confidence* guna membantu merasa lebih nyaman dalam berinteraksi dengan orang lain dan membentuk hubungan sosial yang lebih kuat salah satunya dengan adanya teman dekat yang bisa diajak untuk bertukar cerita

serta melakukan kegiatan baru atau hobi guna untuk menghindari rasa *loneliness*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan untuk mengangkat kembali judul penelitian ini terkait penyesuaian diri dan *loneliness* dapat melibatkan variabel tambahan yang dapat memberikan wawasan lebih luas dan mendalam, serta menambahkan faktor-faktor yang mungkin dapat mempengaruhi penyesuaian diri dan *loneliness* yang tidak terukur seperti usia dan jenis kelamin.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas kasih karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul "Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan *Loneliness* Pada Mahasiswa Perantau Suku Batak Toba Di Kota Medan". Skripsi ini disusun guna untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan". Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna baik dari segi isi, penulisan dan tata bahasanya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang baik dari pembaca guna menyempurnakan skripsi ini.

Penulis tidak dapat menyelesaikan skripsi ini tanpa adanya dukungan, doa, bimbingan, arahan, nasehat, motivasi dan kerja sama. Maka pada kesempatan ini, perkenankan penulis, menyampaikan ucapan terima kasih dengan ketulusan hati dan penuh ungkapan syukur kepada:

1. Terimakasih kepada kedua orang tua penulis, yang telah memberikan kesempatan dan kepercayaan kepada penulis untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi. Terimakasih telah menjadi orangtua terhebat dalam kehidupan penulis yang selalu memberikan kasih sayang, doa, nasehat dan support dalam bentuk apapun yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang menjadi anugrah terbesar yang penulis terima. Penulis berharap dapat menjadi anak yang dapat dibanggakan. ”
Kita juga harus jadi manusia yang bisa dibanggakan. Bukan, bukan untuk

apapun soal dunia, tapi untuk bapak dan ibu, untuk mereka yang kita sayang”

2. Bapak Dr. Richard AM. Napitupulu, S.T., M.T selaku rektor Universitas HKBP Nommensen Medan
3. Ibu Dr. Nenny Ika Putri, M.Psi, Psikolog selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan
4. Ibu Ervina Siahaan, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing penulis yang selalu memberikan bimbingan, motivasi, dukungan dan nasehat kepada penulis serta selalu memberikan masukan di setiap kesulitan dalam proses penyelesaian skripsi ini agar selesai tepat waktu. Serta memberikan solusi atas kebingungan dan kelalaian penulis dalam pengerjaan skripsi ini. Bimbingan dan wawasan yang diberikan sangat berharga dalam membantu, memperbaiki dan memperjelas skripsi ini.
5. Ibu Ervina Siahaan, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing akademik penulis dimana selama 4 tahun telah sabar, ikhlas serta mau memberikan arahan kepada penulis semasa perkuliahan.
6. Kepada Ibu Asina C. Rosito, S. Psi., MSc selaku dosen penguji penulis pada saat Ujian seminar proposal dan seminar hasil serta telah memberikan saran dan evaluasi untuk penyempurnaan skripsi penulis.
7. Kepada Ibu Dr. Karina M. Brahmana., M. Psi, Psikolog dan Ibu Nancy Naomi Aritonang, M. Psi, Psikolog yang telah bersedia dan menyediakan waktunya sebagai dosen penguji 1 dan 2 penulis pada saat sidang meja

hijau. Serta memberikan masukan, saran, evaluasi dan kritik konstruktif dalam proses penyusunan skripsi ini.

8. Ibu Artiwinata Br. Ginting selaku dosen favorite penulis yang menjadi teman cerita serta membantu dan memberikan motivasi kepada penulis
9. Kepada seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan yang telah mendidik dan memberikan ilmu kepada penulis selama 4 tahun masa perkuliahan.
10. Kepada Bapak/Ibu tata usaha yang telah membantu penulis dalam proses administrasi sejak awal perkuliahan sampai akhir perkuliahan.
11. Kepada Pardi Aritonang, Fernando Aritonang, Wardiman Aritonang, Putra Aritonang dan Parningotan Aritonang selaku saudara penulis yang telah membantu saya dalam hal finansial serta dukungan yang sangat berarti bagi penulis yang terbilang banyak merepotkan. Adik saya Pretty Aritonang dan Kristian Aritonang yang ikut serta dalam memberikan motivasi dan semangat kepada penulis pada proses pengerjaan skripsi ini.
12. Kepada Jesika Yolana Sinaga dan Elsa Yuletta Berutu selaku sahabat penulis dari awal perkuliahan sampai saat ini yang selalu susah senang bersama. Terimakasih telah menjadi pendengar yang baik, pemberi motivasi serta selalu mendukung hal-hal yang baik untuk penulis semasa 4 tahun perkuliahan.
13. Untuk teman-teman seperdopingan penulis dan yang tidak bisa penulis sebut satu-persatu, terimakasih atas semua dukungan yang telah kalian berikan kepada penulis dalam proses pengerjaan skripsi ini.

14. Terakhir untuk diri saya sendiri, akhirnya raa kamu bisa melewatinya tahap demi tahap. Terima kasih sudah mau bertahan sejauh ini, ada banyak kesulitan dan rintangan yang kamu lalui tapi kamu bisa raa. *"Manusia harus bertahan, untuk menemukan kemenangannya dilain waktu"*. Kamu sudah membuktikan kemenangan itu raa, semoga banyak kemenangan lainnya menantimu didepan sana. Bahagia selalu dimasa proses dewasamu sampai kamu benar-benar menikmati bahagiamu sendiri raa. Kamu perempuan hebat, terus berusaha untuk mencapai bahagia versimu sendiri.

Love you

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	xviii
DAFTAR ISI.....	xxxix
DAFTAR GAMBAR.....	xxiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3. Tujuan Penelitian	9
1.4. Manfaat Penelitian	9
1.4.1. Manfaat Teoritis	9
1.4.2. Manfaat Praktis	10
BAB II	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 PENYESUAIAN DIRI.....	11
2.2.1. Pengertian Penyesuaian Diri	11
2.2.2. Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri	13
2.1.3. Aspek-aspek dalam Penyesuaian Diri	15
2.2.2. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Loneliness</i>	18
2.2.3. Aspek-aspek <i>Loneliness</i>	20
2.2.5. Kondisi dalam <i>Loneliness</i>	22
2.3. Hasil Penelitian Terdahulu.....	23
2.4. Kerangka Konseptual.....	25
2.5. Hipotesis.....	28
BAB III.....	29
METODE PENELITIAN.....	29
3.1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	29
3.2.1. Penyesuaian diri	29
3.2.2. <i>Loneliness</i>	30

3.4. Populasi dan Sampel.....	30
3.4.1. Populasi	30
3.4.2. Sampel	31
3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.6. Pelaksanaan Penelitian.....	34
3.6.1. Persiapan Penelitian	34
3.6.2. Pembuatan Alat Ukur	34
3.6.3. Tahap Uji Coba Alat Ukur	37
3.6.4. Tahap Pelaksanaan.....	41
3.7. Analisis Data	42
3.7.1. Uji Asumsi.....	42
3.7.2. Uji Hipotesa	43
BAB IV	44
HASIL DAN PEMBAHASAN	44
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	44
4.2 Deskripsi Hasil Penelitian	47
4.3 Uji Asumsi	66
4.4 Pembahasan.....	69
BAB V.....	76
KESIMPULAN DAN SARAN	76
5.1. Kesimpulan.....	76
5.2 Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	28
-------------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian Skala Likert Penyesuaian Diri	33
Tabel 3.2 Kriteria Penilaian Skala Likert <i>Loneliness</i>	33
Tabel 3.3. Blue Print Sebelum Uji Coba Skala Penyesuaian diri.....	35
Tabel 3.4. Blue Print Sebelum Uji Coba Skala <i>Loneliness</i>	36
Tabel 3.5 Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri	38
Tabel 3.6 Reliabilitas Skala <i>Loneliness</i>	39
Tabel 3.7 Blue Print Skala Variabel Penyesuaian Diri Setelah Uji Coba	39
Tabel 3.8 Blue Print Skala Variabel <i>Loneliness</i> Setelah Uji Coba	40
Table 4.1. Penyebaran Subjek Berdasarkan asal Suku.....	42
Table 4.2. Penyebaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
Table 4.3. Penyebaran Subjek Berdasarkan Stambuk	43
Table 4.4. Penyebaran Subjek Berdasarkan Asal Universitas	44
Tabel 4. 5. Perbandingan Data Hipotetik Dan Empirik	45
Tabel 4. 6. Kategorisasi Variabel	46
Tabel 4.7. Kategorisasi Variabel Penyesuaian Diri	47
Tabel 4.8 Kategorisasi penyesuaian diri berdasarkan suku	48
Tabel 4.9 Kategorisasi Penyesuaian Diri Berdasarkan Jenis Kelamin	50
Tabel 4.10 Kategorisasi Penyesuaian Diri Berdasarkan Stambuk/angkatan ...	51
Tabel 4.11 Kategorisasi Penyesuaian Diri Berdasarkan Asal Universitas.....	53
Tabel 4.12 Kategorisasi Aspek pada Variabel Penyesuaian Diri	55
Tabel 4.13. Kategorisasi Variabel <i>Loneliness</i>	56
Tabel 4.14 Kategorisasi <i>Loneliness</i> Berdasarkan Suku	57

Tabel 4.15 Kategorisasi <i>loneliness</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	58
Tabel 4.16 Kategorisasi <i>loneliness</i> Berdasarkan Stambuk/angkatan.....	59
Tabel 4.17 Kategorisasi <i>Loneliness</i> Berdasarkan Asal Universitas.....	61
Tabel 4.18 Kategorisasi <i>Loneliness</i> Berdasarkan Aspek	63
Tabel 4.19 Hasil Uji Normalitas	64
Tabel 4.20 Hasil Uji Linearitas	65
Tabel 4.21 Uji Correlations	66
Tabel 4.22 Uji Koefisien Determinasi	67

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Batak adalah suku di Indonesia yang berasal dari daerah Sumatera Utara. Suku Bangsa yang dikategorikan sebagai Batak adalah Toba, Karo, Pakpak, Simalungun, Angkola, dan Mandailing. Suku Batak adalah rumpun suku-suku yang mendiami sebagian besar wilayah Sumatera Utara (Bahagia, 2019). Terkenal dengan sifat dan karakter yang keras dan lugas, dengan menjunjung nilai-nilai budaya dan kekeluargaan. Suku batak terikat antara satu sama yang lain melalui Marga. Setiap suku atau etnis pasti memiliki nilai budaya masing-masing mulai dari kebiasaan, adat istiadat, kesenian serta falsafah atau pedoman hidup, hal tersebut berperan penting dalam kehidupan masyarakat baik di daerah asal maupun didaerah lain. Begitu juga dengan suku Batak yang dikenal dengan suku perantau dimana merantau sudah menjadi hal yang lumrah, bahkan suku Batak mempunyai semboyan "*Ndang marimbar tano hamatean*" yang memiliki arti "*tidak berbeda tempat untuk mati*". Semboyan ini yang mendorong masyarakat Batak untuk merantau.

Merantau pada dasarnya dapat diartikan sebagai suatu perpindahan yang dilakukan oleh seseorang dari satu tempat ke tempat yang lain dengan tujuan yang berbeda beda. Selain itu merantau di Indonesia erat kaitannya dengan budaya, karena kegiatan ini sudah dilakukan secara turun-temurun dan mempunyai ceritanya masing-

masing bergantung pada tempat dimana seseorang itu merantau. Terdapat beberapa alasan yang menyebabkan sebuah masyarakat memiliki budaya merantau. Pada masyarakat Minangkabau, kebiasaan merantau terbentuk karena adanya tuntutan untuk menguasai ilmu pengetahuan dan tingkat pendidikan yang terbatas (Zulfikarni and Liusti, 2020), sedangkan masyarakat suku Batak merantau karena alasan yang berbeda. Menurut Gultom (1992), salah satu alasan pemuda-pemudi Batak memilih untuk merantau adalah karena keinginan yang kuat untuk memperbaiki kondisi ekonomi. Dengan bekerja di perantauan, para pemuda Batak berharap dapat meningkatkan kondisi ekonomi dan menjadi orang yang berhasil agar dapat membanggakan keluarga serta kampung halamannya.

Salah satu cara untuk memperbaiki kondisi ekonomi adalah dengan meningkatkan kualifikasi pendidikan pribadi. Menurut Valentina and Martani (2018), pendidikan merupakan hal utama bagi masyarakat Batak. Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin tinggi pula peluang yang ia miliki untuk mendapatkan pekerjaan yang lebih baik dan menjadi seseorang yang dihormati di masyarakat. Hal tersebutlah yang menyebabkan orang Batak tidak segan untuk merantau ke tempat lain yang memungkinkan dirinya untuk memperoleh pendidikan yang lebih baik.

Merantau untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang universitas adalah salah satu upaya yang dilakukan oleh mahasiswa Batak untuk meningkatkan kualifikasi diri. Keputusan mahasiswa untuk melanjutkan perguruan tinggi di daerah yang berbeda menyebabkan mahasiswa harus meninggalkan tempat tinggal, berpisah dengan keluarga, teman dan lingkungan sekitar mereka dan beradaptasi ke lingkungan yang

baru. Mahasiswa yang mengambil keputusan untuk merantau harus menentukan daerah tujuan yang tepat, karena tempat berpengaruh dalam memudahkan tahap-tahap merantau yang akan dilakukan ke depan. Sayangnya, kuliah di rantau tidak semudah kuliah di kampung halaman. Oleh karena itu, butuh penyesuaian diri di berbagai bidang kehidupan agar mereka sukses meraih apa yang mereka usahakan.

Schneiders (1964) mendefinisikan penyesuaian diri (*adjustment*) sebagai usaha individu dalam mengatasi ketegangan, frustrasi, konflik, ketika memasuki lingkungan baru sehingga terjadi hubungan yang baik antara dirinya dan lingkungan sekitarnya. Appiare (1982) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu usaha yang dilakukan seorang individu agar dapat diterima suatu kelompok dengan cara mengikuti kemauan kelompok tersebut. Begitu pun menurut Haber dan Runyon (1984) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dan lingkungannya. Berdasarkan pengertian para ahli dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah tindakan yang dilakukan individu untuk menyesuaikan diri atas tuntutan dari dalam dirinya sendiri dan tuntutan yang diterima dari lingkungan sekitar sehingga mencapai keselarasan kehidupan.

Penyesuaian diri yang dilakukan mahasiswa perantau tentu saja membutuhkan tingkat kemandirian yang lebih besar dibandingkan yang bukan perantau. Mereka membutuhkan kemandirian yang baik karena berpindah dari kampung halaman dan jauh dari orang tua mereka. mahasiswa perantau harus dapat menyesuaikan diri terhadap kebudayaan berbeda dengan tempat asal mereka.

Mahasiswa yang tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus dan lingkungan sekitar akan mengalami permasalahan karena kurang bisa berinteraksi dengan baik. Hurlock (dalam Prasetia, 2014) menambahkan bahwa ketidakmampuan melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan dalam dirinya dapat menghambat remaja menjadi dewasa.

Pernyataan tersebut didukung oleh pendapatnya Schneiders (1964) beberapa faktor penyesuaian diri yang salah satunya keadaan psikologis adalah keadaan mental yang sehat merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik. Keadaan kesepian yang dialami individu merupakan keadaan mental yang tidak baik, akan menghambat individu dalam memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungannya, sehingga kesepian yang dialami oleh individu dapat melatarbelakangi adanya hambatan dalam penyesuaian diri. Mahasiswa juga tidak terlepas dari resiko mengalami *loneliness* terlebih pada mahasiswa rantau.

Data dari PPDIKTI Kemdikbud menyatakan bahwa berada pada kisaran usia 18-24 tahun (2020). Hal ini berkaitan dengan kelompok usia *emerging adulthood* yakni usia 18-25 tahun yang mengalami transisi dari remaja ke dewasa secara internal, mengembangkan dan mengenali diri sendiri yang didalamnya berisi perasaan kebingungan dan instabilitas (Santrock, 2008). Mahasiswa perantauan juga tinggal jauh dari rumah dan mengalami perpisahan karena berjauhan dengan keluarga dan teman di daerah asal dan beradaptasi di lingkungan baru, dapat menyebabkan perasaan kesepian. Hidayat (2015) menjelaskan lebih lanjut bahwa salah satu penyebab Individu yang sedang berada jauh dari rumah dapat merasa *loneliness* yakni terpisah dengan keluarga

dan teman. Pijpers (2017), berpendapat, bahwa mahasiswa memiliki resiko yang tinggi untuk mengalami kesepian selain karena tuntutan sosial yang tinggi terlebih khusus karena adanya perasaan *homesicknes*.

Sari & Listiyandini (2015) menjelaskan bahwa kesepian merupakan emosi negatif yang hadir karena adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan yang ada, baik itu secara kualitas maupun kuantitas. Pada tahun 2010, berdasarkan data yang dikumpulkan oleh Halim & Dariyo (2016) pada *Mental Health Foundation* menemukan bahwa kesepian lebih banyak terjadi pada anak muda dibandingkan pada orang dewasa atau orang tua. Selain itu Halim & Dariyo (2016) juga menjelaskan bahwa berdasarkan hasil survei, individu usia 18-34 tahun seringkali mengalami kesepian, cemas, dan depresi karena kesepian dibandingkan dengan individu kelompok usia diatas 55 tahun. Hal ini dapat disebabkan karena pada masa dewasa awal individu lebih banyak mengalami transisi sosial seperti meninggalkan rumah, mulai tinggal seorang diri, dan memasuki masa kuliah atau dunia kerja. Hal ini bisa terjadi pula pada mahasiswa perantau yang mengalami kesepian, dimana mereka merasa cemas karena sulit menyesuaikan diri terhadap lingkungan, harus bertemu dengan orang-orang baru, menciptakan kehidupan sosial yang baru.

Sebuah *survey* dilakukan oleh peneliti secara online mengenai *loneliness* pada mahasiswa perantau suku batak se kota Medan yang berada di stambuk 2022 dan 2023 dengan jumlah 50 orang, menemukan bahwa mahasiswa merasa sendirian sebesar 36,7 %, mahasiswa sulit berinteraksi dengan orang baru di lingkungannya sebesar 46,9 %, kemudian ketika mahasiswa membutuhkan bantuan dan merasa tidak ada orang yang

bisa dihubungi sebesar 38%, mahasiswa merasa tidak menyatu dengan lingkungan sebesar 32%, kemudian mahasiswa merasa sedih ketika berpisah jauh dengan keluarga dan teman sebesar 80%, mahasiswa merasa khawatir ketika keluarga dan teman tidak dapat dihubungi sebesar 76%, dan ketika tidak bisa berkomunikasi secara langsung dengan keluarga dan teman mahasiswa merasa cemas sebesar 63,3%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dari 50 responden yang mengisi *survey*, cenderung merasa sendirian sehingga sulit berinteraksi dan merasa tidak menyatu dengan lingkungannya sehingga ketika mahasiswa membutuhkan bantuan tidak ada yang bisa dihubungi dan mahasiswa akan merasa khawatir dan sedih ketika keluarga dan temannya tidak dapat dihubungi dan berkomunikasi secara langsung dikarenakan harus berpisah jauh dengan keluarga dan teman mereka.

Sejalan dengan wawancara awal secara personal yang telah dilakukan oleh penulis dengan mahasiswa perantau suku Batak yang berinisial WM mengatakan:

“Pertama kali merantau aku merasakan suasana yang berbeda gitu. Contohnya ya kalau di kampung kan masih bisa berkumpul dengan keluarga, bercerita dengan keluarga tapi setelah merantau ke medan aku dihadapkan dengan suasana yang berbeda dan beradaptasi dengan lingkungan yang baru juga”.

Dari hasil wawancara (W.M) mengungkapkan bahwa ketika pertama kali memasuki kuliah, ia merasakan perbedaan yang sangat besar antara lingkungan dirumah dan di kampus, yang dulunya ketika berada dirumah bisa berkumpul dan bercerita dengan keluarga berbeda pada saat setelah merantau.

Kemudian pada tanggal 31/01/2024, penulis melakukan wawancara kembali dengan mahasiswa perantau berinisial TA mengungkapkan:

“yang aku rasakan kak setelah aku merantau rasanya aku sangat ketakutan, aku takut harus berpisah dengan bapak dan mamakku kak. Takut dan cemas harus ngekos dan tinggal sendiri kak. Karena aku juga orangnya introvert yang gak pernah kemana-mana waktu di kampung ketika diberangkatkan kuliah ke medan ini aku sempat overthinking kak. Jujur aku takut berhadapan dengan banyak orang karena gak biasa juga ditengah-tengah keramaian dan takut kemana-mana sendirian harus ada kawan kak.

Dari wawancara diatas ditemukan bahwa TA merasa ketakutan ketika merantau, ketakutan itu datang ketika harus berpisah dengan orangtuanya dan harus tinggal sendiri yang mengakibatkan munculnya rasa cemas dan *overthinking*. Subyek mengaku bahwa dirinya takut berada di keramaian dan harus butuh teman kemana-mana.

Penelitian yang dilakukan oleh Amran, dkk (2024) tentang hubungan antara penyesuaian diri dan kesepian pada mahasiswa perantau di kota Makassar mengatakan bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri dan kesepian pada mahasiswa perantau di Kota Makassar. Hasil analisis deskriptif yang diperoleh dari mahasiswa perantau di Kota Makassar menunjukkan bahwa dalam penelitian ini menunjukkan terdapat 6 subjek (1,99%) yang memiliki tingkat penyesuaian diri sedang dan pada tingkat yang tinggi sebanyak 295 subjek (98,01%). Berdasarkan hasil analisis data yang diketahui bahwa sebagian mahasiswa perantau di Kota Makassar yang berusia 18-24 tahun memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi yang berarti sebagian besar mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Berdasarkan hasil penelitian, tingkat penyesuaian diri mahasiswa lebih tinggi dan sementara tingkat kesepian berada pada berada pada kategori rendah. Kemudian Resmadewi (2018) melakukan penelitian dengan judul hubungan antara penyesuaian diri dengan kesepian pada mahasiswa prodi kebidanan Poltekkes Surabaya yang tinggal di asrama

mengatakan bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan kesepian dimana pada mahasiswa 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.

Hal tersebut sejalan dengan Prasetia & Hartati (2014) pada penelitiannya yang berjudul hubungan antara kesepian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa kesepian pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro berada pada kategori rendah. Dapat dilihat bahwa mahasiswa dapat memenuhi kebutuhan untuk berkomunikasi dan dapat membina hubungan yang akrab dengan orang lain. Data tersebut berarti bahwa mahasiswa tahun pertama dapat melakukan penyesuaian diri.

Perasaan kesepian muncul karena adanya beberapa faktor, diantaranya adalah faktor lingkungan sekitar dan karakteristik individu. Menurut Halim dan Dariyo (2016) mengatakan kesepian cenderung dialami oleh mahasiswa rantau karena mahasiswa rantau memasuki lingkungan yang baru sehingga butuh waktu untuk melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan baru. Selain itu mahasiswa baru saja meninggalkan rumahnya dan berpisah dengan orang tua sehingga belum terbiasa untuk hidup mandiri. Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan sebuah kajian yang lebih dalam mengenai penyesuaian diri dengan *loneliness* pada mahasiswa

suku Batak yang sedang merantau dengan judul “Hubungan antara penyesuaian diri dengan *loneliness* pada mahasiswa perantau suku Batak di Kota Medan”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka diperoleh rumusan masalah apakah terdapat hubungan antara penyesuaian diri terhadap (*Loneliness*) pada mahasiswa perantau suku Batak di Kota Medan.

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris hubungan antara penyesuaian diri terhadap *Loneliness* pada mahasiswa perantau suku Batak di Kota Medan.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan berguna sebagai dasar Ilmu Pengetahuan di bidang Psikologi khususnya di bidang Psikologi Sosial terutama yang berkaitan dengan penyesuaian diri dan *loneliness* serta diharapkan dapat memperluas wawasan dan informasi untuk penelitian selanjutnya.

1.4.2. Manfaat Praktis

Mampu memberikan tambahan informasi bagi khalayak mahasiswa suku Batak yang sedang merantau agar dapat menyesuaikan dirinya dengan baik serta menambah informasi tentang *Loneliness*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 PENYESUAIAN DIRI

2.2.1. Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut Semiun dalam Handono & Bashori (2013), mengatakan penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan-tegangan, frustrasi-frustrasi, dan konflik-konflik batin serta menyelaraskan tuntutan-tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia dimana ia hidup. Ia juga menambahkan penyesuaian diri berarti seperti pemuasan kebutuhan, keterampilan dalam menangani frustrasi dan konflik, ketenangan pikiran/jiwa, atau bahkan pembentukan simtom-simtom.

Schneiders (1964) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai suatu proses dimana individu berusaha keras untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, serta perasaan frustrasi dan konflik secara mandiri dengan tujuan untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dimana individu tersebut tinggal dengan tuntutan yang ada didalam dirinya. Schneiders juga menjelaskan ciri-ciri orang yang mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik, yaitu orang yang mampu merespons segala masalah dan tantangan dalam penyesuaian diri dengan matang, efisien, dan sehat. Individu dikatakan dapat menyesuaikan diri dengan baik jika ia mampu memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalah yang dihadapinya

secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, serta sesuai dengan norma yang berlaku.

Chaplin (2011) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai kegiatan individu untuk menyelesaikan permasalahan dan menyelaraskan kebutuhan-kebutuhan yang dimiliki dengan lingkungan fisik maupun sosial. Calhoun (1990) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai interaksi yang berkelanjutan dari diri sendiri, yaitu apa yang telah ada pada diri setiap individu mengenai tubuh, perilaku, pemikiran, serta perasaan orang lain dengan lingkungan sekitar. Menurut Fatimah dalam Arum & Khoirunnisa (2021), mengatakan individu yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai dengan tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan, tidak menunjukkan mekanisme pertahanan yang salah, tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahannya, mampu belajar dari pengalaman dan bersikap realistis dan objektif.

Penyesuaian diri menurut Nadzir & Wulandari (2013), merupakan suatu proses dinamik terus menerus yang mencakup respon mental dan tingkah laku dalam mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam diri individu, sehingga tercapai tingkat keselarasan atau harmoni antara diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana individu tinggal. Pendapat lain dikemukakan oleh Fatimah dalam Anjani (2019), bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya. Agustiani (2009) mengatakan bahwa penyesuaian diri dapat dikatakan sebagai cara tertentu yang dilakukan oleh seseorang untuk bereaksi

terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya. Berdasarkan pengertian para ahli dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah tindakan yang dilakukan individu untuk menyesuaikan diri atas tuntutan dari dalam dirinya sendiri dan tuntutan yang diterima dari lingkungan sekitar sehingga mencapai keselarasan kehidupan.

2.2.2. Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Schneiders (1964) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri sebagai berikut:

a. Keadaan fisik

Kondisi fisik seorang individu dapat mempengaruhi penyesuaian diri, karena keadaan sistem kekebalan tubuh dapat menjadi faktor penunjang individu dalam melakukan penyesuaian diri. Kondisi fisik dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu yang mencakup hereditas, konstitusi fisik, sistem saraf, kelenjar dan otot ataupun penyakit.

b. Perkembangan dan kematangan

Bentuk-bentuk penyesuaian diri individu berbeda pada setiap tahap perkembangan. Sejalan dengan perkembangannya, individu meninggalkan tingkah laku infantil dalam merespon lingkungan. Hal tersebut bukan karena proses pembelajaran semata, melainkan karena individu menjadi lebih matang.

Kematangan individu dalam segi intelektual, sosial, moral, dan emosi mempengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri.

c. Keadaan mental

Keadaan mental yang sehat dapat menciptakan penyesuaian diri yang baik pada individu. Keadaan mental yang baik akan mendorong individu memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan yang didapatkannya dari lingkungan. Faktor psikologis pada individu mencakup pengalaman, perasaan, belajar, kebiasaan, self-determination, frustrasi, dan konflik.

d. Keadaan lingkungan

Keadaan lingkungan yang baik, damai, tenang, aman, penuh penerimaan dan pengertian, serta mampu memberikan perlindungan kepada anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri. Sebaliknya apabila individu tinggal di lingkungan yang tidak tenang, tidak damai, dan tidak aman, maka individu tersebut akan mengalami gangguan dalam melakukan proses penyesuaian diri. Keadaan lingkungan yang dimaksud meliputi sekolah, rumah, dan keluarga.

e. Tingkat religiusitas dan Kebudayaan

Religiusitas dapat memberikan suasana psikologis yang digunakan untuk mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan psikis lain, karena religiusitas memberi nilai dan keyakinan pada individu untuk memiliki arti, tujuan, dan

stabilitas dalam hidup. Begitupun dengan kebudayaan pada suatu masyarakat yang merupakan faktor yang mempengaruhi watak dan perilaku individu.

2.1.3. Aspek-aspek dalam Penyesuaian Diri

Schneiders (1964) mengemukakan ada beberapa aspek-aspek penyesuaian diri yaitu sebagai berikut:

a. Pengakuan

Pengakuan adalah proses menghormati dan menerima keadaan yang ada dilingkungan sekitar termasuk hak-hak orang lain. Dalam hal ini Schneiders mengatakan bahwa individu harus mampu menerima keadaan dan hak-hak orang lain yang pada dasarnya berbeda dengan dirinya untuk menghindari konflik sosial.

b. Partisipasi

Partisipasi yang dimaksud adalah melibatkan diri dalam membangun relasi dengan sesama. Melalui keaktifan dalam berelasi individu harus mengembangkan dan memelihara sebuah hubungan persahabatan dengan orang lain. Apabila individu tidak mampu dalam membangun relasi maka pada akhirnya akan menghasilkan penyesuaian yang buruk.

c. Persetujuan Sosial

Persetujuan sosial mengacu pada minat dan simpati akan kesejahteraan orang lain selain dirinya. Dalam hal ini individu perlu peka dengan masalah dan

kesulitan orang lain disekelilingnya serta bersedia memberikan bantuan untuk meringankan masalah orang lain.

d. Altruisme

Altruisme adalah sikap bagaimana seorang individu memiliki kepedulian terhadap kepentingan orang lain. Dalam hal ini individu harus mampu merendahkan hati dan tidak egois yang merupakan salah satu nilai dari penyesuaian diri yang baik.

e. Kesesuaian

Kesesuaian adalah bagaimana seorang individu dapat menyelaraskan dan menghargai setiap paham yang ada mencakup nilai-nilai, suku, integritas dan budaya. Individu harus memiliki kesadaran untuk mengikuti aturan dan kebiasaan yang berlaku dilingkungan sekitar yang ia tempati, dengan begitu ia akan mendapatkan penerimaan yang baik oleh lingkungannya

2.2. LONELINESS

2.2.1. Pengertian *Loneliness* (Kesepian)

Baron & Byrne (2005) kesepian merupakan suatu reaksi emosional dan kognitif terhadap dimilikinya hubungan yang lebih sedikit dan lebih tidak memuaskan daripada yang diinginkan oleh individu. Individu yang menginginkan teman namun tidak memilikinya ialah orang yang kesepian. Jenny de Jong-Gierveld (dalam Prasetya, 2014) menjelaskan loneliness mirip dengan Perlman dan Peplau yakni sebagai perasaan

kurang menyenangkan akibat adanya perasaan tidak cukup yang muncul dari hubungan dan koneksi sosial. Penjelasan ini mengarah pada fungsi afeksi dan kognisi loneliness. Gierveld menjelaskan lebih lanjut terkait aspek kualitas maupun kuantitas yakni dalam aspek jumlah dari hubungan yang ada seperti lingkaran yang lebih kecil daripada yang diharapkan atau diinginkan, dan dapat juga situasi terkait kedekatan secara emosional yang tidak terealisasi (Gierveld, 2006). Bauer dan Rokach (2004) berpendapat bahwa *loneliness* muncul akibat adanya interaksi dari faktor pribadi seperti kepribadian atau nilai-nilai dan keterbatasan situasi yang pada saat ini terjadi ketika berada dalam fase kuliah atau lingkungan kuliah.

Santrock (2002) mendefinisikan bahwa kesepian adalah ketika individu merasa tidak seorang pun memahaminya dengan baik, merasa terisolasi, dan tidak memiliki seorangpun untuk dijadikan pelarian ketika dibutuhkan atau saat ia merasa stres. Sementara itu, Peplau dan Perlman, (2015) menjelaskan kesepian sebagai pengalaman individu yang merasakan perbedaan antara pola hubungan sosial yang diinginkan dan yang dicapai. Hal ini merujuk pada frustrasi yang dialami ketika individu merasa bahwa kebutuhan dasar mereka untuk keterkaitan dan kepemilikan tidak terpenuhi seperti yang diharapkan. Nicolaisen & Thorsen (2016) juga menjelaskan kesepian sebagai pengalaman individu ketika kehilangan kontak sosial yang memuaskan, dan hal ini berkaitan penting dengan kesehatan dan kesejahteraan.

Russell (1996) mendefinisikan kesepian adalah perasaan subjektif yang dirasakan oleh individu disebabkan tidak adanya kedekatan hubungan yang dimiliki oleh seorang individu. Baron & Branscombe (2012), kesepian merupakan perasaan

sendirian, perasaan tidak menyenangkan dimana individu hanya memiliki sedikit hubungan sosial dan hubungan tersebut tidak sesuai dengan harapan. Marisa dan Afriyeni (2019) mengartikan kesepian adalah sebuah perasaan subjektif yang tidak nyaman yang muncul ketika adanya hubungan sosial dengan individu lain yang tidak tercapai dan tidak sesuai seperti yang diinginkan.

Halim dan Dariyo (2017) juga mengartikan bahwa kesepian adalah perasaan kegelisahan secara psikologis ketika adanya kurangnya aspek penting dalam sebuah hubungan sosial pada individu. Berdasarkan beberapa definisi kesepian yang telah dikemukakan oleh berbagai peneliti, dapat disimpulkan bahwa kesepian adalah sebuah kondisi dan perasaan negatif pada individu yang timbul akibat hubungan sosial yang buruk dan tidak sesuai dengan harapan dan keinginannya baik secara kuantitatif maupun kualitatif sehingga individu merasa sendiri.

2.2.2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Loneliness*

Menurut Baron & Byrne (2005) terdapat faktor yang mempengaruhi kesepian yaitu:

a. Faktor Genetis

McGuire dan Clifford (2000) melakukan investigasi atau penelitian genetis mengenai tingkah laku kesepian pada anak-anak. Data yang ada secara konsisten mengindikasikan bahwa kesepian dapat ditimbulkan dari faktor keturunan atau genetis.

b. Hubungan dalam keluarga

Kegagalan untuk membangun keterampilan sosial yang tepat pada masa kanak-kanak berakibat pada interaksi yang tidak sukses dengan teman-teman sebaya dan akhirnya kesepian. Faktor ini menyoroti efek tumbuh dirumah yang tidak memadai atau disfungsi yang dicirikan oleh orang tua yang jauh atau menolak secara emosional, pelecehan psikologis atau fisik, dan suasana rumah yang umumnya dirusak oleh kesal dan ketidakbahagiaan.

c. Determinan Budaya

Budaya memiliki pengaruh pada kesepian dan kemungkinan asal-usulnya. Menurut Rokach (1998) bahwa Amerika Utara menempatkan kesalahan utama pada hubungan intim yang tidak terpenuhi, tetapi orang Asia Selatan lebih mengatribusikan kesepian pada ketidakmampuan personal, seperti kekurangan pada karakter.

Penyebab perasaan *loneliness* pada dasarnya adalah karena ketiadaan hubungan dengan individu lain yang menyebabkan kemunculan faktor yang mempengaruhi *loneliness* dijelaskan oleh Brehm, dkk (2000), seperti :

1. Hubungan yang kurang secara kualitas dapat menyebabkan hubungan yang tidak puas terhadap hubungan yang dimiliki dengan berbagai alasan, individu dapat merasa kurang atau tidak puas terhadap hubungan yang tidak memadai secara kualitas.

2. Terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan, yaitu kesepian juga dapat muncul karena terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan. Pada saat tertentu hubungan sosial yang dimiliki seseorang cukup memuaskan.
3. *Self-esteem* yang rendah akan cenderung merasa tidak nyaman pada situasi yang beresiko secara sosial akan muncul kecenderungan untuk menghindari kontak sosial sehingga mengalami *loneliness*.
4. Perilaku interpersonal dapat menentukan kesuksesan dalam membangun suatu hubungan. Individu akan menilai individu lain se cara negatif dan tidak terlalu menyukai individu lain, *trust issues*, dan interpretasi tindakan secara negatif dan cenderung bersikap sebagai musuh.

2.2.3. Aspek-aspek *Loneliness*

Menurut Baron & Byrne ada tiga aspek yang bisa digunakan untuk mengukur kesepian yakni:

1. Keterampilan sosial

Seseorang yang tidak mampu dalam keterampilan sosial cenderung menjadi pemalu, memiliki *self-esteem* yang rendah, dan merasakan *self-conscious* ketika berinteraksi dengan orang lain. Sebaliknya jika seseorang mampu dalam keterampilan sosial cenderung ramah, mampu menghindari respons marah, dan merasa nyaman dalam membina percakapan.

2. Negativitas personal.

Seseorang yang kesepian tidak memiliki orang-orang terdekat akan memungkinkan menjadi tidak bahagia dan tidak puas dengan diri sendiri.

3. Situasi interpersonal

Seseorang yang mengalami kesepian tidak dapat berurusan dengan interaksi sosial dengan sukses biasanya dengan sadar akan betapa buruknya mereka dalam situasi interpersonal. Situasi interpersonal memiliki karakteristik yaitu:

- a. kesia-siaan,
- b. putus asa
- c. konflik dalam keluarga.

Menurut Peplau dan Perlman (dalam Andromeda, 2017) membagi aspek-aspek kesepian (loneliness) menjadi 3 pendekatan adalah sebagai berikut :

a. Need for Intimacy

Kebutuhan akan keintiman atau intimacy adalah sesuatu yang universal dan sudah menetap pada diri manusia sepanjang hidupnya sehingga apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka rasa kesepian (loneliness) akan muncul.

b. Cognitive Process.

Persepsi dan evaluasi individu mengenai hubungan sosialnya dikatakan pula bahwa kesepian (loneliness) akibat dari ketidakpuasan yang dirasakan individu mengenai sebuah hubungan sosial.

c. Social Reinforcement

Hubungan sosial adalah suatu reinforcement, dimana bila interaksi sosial itu kurang menyenangkan, maka akan menjadikan individu menjadi kesepian (loneliness).

2.2.5. Kondisi dalam *Loneliness*

Menurut Latifa (dalam Resmadewi, 2018) 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.

2.3. Hasil Penelitian Terdahulu

Terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Amran, dkk (2024) melakukan penelitian kepada mahasiswa perantau di Kota Makassar dengan jumlah sampel 301 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan teknik analisis data menggunakan korelasi spearman's r_h sehingga hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan kesepian pada mahasiswa perantau di kota Makassar. Dimana koefisien korelasi variabel penyesuaian diri dan kesepian sebesar $-0,316$ yang berarti kearah negatif. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat penyesuaian diri dan kesepian berdasarkan jenis kelamin.

Pada penelitian selanjutnya oleh Prasetia dan Hartati (2014) dengan judul Hubungan antara kesepian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama fakultas Psikologi di Universitas Diponegoro. Adapun jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian berjumlah 123 orang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis data menggunakan analisis regresi sehingga hasil analisis data menunjukkan terdapat hubungan yang kuat, negatif dan signifikan antara kesepian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Desmadewi (2018) kepada mahasiswa Politeknik Universitas Surabaya dengan jumlah subyek penelitian sebanyak 88 orang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan teknik analisis data

menggunakan korelasi Karl Pearson sehingga hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan kesepian pada mahasiswi Prodi Kebidanan Poltekkes Surabaya yang tinggal di asrama 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.

Kemudian penelitian selanjutnya oleh Prasetyo, dkk (2020) dengan judul *The effect of self-esteem on students' self-adjustment*. Adapun jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian berjumlah 210 siswa kelas X SMA Negeri 1 Bangil Pasuruan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis data menggunakan analisis regresi sehingga hasil analisis data menunjukkan bahwa harga diri berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri siswa.

Pada penelitian selanjutnya oleh C.Q Rembulan dan Hakiki (2020) kepada 34 orang mahasiswa semester II sampai dengan IV dengan judul *The Effect of Social Support on The Self – Adjustment of Overseas Students in Java*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan teknik analisis data menggunakan analisis regresi sehingga hasil analisis data menunjukkan bahwa dukungan sosial memprediksi munculnya adaptasi pada mahasiswa perantauan di Pulau Jawa. Oleh karena itu sangat diperlukan pemberian dukungan sosial untuk menyesuaikan diri dalam bersentuhan langsung dengan masyarakat sekitar sehingga dapat terjalin interaksi yang baik dan menunjang fungsi sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Titisari (2017) kepada siswa SMA A Muhammadiyah Jombang kelas X yang berjumlah 113 siswa. Penelitian ini

menggunakan metode kuantitatif dan teknik analisis data menggunakan analisis korelasi sehingga hasil analisis data menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengendalian diri dan penyesuaian diri dengan perilaku nakal. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek yaitu cara pengisian respon ala kadarnya atau perilaku delinquency pada subjek dipengaruhi oleh faktor lain seperti hubungan kedekatan dengan keluarga, hubungan kedekatan dengan teman sebaya, dukungan lingkungan sosial sekitar, atau faktor lain.

2.4. Kerangka Konseptual

Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam menjalin hubungan dengan orang lain atau lingkungan, termasuk segala kemungkinan yang dapat mempengaruhi aktivitasnya (Sobur, 2016).

Menurut schneiders (1964) terdapat lima macam aspek-aspek dari penyesuaian diri. Yang pertama, pengakuan adalah proses menghormati dan menerima keadaan yang ada di lingkungan sekitar termasuk hak-hak orang lain. Kedua, partisipasi yaitu melibatkan diri dalam membangun relasi dengan sesama bisa melalui keaktifan dalam berelasi. Ketiga, persetujuan sosial yang mengacu pada minat dan simpati akan kesejahteraan orang lain selain dirinya. Keempat, altruisme adalah sikap bagaimana seorang individu memiliki kepedulian terhadap kepentingan orang lain. Kelima, kesesuaian adalah bagaimana seorang individu dapat menyelaraskan dan menghargai setiap paham yang ada mencakup nilai-nilai, suku, integritas dan budaya.

Mahasiswa perantau yang tidak dapat menyesuaikan diri akan mengalami permasalahan karena kurang bisa berinteraksi dengan baik. Dimana keadaan psikologis yang sehat merupakan syarat dalam terciptanya penyesuaian diri yang baik. Namun keadaan kesepian merupakan keadaan mental yang tidak baik yang dapat menghambat individu dalam menyesuaikan diri. Menurut Baron dan Byrne (2005) individu yang kesepian dipersepsikan sebagai tidak dapat menyesuaikan diri oleh orang-orang yang mengenal mereka. Dariyo (2016) mengatakan mahasiswa perantau biasanya mengalami kesepian karena mahasiswa perantau berada di lingkungan baru, sehingga memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Selain itu mahasiswa baru saja meninggalkan rumahnya dan berpisah dengan orang tua sehingga belum terbiasa untuk hidup mandiri.

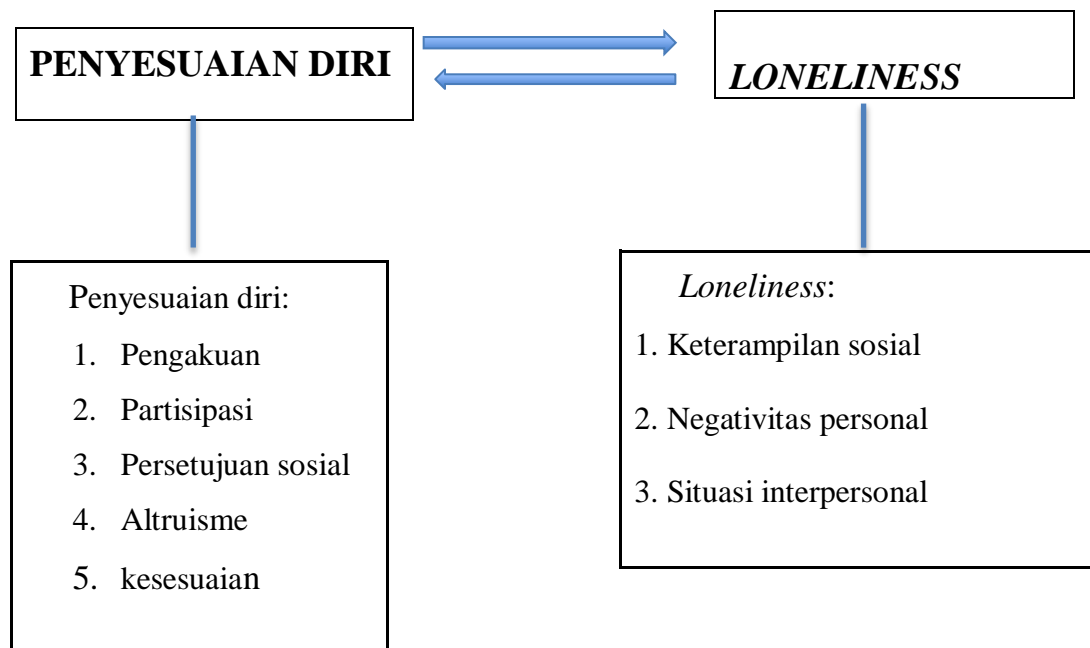
Menurut Baron dan Byrne (2005) terdapat 3 macam aspek-aspek dari *loneliness*. Yang pertama, keterampilan sosial dimana individu yang secara sosial tidak mampu cenderung menjadi pemalu, memiliki *self-esteem* yang rendah, dan merasakan *self-conscious* ketika berinteraksi dengan orang lain. Kemudian *negativitas personal* dimana kecenderungan umum untuk menjadi tidak bahagia dan tidak puas dengan diri sendiri yang mengakibatkan timbulnya *belief*, dan *self-perseption* yang ia miliki dan interaksi sosial menjadi semakin maladaptif. Yang terakhir, situasi interpersonal dimana ketika individu sendiri dan takut dapat menimbulkan *hopelessness* dan rasa putus asa.

Keterkaitan antara penyesuaian diri dengan *loneliness* adalah keadaan kesepian yang dialami oleh individu merupakan keadaan pikiran yang tidak sehat sehingga menghambat individu dalam bereaksi sesuai keinginan internal dan tuntutan lingkungan, dan dalam hal ini kesepian yang dialami individu dapat melatarbelakangi hambatan dalam penyesuaian diri. Begitu juga dengan mahasiswa perantau yang tidak terlepas dari perasaan kesepian. Hal ini didukung oleh Nuraini dan Supradewi (2017) mengemukakan bahwa stres pada mahasiswa perantau dapat menimbulkan perasaan sepi sebab berpisah dengan orang tua, dan rekannya yang lain. Jauh dari keluarga merupakan menjadi salah satu faktornya, mahasiswa perantau sering merasa kesepian karena mereka berada jauh dari keluarga dan teman-teman lama. Ini bisa membuat mereka kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan membangun hubungan sosial yang kuat di lingkungan kampus atau kota tempat mereka belajar.

Keterkaitan antara penyesuaian diri dengan kesepian pada penelitian sebelumnya juga didukung oleh Resmadewi (2018) dimana terdapat hubungan antara kedua variabel, bahwa semakin tinggi tingkat penyesuaian diri subjek, semakin rendah kesepiannya. Dan semakin rendah tingkat penyesuaian dirinya, maka semakin tinggi tingkat kesepiannya. Mahasiswa yang merasa kesepian cenderung mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya, karena mereka mungkin merasa terisolasi atau sulit untuk membuka diri dengan orang lain. Sebaliknya, individu yang mampu mengatasi kesepian

dan memiliki hubungan sosial yang kuat cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

Gambar 2.1
Kerangka Konseptual



2.5. Hipotesis

Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah :

1. Ho: Tidak terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan *loneliness* pada mahasiswa perantau suku Batak di Kota Medan.
2. Ha : Terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan *loneliness* pada mahasiswa perantau suku Batak di Kota Medan

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2013) variabel penelitian didefinisikan sebagai suatu atribut yang mempunyai alterasi yang diperoleh dari subjek, objek, ataupun aktivitas yang bisa dipelajari serta diteliti untuk dapat dijadikan kesimpulannya. Dalam penelitian ini ada sebanyak dua variabel penelitian, ialah: variabel bebas serta variabel tergantung. Bagi Sugiyono (2013) variabel bebas merupakan variabel yang membagikan pengaruh ataupun jadi pemicu terbentuknya pergantian terhadap variabel tergantung. Sebaliknya variabel tergantung didefinisikan sebagai yang diberikan pengaruh ataupun jadi akibat dari pengaruh yang diberikan oleh variabel bebas. Oleh karena itu yang jadi variabel dalam penelitian ini ialah:

Variabel bebas (x) : Penyesuaian diri

Variabel tergantung (y) : *Loneliness*

3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

3.2.1. Penyesuaian diri

Penyesuaian diri adalah suatu kemampuan yang mencakup respon-respon mental individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan internal, ketegangan, frustasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas

keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu itu berada. Skala penyesuaian diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri dari Schneiders (1964,) yaitu: pengakuan, partisipasi, persetujuan sosial, Altruisme dan kesesuaian.

3.2.2. *Loneliness*

Kesepian adalah keadaan emosi dan kognitif yang tidak bahagia yang diakibatkan oleh hasrat akan hubungan akrab namun tidak dapat mencapainya. Kesepian nampak sebagai respon dari ketidakhadiran suatu hubungan yang diharapkan. Skala kesepian disusun berdasarkan aspek-aspek kesepian menurut Baron dan Byrne (2005) yaitu Keterampilan sosial, negativitas personal dan situasi interpersonal.

3.3. Subjek Penelitian

Sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi perantau suku batak, stambuk 2023 dan 2023, dan sedang kuliah di kota Medan.

3.4. Populasi dan Sampel

3.4.1. Populasi

Menurut Amiruddin (2016), populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang dapat terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai test, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Menurut

Sugiyono (2019), populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang 42 ditemukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya. Setiap bagian dari populasi merupakan sampel terlepas dari apakah bagian itu mewakili karakteristik populasi secara lengkap atau tidak (Azwar, 2017). Populasi yang diambil ialah mahasiswa dan mahasiswi perantau suku Batak sekota Medan stambuk 2022 dan 2023. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Sumatera Utara jumlah mahasiswa pada tahun 2022/2023 sebanyak 28.883 orang.

3.4.2. Sampel

Menurut Amiruddin (2016), sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data sebenarnya dalam suatu penelitian. Sampel ialah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik tertentu yang disebut dengan teknik *sampling*, (Usman & Akbar, 2017). Menurut Sugiyono (2019), sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *Non-probability sampling* yaitu *Purposive Sampling*. Menurut Sugiyono (2012), *Purposive sampling* merupakan metode yang digunakan untuk memilih sampel dari populasi dengan pertimbangan tertentu. Sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi perantau suku batak stambuk 2023 dan 2023, yang sedang kuliah di kota Medan.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan *a priori power analysis* untuk menentukan sampel pada penelitian ini menggunakan aplikasi G*power versi 3.1.9.7. *Effect size* di dapat dari penelitian sebelumnya oleh Resmadewi (2018) sebagai berikut:

Effect size : 0,608

α err prob : 0,05

Power (1- β err prob) : 0,95

Total sample size : 29

Actual power : 0.9553841

Berdasarkan hasil perhitungan, maka dengan *a priori power analysis* , jumlah total sampel sebanyak 130 mahasiswa/i yang dibutuhkan dalam penelitian ini

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Usman & Akbar (2017), mengatakan teknik pengumpulan data terdiri dari observasi, wawancara, angket dan dokumentasi. Dalam hal ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa angket, angket adalah sejumlah daftar pertanyaan atau pertanyaan yang diberikan kepada responden baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun teknik yang digunakan adalah dengan menggunakan skala psikologi, dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan kondisi yang dialami oleh responden pada *gform*. Skala psikologi adalah

prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstrak atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2011). Pada penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala penyesuaian diri dan skala kesepian. Kedua skala ini berbentuk pilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable* diantaranya sebagai berikut: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala psikologi yang digunakan adalah skala penyesuaian diri dan skala kesepian adalah sebagai berikut

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian Skala Likert Penyesuaian Diri

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	1	4
Setuju	2	3
Tidak Setuju	3	2
Sangat Tidak Setuju	4	1

Tabel 3.1 Kriteria penilaian skala likert Kesepian

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	1	4
Setuju	2	3
Tidak Setuju	3	2
Sangat Tidak Setuju	4	1

3.6. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan uji coba penelitian ini dilakukan dengan cara menyebar kuesioner ke seluruh mahasiswa perantau suku batak di kota Medan dengan jumlah responden sebanyak 50 mahasiswa.

3.6.1. Waktu dan Tempat Uji coba penelitian dilakukan:

a. Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada 21 Mei – 28 Mei 2024.

b. Tempat

Penelitian ini akan dilaksanakan di kota Medan

3.6.1. Persiapan Penelitian

Penelitian ilmiah ini merupakan cara yang digunakan untuk memperoleh, mengembangkan serta menguji kebenaran pada ilmu pengetahuan. Untuk mendapatkan data yang akurat maka penelitian ini membutuhkan instrumen yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyusun langkah yang tepat untuk membuat instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini. Adapun jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 130 mahasiswa/i perantau suku batak sekota Medan. Teknik pengambilan data dengan menggunakan aplikasi G*power versi 3.1.9.7 dengan *effect size* sebesar 0,608

3.6.2. Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun sendiri oleh peneliti dengan arahan dari dosen pembimbing. Skala yang

pakai dengan membuat blueprint yang kemudian dioperasikan dalam bentuk item-item berdasarkan aspek dari setiap variabel. Skala penyesuaian diri dengan aspek aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (1964) adalah: Pengakuan, Partisipasi, Persetujuan Sosial, Altruisme, dan Kesesuaian. Kemudian untuk skala kesepian diperoleh dari Baron dan Bryne (2005) yaitu: Keterampilan sosial, negativitas personal dan situasi interpersonal.

Tabel 3.3. Blue Print Sebelum Uji Coba Skala Penyesuaian diri

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Pengakuan	<ul style="list-style-type: none"> Individu mampu menerima keadaan dan hak-hak orang lain yang ada dilingkungan sekitar 	1,5	4,9	4
2.	Partisipasi	<ul style="list-style-type: none"> Melalui keaktifan dalam berelasi dengan sesama di lingkungan baru, individu mampu membangun dan mengembangkan hubungan yang baik Memelihara sebuah hubungan persahabatan dengan orang lain 	2,6,7	3,10,11,38	7
3.	Persetujuan sosial	<ul style="list-style-type: none"> Individu perlu memahami dan mengerti dengan masalah dan kesulitan orang lain disekitarnya. Bersedia memberikan bantuan untuk meringankan masalah orang lain 	12,13,27,34	8,14,26,28	8
4.	Altruisme	<ul style="list-style-type: none"> Menghargai kepentingan orang lain di atas kepentingan pribadi Mampu merendahkan hati dan tidak egois terhadap kepentingan orang lain 	15,22,24,25	16,33,35,37	8

5.	Kesesuaian	<ul style="list-style-type: none"> • Individu memiliki kesadaran untuk mengikuti aturan dan kebiasaan yang berlaku di lingkungan sekitar. • Menghargai dan menghormati setiap perbedaan terhadap sesama 	18,19,23,30, 31,32	17,20,21,29, 36	11
		Total Item	19	19	38

Tabel 3.4. Blue Print Sebelum Uji Coba Skala *Loneliness*

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Keterampilan sosial	<ul style="list-style-type: none"> • Kurang mampu dalam mengekspresikan perasaan • Kurang mampu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan serta sulit berinteraksi dengan orang lain • Kurangnya keterbukaan diri 	1,3,6,20,21, 23	2,4,5,7,19,2 2,24,25,42	15
2.	Negativitas personal	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak puas dengan diri sendiri • Kesulitan untuk bahagia karena tidak memiliki teman dekat. • Perasaan menyalahkan orang lain atau prasangka terhadap orang lain 	8,9,11,27,28 ,37,40	10,12,26,29, 38,39,41,43	15
3	Situasi interpersonal.	<ul style="list-style-type: none"> • Keinginan untuk menghindari orang-orang disekitar • Adanya rasa tidak percaya diri dalam berinteraksi dengan sosial • Konflik dengan keluarga 	14,16,18,30, 33,35,44	13,15,17,31, 32,34,36	14
		Total Item	20	24	44

3.6.3. Tahap Uji Coba Alat Ukur

Setelah alat ukur telah disusun, maka langkah selanjutnya yaitu melakukan uji coba tujuannya adalah untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur tersebut untuk menguji setiap alat ukur yang disusun apakah sudah menghasilkan item yang baik atau tidak. Uji coba ini dilakukan dengan menyebarkan skala secara online dalam bentuk *gform* untuk mahasiswa perantau suku batak sekota Medan dengan jumlah responden sebanyak 50 mahasiswa. Kemudian hasil pengujian ini menggunakan program SPSS 24.0 *for window* dimana nantinya item yang telah disusun akan diseleksi. Item yang tidak gugur akan disusun kembali pada penelitian yang sesungguhnya namun untuk item yang gugur akan dihilangkan.

a. Uji Validitas

Menurut Azwar (2012), uji validitas atau proses validasi digunakan untuk mengetahui apakah suatu skala dapat menghasilkan data yang akurat berdasarkan tujuan pengukuran. Faktor terpenting dalam validasi skala psikologi adalah menunjukkan bahwa komposisi seluruh ciri berperilaku, indikator perilaku, dan item benar-benar menciptakan struktur yang valid untuk fenomena yang diukur. Uji validitas adalah sejauh mana tes itu mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur. Validasi alat ukur dalam penelitian ini menggunakan validasi konstruksi.

Pada uji coba skala yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa pada variabel penyesuaian diri yang sebelumnya berjumlah 38 butir item, terdapat 24 butir item dengan nilai koefisien korelasi $\geq 0,3$ sehingga item tersebut dinyatakan valid. Sedangkan pada variabel *loneliness* yang sebelumnya berjumlah 44 butir item, terdapat 29 butir item dengan nilai koefisien korelasi $\geq 0,3$, sehingga item tersebut dinyatakan valid.

b. Uji Reliabilitas

Menurut Azwar (2012), reliabilitas mengacu pada keandalan atau konsistensi hasil pengukuran yang berarti tingkat keakuratan pengukuran seberapa tinggi kecermatan pengukurannya. Jika kesalahan pengukuran terjadi secara acak, maka pengukurannya berbeda. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka 0 hingga 1,00, meskipun koefisien reliabilitas semakin tinggi dan mendekati 1,00 berarti pengukurannya lebih reliabel. Reliabilitas instrumen pengukuran yang digunakan dalam penelitian diuji dengan menggunakan teknik penalaran keseimbangan dengan formulasi alpha cronbach. Pengujian dilakukan berdasarkan SPSS 20.0 for Windows. Sebelum melakukan analisis reliabilitas, peneliti melakukan analisis diskriminan terhadap item dengan hanya memilih aitem yang memiliki indeks daya beda item (r_{ix}) $\geq 0,3$.

Tabel 3.5 Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri

Cronbach's Alpha	N of Items
0,896	24

Berdasarkan uji coba yang telah dilakukan, pada hasil dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai *Cronbach Alpha* untuk variabel penyesuaian diri sebesar 0,896 ($> 0,3$) sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel sudah reliabel dan dapat dilanjutkan untuk diteliti.

Tabel 3.6 Reliabilitas Skala *Loneliness*

Cronbach's Alpha	N of Items
0,936	29

Berdasarkan uji coba yang telah dilakukan, pada hasil dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai *Cronbach Alpha* untuk variabel *Loneliness* sebesar 0,936 ($> 0,3$) sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel sudah reliabel dan dapat dilanjutkan untuk diteliti.

Tabel 3.7 Blue Print Skala Variabel Penyesuaian Diri Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Pengakuan	<ul style="list-style-type: none">Individu mampu menerima keadaan dan hak-hak orang lain yang ada dilingkungan sekitar	1,5	4,9	4
2.	Partisipasi	<ul style="list-style-type: none">Melalui keaktifan dalam berelasi dengan sesama di lingkungan baru, individu mampu membangun dan	2,6	3,10	4

		<p>mengembangkan hubungan yang baik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memelihara sebuah hubungan persahabatan dengan orang lain 			
3.	Persetujuan sosial	<ul style="list-style-type: none"> • Individu perlu memahami dan mengerti dengan masalah dan kesulitan orang lain disekitarnya. • Bersedia memberikan bantuan untuk meringankan masalah orang lain 	13,27	8	3
4.	Altruisme	<ul style="list-style-type: none"> • Menghargai kepentingan orang lain di atas kepentingan pribadi • Mampu merendahkan hati dan tidak egois terhadap kepentingan orang lain 	24	33,35,37	4
5.	Kesesuaian	<ul style="list-style-type: none"> • Individu memiliki kesadaran untuk mengikuti aturan dan kebiasaan yang berlaku di lingkungan sekitar. • Menghargai dan menghormati setiap perbedaan terhadap sesama 	18,19,23,30,32	17,2,29,36	9
		Total Item	12	12	24

Tabel 3.8 Blue Print Skala Variabel *Loneliness* Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Keterampilan sosial	<ul style="list-style-type: none"> • Kurang mampu dalam mengekspresikan perasaan • Kurang mampu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan serta sulit berinteraksi dengan orang 	3,6,20,23	2,5,7,19,22,25	10

		lain • Kurangnya keterbukaan diri			
2.	Negativitas personal	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak puas dengan diri sendiri • Kesulitan untuk bahagia karena tidak memiliki teman dekat. • Perasaan menyalahkan orang lain atau prasangka terhadap orang lain 	8,9,11,27,28,37,40	10,12,26,29,38,39,43	14
3	Situasi interpersonal.	<ul style="list-style-type: none"> • Keinginan untuk menghindari orang-orang disekitar • Adanya rasa tidak percaya diri dalam berinteraksi dengan sosial • Konflik dengan keluarga 	14,16,30	15,31	5
		Total Item	14	15	29

3.6.4. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan penelitian ini akan dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui media *Google form* kepada mahasiswa/i perantau suku batak sekota Medan melalui media sosial (facebook, whatsapp, dan instagram). Pada penelitian ini dimana responden diminta untuk mengisi semua pernyataan yang sesuai dengan dirinya yang telah disediakan di *google form*. Agar pengisian ini tidak *double* maka peneliti akan memberikan batas pengisian hanya sekali saja pada setiap akun *e-mail*.

Adapun Waktu dan Tempat penelitian tersebut dilakukan sebagai berikut:

a) Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada 20 Juni – 16 Juli 2024.

b) Tempat

Penelitian ini akan di laksanakan di kota Medan.

3.7. Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dan diolah menggunakan statistika deskriptif dan statistika inferensial. Statistika deskriptif dilakukan untuk mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan, sedangkan statistika inferensial dilakukan dengan tujuan menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi *pearson product moment*. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data.

3.7.1. Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ialah :

- a. Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang digunakan dalam penelitian. Normalitas data dapat dilihat dengan menggunakan uji normal Kolmogorov-Smirnov: apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. 57 Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan program SPSS *for Windows* 24.0.

- b. Uji Linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah penyesuaian diri memiliki hubungan yang linear dengan data stres akademik. Kedua variabel dikatakan linear apabila nilainya $>0,05$. Uji linearitas dilakukan dengan bantuan SPSS *for Windows* 24.0.

3.7.2. Uji Hipotesa

Uji hipotesa dalam penelitian ini menggunakan analisis *korelasi pearson product moment* yang bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel X yaitu variabel penyesuaian diri dengan variabel Y yaitu variabel *loneliness* dengan ketentuan sebagai berikut:

$H_a \neq 0$ (Ada Hubungan)

$H_0 = 0$ (Tidak ada hubungan)