

PENGARUH STRATEGI *COPING* TERHADAP *LONELINESS*

PADA MAHASISWA PERANTAU

SKRIPSI



Oleh :

Farah Hanifah Maharani

NIM. 18410060

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2023

**STRATEGI *COPING* TERHADAP *LONELINESS* PADA MAHASISWA
PERANTAU**

SKRIPSI

Diajukan kepada :

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
(S.Psi)

Oleh :

Farah Hanifah Maharani

NIM. 18410060

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN
STRATEGI *COPING* TERHADAP *LONELINESS* PADA MAHASISWA
PERANTAU
SKRIPSI

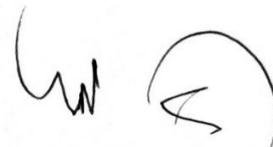
Oleh
Farah Hanifah Maharani
NIM. 18410060

Telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing I



Muhammad Jamaluddin, M.Si
NIP. 198011082008011007

Telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing II



Dr. Mohammad Mahpur, M.Si
NIP. 1974605052005011003

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH STRATEGI *COPING* TERHADAP *LONELINESS* PADA MAHASISWA PERANTAU

SKRIPSI

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada
tanggal, 27 Juni 2023

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing I



Muhammad Jamaluddin, M.Si

NIP. 198011082008011007

Anggota Penguji lain

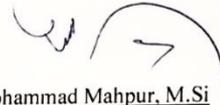
Penguji Utama



Dr. Yulia Solichatun, M.Si

NIP. 197007242005012003

Anggota Penguji



Dr. Mohammad Mahpur, M.Si

NIP. 1974605052005011003

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana
Psikologi tanggal 24 Juli 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Hj. Rita Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Nama : Farah Hanifah Maharani
NIM : 18410060
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “**Pengaruh Strategi Coping Terhadap Loneliness Pada Mahasiswa Perantau**” adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya diri apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 24 Juli 2023

Penulis,



Farah Hanifah Maharani,
18410060



MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah : 286)

“Jangan biarkan sifat negatif menjadi perilaku dan kebiasaan yang buruk”

– Bapak Muhammad Jamaluddin, M.Si

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Skripsi ini dipersembahkan oleh penulis kepada keluarga tercinta, Bapak Imam Jauhari, Ibu Yusmia Widiastuti, Aulia Tazkiya Annafsi, Ibu Yusnani, Ibu Djulaeha, Alm. Amari. Terimakasih untuk doanya, perhatian, kalimat motivasi, menyediakan tempat istirahat, dan kasih sayang yang tulus dan menjadikan saya mampu menyelesaikan karya tulis ini. Terimakasih juga kepada Neneng, Cimid, dan Adek yang telah membantu saya memotivasi diri saya menjadi lebih kuat lagi.

Terimakasih kepada semua orang yang telah membagi sebagian kebaikannya pada saya dan mengajarkan bahwa kebaikan bisa dalam bentuk apa saja, sesederhana tersenyum dan menyapa meski sudah lama tidak pernah bersua. Terimakasih juga kepada mereka yang tidak bisa saya sebut namanya karena telah bersedia menemani saya ketika sedang sedih dan ketika sedang senang, saya menunggu dan berdoa untuk semua petualangan yang akan dilakukan, bersama-sama. Terimakasih karena telah menjadi salah satu dari sekian banyak rezeki baik yang saya dapat dan sangat menyenangkan dapat mengenal kalian semua.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur selalu dipanjatkan kepada Allah SWT atas segala nikmat dalam iman dan Islam, bantuan, petunjuk, dan kemudahan yang diberikan selama ini pada penulis dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Strategi *Coping* terhadap *Loneliness* pada Mahasiswa Perantau” Untaian shalawat serta salam juga dilantunkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa Islam dan mencerahkan umatnya. Peneliti mengucapkan rasa terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. M. Zainuddin, MA, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Dr. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Muhammad Jamaluddin, M.Si, selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan petunjuk, motivasi, arahan, dan nasihat
4. Dr. Mohammad Mahpur, M.Si, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan petunjuk, motivasi, arahan, dan nasihat
5. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si selaku dosen wali yang telah memberikan motivasi, nasihat, masukan, dan arahan
6. Seluruh sivitas akademika Fakultas Psikologi terkhusus dosen yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama perkuliahan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
7. Keluarga saya sebagai motivasi, tempat saya berteduh, dan tempat bercerita.
8. Seluruh mahasiswa perantau yang bersedia menjadi subjek dalam penelitian

9. Teman-teman saya yang telah kebersamai tidak hanya dalam perkuliahan namun juga selama proses saya bertumbuh, semua orang-orang baik yang namanya tidak bisa saya sebut satu-persatu.
10. Semua pihak yang ikut serta dalam membantu penyelesaian skripsi baik secara fisik maupun non-fisik

Malang, 26 Mei 2023

Farah Hanifah Maharani

NIM. 18410060

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis	10
BAB II	12
KAJIAN TEORI.....	12
A. Loneliness	12
1. Definisi <i>Loneliness</i>	12
2. Aspek <i>Loneliness</i>	13
3. Jenis <i>Loneliness</i>	14
4. Faktor Penyebab <i>Loneliness</i>	14
5. Faktor yang Mempengaruhi <i>Loneliness</i>	17
B. Strategi Coping	18
1. Definisi Strategi <i>Coping</i>	18
2. Jenis Strategi <i>Coping</i>	19
3. Proses Strategi <i>Coping</i>	25
4. Faktor Penyebab Strategi <i>coping</i>	30
C. Pengaruh Strategi Coping pada Mahasiswa Perantau dengan Loneliness	

.....	31
D. Hipotesis Penelitian	34
BAB III	35
METODE PENELITIAN	35
A. Jenis Penelitian	35
B. Variabel Penelitian	35
1. Variabel Independen (X)	35
2. Variabel Dependen (Y).....	36
C. Definisi Operasional	36
1. Kesepian (<i>Loneliness</i>).....	36
2. Strategi <i>Coping</i>	37
D. Subjek Penelitian	37
1. Populasi	37
2. Sampel	38
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	38
E. Metode Pengumpulan Data	39
1. Skala.....	39
2. Dokumentasi.....	42
F. Validitas dan Reliabilitas	42
1. Validitas.....	42
2. Reliabilitas	45
G. Metode Analisis Data	46
1. Analisis Deskriptif	46
2. Uji Asumsi Klasik	48
BAB IV	50
HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A. Pelaksanaan Penelitian	50
1. Waktu dan Tempat.....	50
2. Jumlah Sampel Penelitian.....	50
B. Hasil Penelitian	51
1. Analisis Deskriptif	51
2. Uji Asumsi Klasik	57
C. Pembahasan	63
1. Jenis Strategi <i>Coping</i> pada Mahasiswa Perantau	63
2. Tingkat <i>Loneliness</i> pada Mahasiswa Perantau.....	69
3. Pengaruh Strategi <i>Coping</i> terhadap <i>Loneliness</i> pada Mahasiswa Perantau.....	75
BAB V	81
KESIMPULAN DAN SARAN	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran	82
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN	92

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Item <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i>	40
Tabel 3.2 Blueprint Skala Strategi <i>Coping</i>	41
Tabel 3.3 Spesifikasi Strategi <i>Coping</i>	44
Tabel 3.4 Kategori Penilaian Variabel	48
Tabel 4.1 Persentase Penggunaan dan Skor Rata-Rata Aspek Strategi <i>Coping</i>	52
Tabel 4.2 Hipotetik <i>Loneliness</i>	54
Tabel 4.3 Rumus Kategorisasi <i>Loneliness</i>	54
Tabel 4.4 Kategori <i>Loneliness</i>	54
Tabel 4.5 Kategorisasi <i>Loneliness</i> Berdasarkan Angkatan	56
Tabel 4.6 Kategorisasi <i>Loneliness</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	57
Tabel 4.7 Tabel <i>One Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	58
Tabel 4.8 Tabel Hasil Uji Linieritas	58
Tabel 4.9 Tabel ANOVA	59
Tabel 4.10 Tabel <i>Model Summary</i>	59
Tabel 4.11 Tabel <i>Coefficients</i>	60
Tabel 4.12 Tabel Uji T Aspek Strategi <i>Coping</i> Terhadap <i>Loneliness</i>	61
Tabel 4.13 Tabel Uji T Indikator Strategi <i>Coping</i> Terhadap <i>Loneliness</i>	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Presentase Hasil Penelitian	4
Gambar 1.2 Presentase Hasil Penelitian	4
Gambar 1.3 Presentase Hasil Penelitian	5
Gambar 4.1 Data Demografi Jenis Kelamin.....	51
Gambar 4.2 Presentase <i>Loneliness</i>	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Skala X (Strategi <i>Coping</i>).....	92
Lampiran 2 Blueprint Skala Y (<i>Loneliness</i>).....	94
Lampiran 3 Data Asli Responden Variabel X (Strategi <i>Coping</i>).....	95
Lampiran 4 Data Asli Responden Variabel Y (<i>Loneliness</i>).....	97
Lampiran 5 Nilai Reliabilitas Skala Variabel X (Strategi <i>Coping</i>).....	101
Lampiran 6 Validitas Skala Variabel X (Strategi <i>Coping</i>).....	101
Lampiran 7 Nilai Reliabilitas Skala Variabel Y (<i>Loneliness</i>).....	103
Lampiran 8 Nilai Validitas Skala Y (<i>Loneliness</i>).....	104
Lampiran 9 Kategorisasi Variabel Y (<i>Loneliness</i>).....	106
Lampiran 10 Kategorisasi Variabel Y (<i>Loneliness</i>) Berdasarkan Angkatan.....	106
Lampiran 11 Persentase dan Skor Rata-Rata Variabel X (Strategi <i>Coping</i>).....	106
Lampiran 12 Uji Normalitas.....	107
Lampiran 13 Uji Linieritas.....	107
Lampiran 14 Uji Hipotesis.....	108
Lampiran 15 Korelasi antar Aspek dan Variabel X (Strategi <i>Coping</i>).....	109
Lampiran 16 Nilai Pengaruh Tiap Aspek Variabel X (Strategi <i>Coping</i>).....	111
Lampiran 17 Nilai Pengaruh Tiap Indikator Variabel X.....	111
Lampiran 18 Surat Izin Penelitian Fakultas Psikologi.....	112
Lampiran 19 Dokumentasi Pengerjaan oleh Subjek.....	112

ABSTRAK

Farah Hanifah Maharani, 18410060, Pengaruh Strategi *Coping* terhadap *Loneliness* pada Mahasiswa Perantau, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023.

Pembimbing : Muhammad Jamaluddin, M.Si

Mahasiswa perantau adalah mahasiswa yang berpisah dengan lingkungan asalnya untuk merantau dan beradaptasi juga membangun lingkungan baru di daerah lain untuk kebutuhan studi. Transisi dan adaptasi yang dialami mahasiswa perantau tersebut dapat memunculkan rasa *loneliness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penggunaan strategi *coping* yang dilaksanakan, tingkat *loneliness* yang dialami, dan pengaruh strategi *coping* terhadap *loneliness* pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini mengajukan hipotesis yakni terdapat pengaruh strategi *coping* terhadap *loneliness* pada mahasiswa perantau.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 437 orang mahasiswa perantau. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dari total populasi sehingga total sampel adalah 65 orang dengan 48 orang dari angkatan 2019 dan 17 orang dari angkatan 2020. Instrument penelitian menggunakan skala *likert* dan berjumlah dua : skala UCLA *Loneliness Scale Version 3* dan skala strategi *coping*. Pengolahan data menggunakan regresi linier sederhana, uji validitas dengan *product moment* dari Pearson, dan uji reliabilitasa dengan *Cronbach's Alpha*. Nilai validitas pada skala strategi *coping* berkisar antara 0.253-0.633 dan reliabilitas 0.808 dan nilai validitas skala UCLA *Loneliness Scale Version 3* terdiri dari 0.250-0.754 dengan nilai reliabilitas 0.833.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa tingkat strategi *coping* pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang, tingkat *loneliness* mahasiswa perantau Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang, dan terdapat korelasi positif antara strategi *coping* dengan *loneliness* pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil analisis menjeleaskan bahwa nilai F sebesar 10.591 dengan nilai signifikansi 0.02 sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh antara variabel strategi *coping* dengan variabel *loneliness* atau H_0 ditolak dan H_a diterima. Nilai *R square* atau koefisien determinasi senilai 0.144 yang artinya pengaruh strategi *coping* terhadap *loneliness* pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebesar 14,4%.

Kata Kunci : Strategi *Coping*, *Loneliness*

ABSTRACT

Farah Hanifah Maharani, 18410060, *The Effect of Coping Strategy on Loneliness in Overseas Student*, Thesis, Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim Malang Islamic State University, 2023.

Supervisor : Muhammad Jamaluddin, M.Si

Overseas students are students who are separated from their home environment to go abroad and adapt as well as build a new environment in other areas for their study needs. The transitions and adaptations experienced by overseas students can lead to a feeling of loneliness. This study aims to determine the level of coping strategy used, the level of loneliness experienced, and the effect of coping strategy on loneliness in overseas students at the Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. This study proposes a hypothesis that there is an influence of coping strategy on loneliness in overseas students.

The research method used is a quantitative method. The population in this study were 437 overseas students. The sampling technique used the purposive sampling method from the total population so that the total sample was 65 people with 48 people from the class of 2019 and 17 people from the class of 2020. The research instrument used a Likert scale and consisted of two : the UCLA Loneliness Scale Version 3 scale and the coping strategy scale. Data processing uses simple linear regression, validity test with product moment from Pearson, and reliability test with Cronbach's Alpha. The validity value on the coping strategy scale ranges from 0.253-0.633 and the reliability is 0.808 and the validity value on the UCLA Loneliness Scale Version 3 scale consists of 0.250-0.754 with a reliability value of 0.833. Based on the results of the study, it shows that the level of coping strategy for overseas students of the Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang is in the moderate category, the level of loneliness for overseas students of the Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang is in the moderate category, and there is a positive correlation between coping strategy and loneliness in overseas student of the Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

The results of the analysis explain that the F value is 10.591 with a significance value of 0.02 so that it can be said that there is an influence between the coping strategy variable and the loneliness variable or H_0 is rejected and H_a is accepted. The R square value or the coefficient of determination is 0.144, which means that the effect of coping strategy on loneliness in overseas students at the Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang is 14.4%.

Keywords : Coping Strategy, Loneliness

خلاصة

فرح حنيفة مهراني ، 18410060 ، تأثير استر تأثيرات إستراتيجية المواجهة على الوحدة لدى الطلاب الأجانب ، أطروحة ، كلية علم النفس ، جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج الإسلامية ، 2023
المستشار : محمد جمال الدين، ماجستير

الطلاب الأجانب هم الطلاب الذين انفصلوا عن بيئتهم الأصلية للسفر إلى الخارج والتكيف وكذلك بناء بيئة جديدة في مناطق أخرى لاحتياجاتهم الدراسية. يمكن أن تؤدي التحولات والتكيفات التي يمر بها الطلاب الأجانب إلى الشعور بالوحدة. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مستوى استراتيجية المواجهة المستخدمة ، ومستوى الشعور بالوحدة، وتأثير استراتيجية التأقلم على الشعور بالوحدة لدى الطلاب الأجانب في كلية علم النفس مولانا مالك إبراهيم مالانج. تقترح هذه الدراسة فرضية مفادها أن هناك تأثيراً لاستراتيجية المواجهة على الشعور بالوحدة لدى الطلاب الأجانب. طريقة البحث المستخدمة هي طريقة كمية.

كان عدد السكان في هذه الدراسة 437 طالباً أجنبياً. استخدمت تقنية أخذ العينات طريقة أخذ العينات الهادفة من إجمالي السكان بحيث كانت العينة الإجمالية 65 شخصاً مع 48 شخصاً من فئة عام 2019 و 17 شخصاً من فئة عام 2020. استخدمت أداة البحث مقياس ليكرت وتتكون من اثنين : مقياس UCLA Loneliness Scale الإصدار 3 ومقياس إستراتيجية المواجهة. تستخدم معالجة البيانات الانحدار الخطي البسيط ، واختبار الصلاحية مع لحظة المنتج من Pearson ، واختبار الموثوقية باستخدام Cronbach's Alpha. تتراوح قيمة الصلاحية على مقياس إستراتيجية المواجهة من 0.253 إلى 0.633 والموثوقية 0.808 وتتكون قيمة الصلاحية على مقياس UCLA Loneliness Scale Version 3 من 0.250-0.754 بقيمة موثوقية تبلغ 0.833. بناءً على نتائج الدراسة ، يظهر أن مستوى إستراتيجية المواجهة للطلاب الأجانب في كلية علم النفس UIN مولانا مالك إبراهيم مالانج في الفئة المتوسطة ، مستوى الوحدة للطلاب الأجانب في كلية علم النفس UIN مولانا مالك إبراهيم مالانج في الفئة المتوسطة ، وهناك علاقة إيجابية بين إستراتيجية المواجهة والشعور بالوحدة لدى الطالب الأجنبي في كلية علم النفس مولانا مالك إبراهيم مالانج.

توضح نتائج التحليل أن قيمة F تساوي 10.591 بقيمة دلالة 0.02 بحيث يمكن القول أن هناك تأثيراً بين متغير إستراتيجية المواجهة ومتغير الوحدة أو تم رفض Ho وقبول Ha. قيمة R square أو معامل التحديد هي 0.144 ، مما يعني أن تأثير إستراتيجية المواجهة على الشعور بالوحدة لدى الطلاب الأجانب في كلية علم النفس UIN Maulana Malik Ibrahim Malang هو 14.4٪

الكلمات المفتاحية : إستراتيجية المواجهة ، الوحدة

BAB I

PENDAHULAN

A. Latar Belakang

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mendefinisikan mahasiswa sebagai individu yang sedang melakukan pembelajaran di Perguruan Tinggi (2008 : 965). Hartaji (dalam Lastary dan Rahayu, 2018 : 17) menjelaskan bahwa mahasiswa adalah individu yang menimba ilmu atau belajar dan sedang belajar dan menjadi peserta didik di salah satu dari berbagai jenis perguruan tinggi, seperti : akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, dan universitas. Banyak lokasi perguruan tinggi yang berada di kota metropolitan menyebabkan sebagian mahasiswa yang tinggal di daerah lain perlu untuk meninggalkan daerah asalnya dan beradaptasi dengan lingkungan baru untuk kepentingan belajar. Bagi para mahasiswa yang perlu meninggalkan daerah asalnya dalam durasi tertentu kemudian diistilahkan sebagai mahasiswa perantau. Perpindahan ke daerah baru bagi mahasiswa perantau dapat memicu perasaan *loneliness*, hal ini dijelaskan oleh Baron dan Bryne (2005 : 16) bahwa perpindahan dari daerah asal ke daerah baru dapat memicu *loneliness*.

Loneliness didefinisikan sebagai pengalaman subjektif yang kurang menyenangkan yang disebabkan perbedaan dari hubungan sosial yang diinginkan dengan situasi nyata yakni terjadinya penurunan tingkat kualitas dan kuantitas hubungan secara signifikan (Perlman dan Peplau, 1998 : 571). Weiss (dalam Halim dan Dariyo, 2016 : 173) menjelaskan bahwa *loneliness* tidak disebabkan karena

kesendirian, namun ketiadaan hubungan yang diinginkan. Dalam beberapa aspek, *loneliness* adalah respon terhadap ketiadaan keterikatan yang dekat dan intim. *Loneliness* dapat menjadi respon terhadap ketiadaan pertemanan, atau terhubung pada komunitas.

Loneliness memiliki berbagai penyebab, Rubior memberikan contoh seperti adanya perasaan penolakan oleh lingkungan sekitar, adanya krisis internal diri, berasal dari pemikiran dan/atau emosi sesaat, hingga genetika (dalam Rahman *et al*, 2012 : 1). Selain contoh diatas, salah satu penyebab terkuat adalah adanya penurunan kualitas dan kuantitas hubungan atau adanya kesenjangan hubungan pada kenyataan dari harapan, sesuai dengan definisi awal oleh Weiss (dalam Halim dan Dariyo, 2016 : 173).

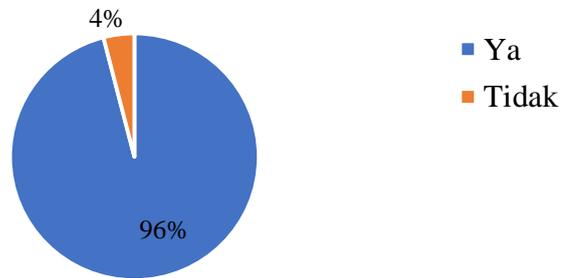
Terlebih berdasarkan data dari PPDIKTI Kemdikbud menyatakan bahwa berada pada kisaran usia 18-24 tahun (2020 : 150). Hal ini berkaitan dengan kelompok usia *emerging adulthood* yakni usia 18-25 tahun yang mengalami transisi dari remaja ke dewasa secara internal, mengembangkan dan mengenali diri sendiri yang didalamnya berisi perasaan kebingungan dan instabilitas (Santrock, 2008 : 418). 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. Lake (dalam Hidayati, 2015 : 156) menjelaskan lebih lanjut bahwa salah satu penyebab Individu yang sedang berada jauh dari rumah dapat merasa *loneliness* yakni terpisah dengan keluarga dan teman.

Griffin (2010 : 21) menjelaskan bahwa *loneliness* lebih banyak terjadi pada

anak muda dibandingkan orang dewasa, dijelaskan berdasarkan survei pra-penelitian usia 18-34 tahun dengan total presentase sebanyak 53% dengan kecenderungan merasakan kesepian, cemas terkait kesepian, dan merasa depresi karena kesepian bila dibandingkan dengan kelompok usia diatas 55 tahun dengan total presentase sebanyak 32%. Berkaitan dengan penelitian tersebut, dijelaskan oleh Heinrich dan Gullone (dalam Halim dan Dariyo, 2016 : 172) remaja akhir yang kemudian menjadi mahasiswa baru memiliki tingkat *loneliness* yang lebih tinggi. Hal ini terjadi dikarenakan adanya transisi sosial seperti : meninggalkan rumah, tinggal seorang diri, memasuki masa kuliah atau dunia kerja. Rasa sedih, lebih lanjut dijelaskan terjadi karena adanya ekspektasi yang tinggi tentang hubungan sosial yang juga berubah sebagai dampak dari transisi sosial yang terjadi (dalam Halim dan Dariyo, 2016 : 172).

Survei pra-penelitian pada total 46 mahasiswa perantau di Malang dan hasilnya sebagai berikut, yakni : 95.7% atau 44 responden yang dipresentasikan dengan warna biru menyatakan merasa *loneliness* dan 4.3% atau 2 responden dengan warna merah menyatakan tidak merasa *loneliness* selama menjadi mahasiswa perantau. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa perantau merasakan *loneliness*. Berdasarkan survei pra-penelitian dari tanggal 25 April 2022 hingga 25 Mei 2022 menggunakan media *google form* pada mahasiswa perantau untuk mengumpulkan informasi.

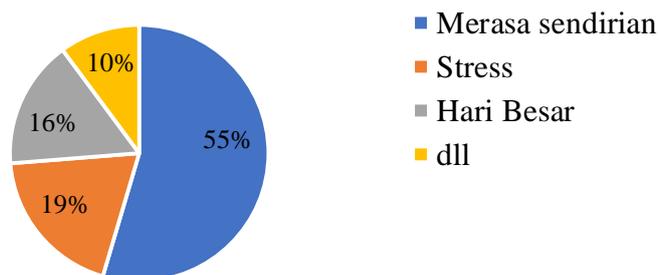
Apakah Anda Pernah Merasa kesepian?



Gambar 1.1 Presentase Hasil Penelitian

Berdasarkan kuesioner yang sama, jawaban terbanyak terkait penyebab perasaan kesepian yang muncul dijelaskan pada gambar 1.2. Jawaban terbanyak adalah 55% yakni 25 responden yang merasa kesepian saat sedang sendirian, 19% yakni 9 responden saat sedang merasakan tekanan dari tugas, kegiatan, dll. 16% yakni 7 responden menjelaskan bahwa perasaan kesepian tersebut dapat muncul saat sedang hari besar atau hari libur.

Kapan Anda Merasa Kesepian?

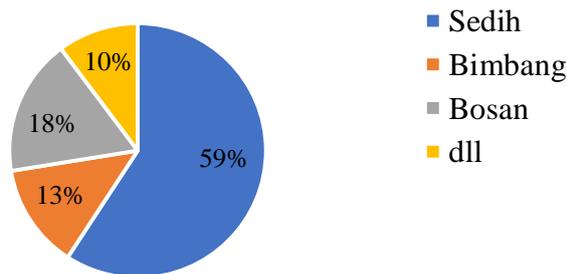


Gambar 1.2 Presentase Hasil Penelitian

Loneliness memiliki beberapa efek samping secara kognisi, emosional, dan perilaku. *Loneliness* dijelaskan oleh Hawkley dan Cacioppo (2010 : 219) dihubungkan

dengan beberapa hal seperti gangguan kepribadian dan psikosis, penurunan kemampuan kognitif, meningkatnya kemungkinan terjadinya penyakit alzheimer, meningkatkan gejala depresi, dll. Secara lebih lanjut, *loneliness* memiliki berbagai efek negatif pada Individu selain yang telah dijelaskan adalah adanya perasaan kurang menyenangkan yang dijelaskan bahwa terdapat beberapa perasaan yang terjadi ketika merasa kesepian, seperti : sedih, bimbang, bosan, dll. Perasaan sedih dirasakan oleh 59% responden yakni sebanyak 27 responden dan perasaan bosan dipilih oleh 18% responden atau 8 orang.

Apa yang Anda Rasakan Saat Merasa Kesepian?



Gambar 1.3 Presentase Hasil Penelitian

Loneliness dapat memiliki berbagai dampak seperti : tidak punya harapan karena adanya perasaan pesimis terkait kebahagiaan, perasaan gagal secara sosial yang dapat menyebabkan rendahnya keberhargaan diri, dan berbagai emosi negatif seperti yang telah dijelaskan dari hasil survei pra-penelitian yang dalam jangka panjang dapat menyebabkan depresi, kecemasan, ketidakpuasan, dan menyalahkan diri sendiri (dalam Simanjutak, 2018 : 15).

Penanganan dari *loneliness* dapat dilakukan dengan beberapa usaha yang

bertujuan untuk mengurangi atau menghilangkan *loneliness* yang dirasakan dan dapat berdampak pada kehidupan Individu tersebut. Usaha tersebut diistilahkan sebagai *coping* yaitu perilaku baik secara lisan maupun sikap yang dilakukan Individu untuk mengurangi dan/atau menghilangkan ketegangan psikologi atau *stressor* (dalam Maryam, 2017 : 102).

Definisi menurut Sarafino (dalam Maryam, 2017 : 102) *coping* adalah bentuk perilaku baik secara negatif maupun positif yang bertujuan meringankan kondisi sehingga tidak memunculkan stres. Haber dan Runyon menjelaskan semua perilaku dan pikiran baik bersifat negatif atau positif dapat membantu pengurangan *stressor* atau beban yang dirasakan individu agar tidak memunculkan stres dan strategi *oping* dijelaskan lebih lanjut sebagai sebuah strategi untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan hingga memunculkan (dalam Maryam, 2017 : 103).

Secara konsep, terdapat dua jenis strategi *coping* yang dijelaskan oleh Stuart dan Sundeen (1991 : 63) yakni : berfokus pada masalah atau *problem-focused coping* (PFC) seperti tindakan yang mengarah pada pemecahan masalah dan berfokus pada emosi atau *emotion-focused coping* (EFC) yang pemecahannya difokuskan pada memodifikasi emosi tanpa adanya usaha secara langsung untuk mengubah *stressor*. Penggunaan salah satu dari kedua strategi disebabkan oleh banyak faktor, seperti : penggunaan PFC ketika masalah tersebut dapat dikontrol dan berasal dari eksternal, penggunaan EFC ketika masalah yang sulit untuk dikontrol.

Berdasarkan penelitian oleh Utomo *et al* (2018 : 387) dilakukan kepada mahasiswa FK Universitas Lampung meneliti penggunaan strategi metode *coping*

terhadap hasil UAB Basic Science 1 dari penelitian tersebut dijelaskan bahwa terdapat 29,3% mahasiswa pengguna strategi PFC yang mendapat hasil ujian baik. Sebagian Mahasiswa yang menggunakan EFC melakukan penghindaran, pengalihan, penolakan yang merupakan contoh strategi *coping* yang tidak produktif. Strategi *coping* PFC yang dilakukan adalah mengatasi sumber stres dengan menentukan masalah, menciptakan solusi-solusi alternatif, dan memilih solusi terbaik kemudian diimplementasikan. Pada strategi EFC bertujuan cenderung pada pengalihan terhadap *mood*, melibatkan diri dalam aktivitas yang menyenangkan dan cenderung meningkatkan perasaan control seperti : belanja, bermain *game*, dll.

Hubungan keduanya dapat dilihat dalam studi sebelumnya oleh Rokach *et al* (2004 : 124-137) dalam '*Coping with Loneliness in Old Age : A Cross-Cultural Comparison*'. Rokach *et al* menjelaskan pada penelitiannya terhadap lansia di Amerika Utara dan Porrtugal terkait strategi *coping* yang dilakukan terhadap *loneliness*. Lansia merasakan *loneliness* dari adanya penyakit, kematian dari orang terdekat, isolasi secara sosial, dan kurangnya interaksi. Dijelaskan bahwa strategi *coping* yang digunakan adalah penerimaan dan refleksi diri, menjauh dan menolak, dan penggunaan agama.

Berdasarkan penelitian lainnya oleh Wawera dan McCamley (2019 : 14) pada mahasiswa internasional di Inggris menjelaskan 3 dari 4 mahasiswa internasional yakni sebesar 72.13% sejak datang ke Inggris mengalami *loneliness* dikarenakan proses transisi dan beradaptasi ke lingkungan yang baru dan perubahan lingkungan sosial. Penjabaran menjelaskan bahwa mahasiswa perantau mengalami *relational*

loneliness dikarenakan perpindahan dan perpisahan dengan lingkungan sebelumnya. Mahasiswa melakukan strategi *coping* dengan isolasi diri dan memilih melakukan aktivitas yang menyenangkan, lalu berinteraksi dengan keluarga dan teman dari daerah asal. Beberapa metode yang dipilih adalah metode secara *emotion-focused coping* dengan mencari dukungan sosial untuk kebutuhan emosional seperti berinteraksi dengan keluarga, Hal ini dilakukan hingga perasaannya membaik dan mahasiswa melakukan metode lain yakni sikap mendistraksi diri dengan melakukan hal-hal yang disukainya untuk mengalihkan perhatian dan kemudian melakukan strategi *coping* perencanaan untuk mengatasi rasa *loneliness* dengan membuat rencana bersosialisasi. Hasil penelitian menjelaskan adanya hubungan negatif pada variabel strategi *coping* terhadap *loneliness*.

Berdasarkan penelitian tersebut, dinyatakan adanya pengaruh langsung dari strategi *coping* terhadap *loneliness* yang dapat membantu mengatasi *loneliness* dan efek dari *loneliness*. Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang memelajari kejiwaan tidak hanya sebagai sebuah materi yang bersifat objektif dengan penggunaan strategi *coping* sebagai solusi untuk mengurangi hingga mengatasi *loneliness*, namun juga sebagai pengalaman diri yang subjektif. Terlebih kepada mahasiswa yang telah melaksanakan kuliah secara daring dan luring, sehingga mengalami perubahan dalam situasi dan lingkungan.

Penerapan strategi *coping* diharapkan dapat membantu individu untuk meminimalisir dampak atau menghilangkan perasaan *loneliness*. Metode strategi

coping yang beragam dianggap sebagai sebuah cerminan dari intensi atau niat dan dapat menjelaskan prediksi dari perilaku Individu dalam prioritas saat memiliki pengalaman kesepian (dalam Schoenmakers, 2015 : 154). Penelitian ini dilakukan dengan harapan bahwa mahasiswa perantau dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim yang merasakan *loneliness* dapat mengurangi atau mengatasi perasaan tersebut dan dapat menjadi solusi atau saran bagi mahasiswa perantau lain yang merasakan *loneliness*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh strategi *coping* dan diukur tingkat pengaruhnya terhadap intensitas *loneliness* pada mahasiswa perantau dengan jenis yang paling berpengaruh dan frekuensi penggunaannya. Maka, peneliti mengangkat judul penelitian “*Pengaruh Strategi Coping terhadap Tingkat Loneliness pada Mahasiswa Perantau*”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka disusun rumusan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat *loneliness* pada mahasiswa perantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana jenis strategi *coping* pada mahasiswa perantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Bagaimana pengaruh strategi *coping* terhadap *loneliness* pada mahasiswa perantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka disusun tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Menjelaskan tingkat *loneliness* pada mahasiswa perantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Menjelaskan jenis strategi *coping* pada mahasiswa perantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Menjelaskan pengaruh *strategi coping* terhadap *loneliness* pada mahasiswa perantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat seperti

1. Manfaat Teoritis

Penelitian diharapkan dapat memberi pengetahuan terkait metode strategi *coping* yang dilakukan oleh mahasiswa perantau Fakultas Psikologi angkatan 2019 dan 2020 untuk mengatasi *loneliness* serta menambahkan penjelasan dari hasil penelitian dalam bidang psikologi.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian dapat dimanfaatkan menambah wawasan peneliti terkait metode strategi *coping* terhadap *loneliness*
- b. Bagi mahasiswa perantau diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu acuan dalam usaha mengatasi *loneliness* yang dialami dan dapat

menjadi metode dalam pertimbangan perilaku yang akan dilakukan, secara internal maupun eksternal

- c. Sebagai bahan masukan kepada masyarakat terutama mahasiswa perantau bahwa terdapat beragam metode strategi *coping* yang dapat dipilih dan disesuaikan dengan individu untuk mengatasi *loneliness* yang dirasakan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Loneliness*

1. Definisi *Loneliness*

Zavaleta secara singkat mendefinisikan *loneliness* sebagai anggapan bahwa adanya penurunan dalam hubungan sosial (Hager *et al*, 2020 : 4). Hal ini dijelaskan lebih lanjut oleh Perlman dan Peplau (1981 : 31) sebagai pengalaman kurang menyenangkan yang terjadi akibat perasaan tidak cukup terkait hubungan dalam aspek kualitas maupun kuantitas. Jenny de Jong-Gierveld menjelaskan *loneliness* mirip dengan Perlman dan Peplau yakni sebagai perasaan kurang menyenangkan akibat adanya perasaan tidak cukup yang muncul dari hubungan dan koneksi sosial (Griffin, 2010 : 3). 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 : 486).

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 (Bauer dan Rokach, 2004 : 283). Ketidaksesuaian keinginan dan kenyataan, dalam hal ini terjadi dalam

aspek hubungan sosial Kesepian dijelaskan oleh Baumeister dan Leary (dalam Ercole dan Parr, 2020 : 1) sebagai kebutuhan individu untuk terhubung dengan satu sama lain secara sosial dan emosional yang berakibat positif terhadap kesehatan dan *well-being* manusia tersebut. Kesepian oleh Gerst-Emerson dan Jayawardhana dipaparkan sebagai fenomena global yang mempengaruhi individu, terlepas dari : budaya, usia, dll dan memunculkan kekhawatiran karena hal ini apabila terjadi secara konsisten dimasa depan dapat menjadikan kesepian hingga level epidemi di Australia (dalam Ercole dan Parr, 2020 : 1).

Berdasarkan pemaparan definisi *loneliness*, dapat disimpulkan bahwa *loneliness* adalah perasaan kurang menyenangkan yang terjadi akibat rendahnya hubungan secara kuantitatif maupun kualitatif yang dialami seseorang.

2. Aspek *Loneliness*

Berdasarkan Schmidt dan Sermat (1983 : 1039) dijelaskan bahwa terdapat beberapa dimensi dalam interaksi interpersonal, yakni :

- a. Kehadiran vs Ketidakhadiran : Aspek yang menjelaskan terkait kebutuhan yang terpenuhi dari individu dalam hubungan
- b. Pendekatan vs Penghindaran : Aspek yang menjelaskan terkait perilaku mendekat dan menghindar dengan penghormatan terkait kesatuan hubungan tertentu dari awal hingga penghindaran
- c. Kooperasi : Aspek terkait tingkat sebagai tipe dukungan dan bentuk kerja sama dalam hubungan

- d. Evaluasi : Aspek terkait tingkat sebagai bentuk penghormatan dan pandangan dalam hubungan
- e. Komunikasi : Aspek terkait tingkat pemahaman hubungan

3. Jenis *Loneliness*

Loneliness oleh Weiss (dalam Halim dan Dariyo, 2016 : 173) dibagi menjadi 2 berdasar penyebabnya, yakni :

a. *Emotional Loneliness*

Emotional loneliness atau kesepian secara emosional adalah hilangnya perasaan intim atau kedekatan dalam hubungan emosional yang dekat pada partner ataupun teman. Perasaan *loneliness* ini muncul karena keinginan membangun atau memiliki kelekatan. *Emotional loneliness* juga bisa terjadi karena terdapat kejadian atau pengalaman yang menyebabkan individu berpisah dengan individu tertentu.

b. *Relational Loneliness*

Social loneliness atau kesepian sosial adalah kesepian yang berasal dari kurang atau tidak adanya kontak hingga perasaan tersisihkan dari kelompok atau komunitas yang lebih besar atau adanya interaksi sosial yang menarik seperti teman, keluarga, dan masyarakat dalam suatu lingkungan tertentu.

4. Faktor Penyebab *Loneliness*

Peplau dan Perlman (dalam Tiska, 2013 : 12) terdapat beberapa faktor yang menyebabkan *loneliness* yakni, seperti :

a. *Precipitating factors* (Faktor pemicu)

Faktor yang dijelaskan adalah kejadian yang mengubah hubungan sosial individu menyebabkan hubungan tersebut berbeda dengan ekspektasi yang diinginkan, seperti :

- 1) Hubungan dekat yang berakhir seperti : kematian, perceraian, dan perpisahan secara fisik yang mengarah kepada *loneliness*.
 - 2) Hubungan sosial dengan kualitas rendah dan menyebabkan adanya perubahan kebutuhan dan keinginan sosial individu yang menyebabkan kesepian
 - 3) Lingkungan kehidupan berubah dan mempercepat munculnya kesepian yang tidak dibarengi dengan kemampuan menyesuaikan diri dalam hubungan yang nyata
 - 4) Perubahan situasional yang terjadi yang menimbulkan kesepian
- b. *Predisposing and maintaining factors* (Faktor yang mendahului dan mempertahankan)

Faktor kepribadian dan situasional yang meningkatkan kemungkinan kemunculan *loneliness*, seperti :

- 1) Harga diri rendah berkaitan langsung dengan konsep diri, seperti : prestasi, sikap terhadap dirinya sendiri, dan ide mengenai dirinya. Harga diri juga berkaitan dengan penilaian eksternal yang diterima individu.

- 2) Kecemasan sosial dialami individu yang mengalami kesulitan bersosialisasi dan menjelaskan dirinya sebagai individu dengan masalah perilaku memunculkan perasaan terabaikan dan tertutup.
- 3) Perasaan malu berkaitan dengan rasa gugup yang muncul ketika berada pada situasi yang baru dan asing. Hal ini dapat memunculkan perasaan kesepian.

Middlebrook (dalam Tiska, 2013 : 13) juga menjelaskan faktor kesepian ada 2, yakni :

1) Faktor psikologis

Beberapa faktor penyebab kesepian secara psikologis, seperti :

- a) Kesepian eksistensial (*Existensial loneliness*) adalah kesepian yang muncul akibat keterbatasan dari keberadaan manusia dan muncul dikarenakan terpisahnya individu dari orang lain sehingga kesulitan untuk berbagi perasaan dan pengalamannya dengan orang lain
- b) Pengalaman traumatis seperti kehilangan orang terdekat secara tiba-tiba dan tidak dapat dihindari
- c) Minim dukungan dari lingkungan sekitar dapat menjadi salah satu penyebab karena adanya perasaan tidak nyaman dan tidak sesuai.
- d) Adanya krisis diri yang menyebabkan harga diri individu tersebut terganggu dan menghilangkan semangat bersosialisasi dengan orang lain dan memiliki perasaan 'kosong' sehingga menghindar untuk berhubungan dengan lingkungannya.

- e) Kepribadian yang berbeda dengan lingkungan dengan adanya kepribadian yang berbeda sehingga dihindari oleh lingkungannya dan dapat memunculkan perasaan *loneliness*.
- f) Ketakutan menanggung resiko sosial seperti ketakutan ditolak orang lain atau resiko lainnya akibat hubungan sosial juga adanya perasaan kesepian.
- g) Kurangnya kepercayaan diri memunculkan keinginan individu untuk melakukan hubungan sosial yang baik meskipun memiliki perasaan kurang berperan terhadap lingkungan yang menyebabkan individu kesepian.

2) Faktor sosiologis

Faktor sosiologis meliputi faktor yang berada di luar individu, seperti : ketakutan diri untuk dikenal orang lain, nilai berlaku dalam lingkungan sosial, kehidupan dan kondisi di dalam dan di luar rumah, pola keluarga yang berubah, dan berpindah tempat.

5. Faktor yang Mempengaruhi *Loneliness*

Penyebab perasaan *loneliness* pada dasarnya adalah karena ketiadaan hubungan dengan individu lain yang menyebabkan kemunculan faktor yang memengaruhi *loneliness* dijelaskan oleh Brehm *et al.* (2000 : 65), seperti :

- a. 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.

- b. Perubahan terhadap keinginan individu dari suatu hubungan. Dijelaskan bahwa *loneliness* dapat muncul karena adanya perubahan terhadap hal-hal yang diinginkan terhadap sebuah hubungan. Pada saat hubungan sosial terasa memuaskan, individu tidak merasakan *loneliness*, namun saat lain, individu dapat mengalami *loneliness* karena adanya perubahan keinginan yang dialami individu tersebut.
- c. *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*
- d. Perilaku interpersonal dapat menentukan kesuksesan dalam membangun suatu hubungan. Individu akan menilai individu lain secara negatif dan tidak terlalu menyukai individu lain, *trust issues*, dan interpretasi tindakan secara negatif dan cenderung bersikap sebagai musuh.

B. Strategi Coping

1. Definisi Strategi Coping

Folkman (dalam Turan, 2018 : 1714) menjelaskan secara epitemologis bahwa kata '*cope*' memiliki arti 'merubah' dalam kamus Webster Dictionary (1989 : 298) dan berasal dari Bahasa Latin '*copus*' yang dalam paradigma ilmu

psikologi berarti untuk berurusan dengan kesulitan atau masalah dengan tujuan mengatasi dan menyelesaikan. Penjelasan lain dari Aldwin (dalam Nedelcu, 2011 : 11) dijelaskan bahwa *coping* ada berdasarkan pada perbedaan reaksi individu berkaitan dengan metode penurunan stres. Lazarus dan Folkman (dalam Maryam, 2017 : 102) menjelaskan *coping* sebagai usaha yang diambil oleh individu untuk mengatasi keadaan stres dan menghilangkan efek fisiologis dan psikologis. Sarafino (dalam Bakhtiar dan Asriani, 2015 : 2) *coping* adalah usaha netralisasi atau pengurangan stres.

Berdasarkan definisi yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* adalah usaha yang bertujuan menurunkan atau mengurangi stres yang dimiliki atau dialami individu.

2. Jenis Strategi *Coping*

Strategi *coping* mencakup beberapa hal didalamnya, seperti : strategi, perilaku, proses, dan metode yang dapat diistilahkan sama dalam pelaksanaannya. Lazarus dan Folkman (dalam Bakhtiar dan Asriani, 2015 : 70) menjelaskan bahwa terdapat dua metode strategi *coping*, yakni :

a. *Problem-Focused Coping* (PFC)

Bishop (dalam Bakhtiar dan Asriani, 2015 : 71) menjelaskan *problem-focused coping* adalah usaha merubah situasi, sasaran atau tujuan dengan merubah sesuatu dari lingkungan tersebut atau bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungannya. Kamble (2017 : 58) menjelaskan bahwa *problem-focused coping* mengarah pada pengurangan sumber stres dibandingkan efek

yang dirasakan. Andrews (dalam Bakhtiar dan Asriani, 2015 : 71) menjelaskan bahwa *problem-focused coping* merupakan perilaku *coping* yang efektif dan presisi, dalam artian mengatasi masalah secara nyata dan langsung dan tidak menghindari masalah tersebut. Lazarus dan Folkman (dalam Atmawijaya, 2018 : 14) mendefinisikan sebagai strategi yang digunakan ketika situasi tidak dapat dikendalikan. Terdapat beberapa aspek dari *problem-focused coping* menurut Carver *et al.* (1989 : 269) dijelaskan sebagai berikut :

1) Usaha aktif (*Active coping*)

Proses yang bersifat aktif untuk mengurangi atau menghilangkan agar menghilangkan pengaruhnya. *Active coping* termasuk didalamnya hal-hal seperti aksi secara nyata dan strategi *coping* dengan cara yang positif.

2) Mencari dukungan sosial untuk solusi (*Seeking social support for instrumental*)

Respon strategi *coping* untuk mencari dukungan dari lingkungan sekitarnya. Dukungan yang dimaksud dalam bentuk terkait saran, bantuan, dan informasi. Hal ini merupakan metode strategi *coping* yang berfokus pada penyelesaian masalah.

3) Perencanaan (*Planning*)

Planning adalah metode strategi *coping* yang didalamnya terdapat menyusun strategi *coping*, dan berpikir terkait langkah yang diperlukan untuk mengatasi suatu masalah. *Planning* merupakan strategi *coping* yang

berfokus pada masalah meski secara konseptual berbeda dan dalam pelaksanaannya berada pada fase setelah *active* strategi *coping*.

4) Mengurangi aktivitas lain (*Suppression of competing activities*)

Tujuan dari strategi *coping* adalah berkonsentrasi secara lebih penuh pada sesuatu yang menjadi sumber stres atau masalah. Strategi *coping* ini adalah memprioritaskan masalah tersebut dan usaha aktif dalam menghindari hal-hal yang mengganggu fokus dari urusan lain, membiarkan hingga mengabaikan urusan lain untuk menghilangkan stressor.

5) Menahan diri (*Restraint coping*)

Menahan diri yang dimaksud adalah menahan diri dan tidak bersikap terlalu awal atau secara prematur. Strategi *coping* ini merupakan jenis yang banyak tidak diperhitungkan dan tidak dipilih. Menahan diri sebagai strategi *coping* yang aktif dapat dilihat dalam aspek usaha fokus penuh pada perilaku individu dan dalam strategi pasif pada aspek menahan diri dengan tujuan untuk tidak mengambil sikap yang gegabah.

b. *Emotion-Focused Coping* (EFC)

Istono (dalam Bakhtiar dan Asriani, 2015 : 72) menjelaskan bahwa *emotion-focused coping* adalah strategi meredakan emosi yang muncul akibat *stressor* dengan usaha mengubah situasi yang menjadi sumber stres. Lazarus dan Folkman (dalam Carver *et al*, 1989 : 267) menjelaskan bahwa *emotion-focused* strategi *coping* berfokus pada pengurangan tekanan emosi atau

perubahan pikiran atau pendapat terkait stressor, dijelaskan bahwa jenis strategi *coping* ini digunakan ketika *stressor* bersifat mengancam individu dan tidak terkontrol, juga ketika sumber stres tidak jelas dan terdapat sedikit informasi untuk mengatasi atau menyelesaikan masalah. Dijelaskan lebih merinci bahwa *emotion-focused coping* memungkinkan individu melihat sisi positif, mengharapkan simpati, dan pemahaman dari individu lain hingga adanya usaha aktif atau pasif untuk mencoba melupakan sumber stress, namun hal ini bersifat sementara. Terdapat beberapa jenis *emotion-focused coping* dijelaskan oleh Carver *et al.* (1989 : 269), diantaranya sebagai berikut :

1) Penolakan (*Denial*)

Berada pada awal fase dan dianggap berguna secara fungsi untuk meminimalisir emosi stres. Oleh karena itu, penolakan realita dari *stressor* dapat memunculkan kemungkinan stres yang lebih besar dan serius yang dapat menyulitkan individu untuk melakukan *coping* yang seharusnya dilakukan sejak awal terhadap masalah tersebut. Penolakan tetap dapat berguna sebagai strategi *coping* ketika terdapat tingkat stres yang tinggi, namun apabila dilakukan secara terus-menerus akan dapat berpengaruh pada individu secara jangka panjang.

2) Penerimaan (*Acceptance*)

Strategi *coping* penerimaan merupakan kebalikan dari penolakan. Individu menerima emosi stres dan *stressor* yang dialami. Strategi *coping* ini dianggap sebagai tipe respon *coping* fungsional. Penerimaan dianggap

sebagai sebuah metode yang penting dan dilakukan individu dikarenakan situasi yang sulit hingga mustahil untuk diubah dan terdapat anggapan adanya keharusan untuk menjalani atas apa yang dialami.

- 3) Mencari dukungan sosial untuk kebutuhan emosional (*Seeking social for emotional reasons*)

Berbeda dengan mencari dukungan yang dilakukan pada *problem-focused coping* yakni alih-alih berfokus pada dukungan seperti saran atau bantuan, namun berfokus pada dukungan secara emosional seperti : dukungan moral, simpati, atau pengertian. Sebagai aspek emosi yang berhubungan langsung dalam melakukan *emotion-focused coping*. Kedua metode yang secara konseptual berbeda, namun dalam praktiknya dapat terjadi secara bersamaan.

- 4) Pemaknaan dan menumbuhkan diri secara positif (*Positive reinterpretation and growth*)

Dijelaskan sebagai sebuah kecenderungan untuk bersikap positif dengan tujuan mengurangi emosi stres alih-alih mengatasi *stressor* sebagai sumber masalah. Nilai dari strategi *coping* ini adalah untuk secara internal mengarahkan individu untuk melanjutkan aktivitas atau menjadi produktif dan melakukan *problem-focused coping*.

- 5) Agama (*Turning to religion*)

Istilah kembali kepada agama atau kepercayaan masing-masing dimaksudkan apabila individu tersebut memiliki keimanan tertentu dan

melakukan *passive* strategi *coping* seperti penerimaan terhadap *stressor* hingga *active* strategi *coping* seperti beribadah secara lebih giat. Bertujuan menurunkan emosi stres dan mencari perasaan aman atau tenang dari agama apabila individu kesulitan hingga merasa mustahil untuk menyelesaikan masalah dan menghilangkan *stressor*.

6) Ekspresi diri (*Focus on and venting emotions*)

Kecenderungan untuk berfokus pada sumber stres atau pengalaman kurang menyenangkan yang akhirnya memunculkan respon yang emosional. Penggunaan *coping* ini dapat bersifat fungsional, namun penggunaan strategi *coping* ini dapat berpengaruh pada penghambatan dalam penyesuaian diri. Penekanan pada sumber stres dan berfokus pada emosi yang dirasakan dapat memperkuat tingkat stres yang dirasakan. Berfokus pada emosi stres juga dapat mengalihkan fokus individu untuk melakukan *active* strategi *coping* dan urusan lain selain sumber stres.

7) Sikap apatis terhadap masalah (*Behavioral disengagement*)

Dianggap sebagai salah satu strategi *coping* yang disfungsi dalam beberapa situasi. Bentuk perilaku berupa pengurangan usaha individu untuk berurusan dengan sumber stres dan menyerah untuk mencapai tujuan apabila terdapat *stressor* dalam prosesnya. Dijelaskan dalam fenomena yang dapat diistilahkan sebagai keputusasaan atau *helplessness*. Berdasarkan teori, perilaku ini dapat terjadi pada individu yang merasa pesimis terhadap hasil.

8) Sikap mendistraksi diri (*Mental disengagement*)

Tipe lain dalam variasi sikap menarik diri yang terjadi apabila situasi untuk menarik diri secara perilaku dianggap tidak mungkin, sehingga menarik diri secara mental (Carver *et al*, 1989 : 269). Menarik diri secara mental terjadi pada berbagai aktivitas yang bertujuan mengalihkan individu dari berpikir terkait perilaku yang dapat dilakukan untuk merubah *stressor* atau tujuan yang terhalang sumber stres. Terdapat beberapa aktivitas alternatif yang dapat dilakukan oleh individu dengan tujuan untuk melakukan hal-hal yang secara konsep berbeda dibanding menarik diri terhadap aktivitas lain, seperti : melamun, tidur, atau menghindari *stressor* dengan menonton serial TV.

3. Proses Strategi *Coping*

Lazarus dan Folkman (dalam Gaol, 2016 : 6) menjelaskan proses pengolahan stres dibagi menjadi tiga, yakni :

a. Penilaian awal (*Primary appraisal*)

Penilaian tahap awal dilakukan individu ketika mengalami peristiwa. Penilaian ini secara khusus mengevaluasi pengaruh yang dapat timbul dari adanya tuntutan terhadap sumber daya pada kondisi diri. Oleh Di Matteo (dalam Wijono, 2012 : 24) dijelaskan penilaian awal melibatkan konsistensi dari individu tersebut dan potensi resiko dan pengaruhnya terhadap individu dari suatu pengalaman. Penilaian awal bersifat otomatis dan intuitif terhadap suatu pengalaman atau kondisi. Terdapat tiga

komponen dari penilaian awal, oleh Wijono (2012 : 24) dijelaskan :

1) *Goal relevance*

Kondisi, situasi, atau peristiwa yang relevansi dengan tujuan akan terjadi emosi pada individu tersebut. Beberapa pertanyaan yang dapat muncul pada penilaian awal dari aspek ini adalah hal-hal yang dapat mengusik atau mengganggu kesejahteraan individu, perasaan yang memunculkan hubungan kondisi, situasi atau peristiwa terhadap tujuan, dan adanya emosi tertentu yang dipertaruhkan untuk menghadapi situasi atau peristiwa agar memiliki relevansi terhadap tujuan.

2) Tingkat kesesuaian pada tujuan (*Goal congruency*)

Maksud dari kesesuaian adalah kondisi atau momen yang terhubung terhadap tujuan akhir. Hubungan transaksi yang dianggap sebagai rintangan akan dinilai bahwa tidak sesuai dengan tujuan. Hubungan transaksi yang dianggap sebagai kesempatan akan dianggap sesuai dengan tujuan.

3) Keterlibatan ego (*Ego involvement*)

Ego adalah bagian dari sikap yang digolongkan pada kemampuan diri mengidentifikasi diri sendiri. Keterlibatan ego secara definitif adalah usaha ego untuk mengambil bagian dalam penyesuaian diri dengan lingkungannya, keterlibatan ego dijelaskan oleh Wijono (2012 : 25) terdiri dari :

a) *Self* dan *social-esteem*

Definisi dari diri atau *self* adalah usaha individu dalam berinteraksi dengan dirinya sendiri dan hal ini mencakup banyak aspek didalamnya, seperti : *self-talk*, *self-appreciation*, dll. *Social-esteem* adalah bentuk penghargaan dan pemenuhan aspek kebutuhan sosial individu di lingkungannya. Diri akan beradaptasi dengan lingkungan dan dalam prosesnya, individu akan mendapat *social-esteem* sebagai pemenuhan aspek kebutuhan sosial dari lingkungan atau situasi barunya tersebut

b) *Moral values*

Individu memiliki *moral values* yang berbeda yang digunakan dalam beradaptasi atau melakukan penyesuaian diri di lingkungan dan situasi baru.

c) *Ego-ideal*

Bertujuan untuk membuat dan melakukan rencana sebagai tindakan demi pemuasan kebutuhan. Ego dalam pelaksanaan dibatasi sebagai kelompok proses pengamat, penguat, dan pemikir. *Ego-ideals* adalah tujuan yang memenuhi ego dan adanya perbedaan *ego-ideals* pada tiap individu juga adanya perbedaan dengan kenyataan yang dialami.

d) *Meanings and Ideas*

Tiap individu diharapkan memiliki ide dan gagasan yang memiliki makna untuk mencapai tujuan yang diharapkan oleh individu tersebut.

e) Individu lain dan kesejahteraannya

Interaksi antar individu dalam situasi merupakan hal normal. Keberadaannya perlu diperhatikan dan tidak hanya tingkat atau intensitas interaksi namun juga kesejahteraan yang ada pada individu yang terlibat dalam interaksi didalamnya.

f) *Life goals*

Individu memiliki tujuan hidup yang berbeda dan memiliki semangat kerja yang tinggi apabila hidupnya jelas. Individu dengan tujuan hidup kurang jelas, akan kesulitan untuk menarik manfaat dari hidupnya.

b. Penilaian sekunder (*Secondary appraisal*)

Dijelaskan oleh Wijono (2012 : 27) bahwa penilaian sekunder adalah penilaian yang dilakukan dengan kesadaran yang lebih tinggi dari individu terhadap suatu situasi dan peristiwa, lebih lanjut penilaian sekunder meliputi keputusan akhir dalam analisa kemampuan dan situasi atau *stressor* yang dialami oleh individu tersebut. Penilaian ini melibatkan keputusan untuk melihat kemampuan untuk mengatasi ancaman, seperti dijelaskan oleh Sarafino (1994 : 77) individu memiliki kecenderungan untuk menilai tingkat tekanan yang bisa muncul dari suatu situasi dan menganalisa kemampuan diri untuk menghadapi kerugian, kesulitan, atau tantangan.

Lazarus (dalam Wijono, 2010 : 27) menjelaskan adanya beberapa komponen untuk menyelesaikan masalah yang dapat menjadi ancaman atau gangguan terhadap kesejahteraan individu, yakni :

1) *Blame or credit*

Bertujuan untuk menganalisa terkait kesejahteraannya yang terancam, berbentuk pertanyaan pada diri terkait stressor. Berkaitan dengan hal ini, seperti apabila masalah menjadi buruk maka individu memiliki kecenderungan menyalahkan dirinya sendiri (*blame*) atau sebaliknya, memuji diri sendiri bila *stressor* berkurang atau hilang (*credit*).

2) *Coping potential*

Dijelaskan oleh Wijono (2012 : 33) sebagai usaha secara aktif dalam menjawab pertanyaan dari diri terkait kemampuan individu dalam menyelesaikan sumber stres dan mengatasi emosi stres. Berhubungan dengan reaksi individu mengelola sumber stres yang dihadapi hingga metode atau kemampuan dalam mengatasi sumber stres dengan tujuan pengurangan emosi atau sumber stres.

3) *Future expectations*

Dijelaskan oleh Wijono (2012 : 34) sebagai harapan masa depan dijelaskan dalam menghadapi persoalan yang dihadapi dengan bertanya terkait kesempatan atau kemungkinan akan perubahan yang terjadi terkait sumber stres. Hal ini dapat menjadi prediksi untuk kecenderungan perubahan secara psikologis agar individu membaik atau memburuk.

c. *Coping*

Coping adalah pelaksanaan strategi *coping* setelah dilakukan analisa

kemampuan diri pada penilaian sekunder. *Coping* adalah pelaksanaan atau eksekusi dari perencanaan penyelesaian masalah dan secara mendasar tiap individu memiliki strategi tertentu dan adanya kecenderungan fokus yang berbeda, oleh Lazarus dan Folkman (dalam Bakhtiar dan Asriani, 2015 : 70) dijelaskan sebagai : *emotion-focused coping* (EFC) dan *problem-focused coping* (PFC).

4. Faktor Penyebab Strategi *coping*

Mu'tadin (dalam Savitri, 2017 : 156) menjelaskan terdapat beberapa faktor yang memengaruhi strategi *coping* individu, yakni :

a. Kesehatan fisik

Kesehatan inividu berperan penting dalam aspek ini, dapat dilihat dalam usaha mengatasi stres. Kesehatan secara fisik berpengaruh secara langsung terhadap energi dan kemampuan individu dalam melakukan strategi *coping*.

b. Sudut pandang atau kemampuan berpikir positif

Kemampuan individu dalam berpikir positif dan secara langsung berhubungan dengan karakter, kepribadian, dan harapan berkaitan dengan *future expectations* yang telah dimiliki oleh individu. Hal ini diperlukan agar individu memiliki motivasi dalam mengatasi atau mengurangi emosi atau *stressor*

c. *Problem-solving*

Keterampilan pemecahan masalah berkaitan dengan kemampuan

individu untuk menganalisa *stressor* agar dapat diatasi. Pemecahan masalah didalamnya meliputi beberapa keterampilan, seperti : mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah, hingga muncul tindakan alternatif, dan menimbang tindakan yang diperlukan dan sesuai untuk mencapai tujuan.

d. Keterampilan sosial

Kemampuan individu dalam membangun hubungan sosial dengan norma peraturan yang berlaku dalam masyarakat. Keterampilan sosial berpengaruh, terlebih dengan adanya kemungkinan individu mengalami kesulitan dalam membangun hubungan secara intrapersonal. Individu yang gagal dalam membangun keterampilan sosial yang sehat dapat beresiko *loneliness* pada sebagian kasus.

e. Dukungan sosial

Dukungan sosial secara emosional dan kognisi berasal dari interaksi sosial yang dilakukan dengan keluarga, teman, atau saudara. Dukungan sosial berpengaruh langsung terhadap pelaksanaan strategi *coping* terlebih pada individu yang melakukan adaptasi terhadap lingkungan baru.

C. Pengaruh Strategi *Coping* pada Mahasiswa Perantau dengan *Loneliness*

Loneliness dijelaskan oleh Perlman dan Peplau (1981 : 31) sebagai pengalaman kurang menyenangkan dikarenakan kurangnya kualitas dan kuantitas hubungan. Hal ini dapat terjadi kepada mahasiswa perantau yang berpindah dan

diharuskan beradaptasi dan membangun hubungan sosial di lingkungan baru dan berpisah dengan lingkungan sebelumnya. *Loneliness* dijelaskan oleh Hawkey dan Cacioppo (2010 : 219) berpengaruh negatif dalam jangka pendek hingga panjang dan dapat memunculkan berbagai gangguan : kognisi, fisik, dan mental. Kondisi ini dapat dialami oleh mahasiswa perantau, berdasarkan penjelasan dari Weiss bahwa *loneliness* dibagi berdasarkan penyebabnya, yakni : *emotional loneliness* dan *relational loneliness*. Mahasiswa perantau dapat merasakan *loneliness* dari aspek emosional disebabkan adanya perbedaan yang mengarah pada kurangnya dari harapan terkait kualitas pertemanan dan kedekatan emosional dan hubungan dekat dengan individu lain di lingkungan baru hingga merasakan tekanan untuk beradaptasi, sementara *relational loneliness* berasal dari kurangnya kuantitas lingkaran pertemanan dengan kesamaan dalam ketertarikan atau rasa familiaritas dibandingkan yang diharapkan (Russell *et al*, 1984 : 1314). Terkait dengan hal ini, tidak banyak yang diketahui terkait tingkat penggunaan dan efektivitas strategi *coping* yang dilakukan oleh para mahasiswa perantau. Terdapat beberapa studi sebelumnya, oleh Aldwin dan Revenson (dalam Schoenmakers *et al*, 2015 : 154) terkait berbagai jenis *stressor* yang menunjukkan adanya keterkaitan antara pengalaman individu dengan pemilihan penggunaan strategi *coping*.

Penelitian oleh Sawir *et al* (2008 : 1) pada mahasiswa yang melakukan studi di Melbourne, Australia, menjelaskan setelah mewawancarai 200 mahasiswa di Australia, ditemukan bahwa dua per tiga merasakan *loneliness* dan perasaan tersisilasi, ditemukan bahwa sepertiga lainnya merasakan adanya

loneliness dengan intensitas dalam beberapa aspek yang berbeda disebabkan ketiadaannya kebiasaan atau bahasa daerah yang digunakan sehari-hari, mengharuskan mereka beradaptasi. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tipe *loneliness* yang dirasakan dari perpindahan adalah tekanan untuk beradaptasi, perasaan bahwa adanya kebudayaan dan bahasa yang berbeda, dan perasaan *culture shock* oleh satu per tiga mahasiswa perantau adalah *relational loneliness* yang menyebabkan individu merasakan perbedaan lingkungan dan rasa perbedaan yang dibersamai oleh tekanan untuk beradaptasi membuat para mahasiswa perantau makin tertekan. Ciri yang dijabarkan dari dua per tiga mahasiswa seperti : rasa kesendirian dan perasaan terisolasi adalah beberapa ciri dari *emotional loneliness* yang disebabkan oleh ketiadaan hubungan emosional dikarenakan perpisahan dengan lingkungan sosial sebelumnya. Beberapa diantaranya mengatasi dengan membentuk komunitas dengan budaya yang sama dan sebagian lain dengan menciptakan hubungan yang lebih erat dalam situasi pendidikan dan hal ini membantu mahasiswa perantau untuk *remaking* budaya tersebut. Metode yang dipilih adalah dengan mencari dukungan sosial untuk solusi seperti pembentukan komunitas dalam meringankan tekanan untuk beradaptasi dan transisi ke lingkungan dan budaya baru. Hasil penelitian menjelaskan adanya pengaruh dari variabel strategi *coping* terhadap *loneliness*.

Berdasarkan penelitian terdahulu oleh Dutta *et al* (2022 : 6-12) menjelaskan penelitian terhadap 403 pasien COVID-19 di India yang mengalami isolasi mandiri hingga pasien *comorbid* dengan skala. COVID-19 membuat

individu terpisah dan menghilangkan kesempatan untuk kontak secara fisik, dengan isolasi mandiri dan *lockdown* secara total pada pasien hingga masyarakat pada umumnya. Ditemukan 84% dari total partisipan menyatakan merasakan *loneliness* dalam tiga tingkat : sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Pasien COVID-19 yang memiliki *caregiver*, diisolasi mandiri di rumah memiliki tingkat *loneliness* yang lebih rendah dibanding individu yang bersosial dengan intensitas tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, ditemukan bahwa adanya penggunaan strategi *coping* yakni *social support* yang membantu menurunkan rasa *loneliness* yang dialami oleh individu.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dijelaskan oleh Azwar (2011 : 49) sebagai jawaban bersifat sementara untuk pertanyaan penelitian. Berdasarkan teori yang telah dijelaskan, peneliti mengajukan hipotesis penelitian yakni adanya pengaruh signifikan antara strategi *coping* terhadap *loneliness* pada mahasiswa perantau. Berikut perumusan hipotesis dari peneliti :

H₀ : Tidak terdapat pengaruh signifikan antara strategi *coping* terhadap *loneliness* pada mahasiswa perantau

H_a : Terdapat pengaruh signifikan antara strategi *coping* terhadap *loneliness* pada mahasiswa perantau.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yakni metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan melakukan pengumpulan data melalui instrumen penelitian dan nantinya data yang dianalisa bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan menguji hipotesis (Sugiyono, 2017 : 8). Cresswell (2010 : 5) menjelaskan bahwa metode penelitian kuantitatif adalah metode yang bertujuan untuk menguji teori dengan meneliti hubungan variabel satu dengan lainnya dengan alat penelitian yang menghasilkan data berupa angka untuk nantinya dianalisa secara statistik. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan pengaruh variabel X terhadap variabel Y yakni penggunaan jenis strategi *coping mechanism* dengan tingkat *loneliness* yang dirasakan oleh mahasiswa perantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen (X) dan variabel dependen (Y).

1. Variabel Independen (X)

Solimun *et al* (2018 : 33) menyatakan bahwa variabel independen atau bebas adalah variabel yang didalamnya tercakup keragaman hasil atau variabel yang

memengaruhi variabel lainnya dan sifatnya memengaruhi variabel dependen. Variabel independen atau variabel bebas yang memengaruhi variabel dependen atau terikat dalam penelitian ini adalah strategi *coping*.

2. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen didefinisikan oleh Solimun (2018 : 34) sebagai variabel respon yang mencakup aspek yang dipengaruhi oleh variabel bebas yang keragamannya ditentukan atau dipengaruhi variabel lain, dalam hal ini adalah variabel independen. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kesepian (*loneliness*).

C. Definisi Operasional

Didefinisikan oleh Priyono (2008 : 79) definisi operasional adalah gambaran terkait prosedur yang dibutuhkan untuk memasukkan unit analisis ke kategori tertentu dari tiap variabel. Sugiyono (2013 : 4) menjelaskan definisi operasional sebagai petunjuk lengkap tentang hal yang harus diamati dalam mengukur suatu variabel atau konsep untuk menguji tingkat dari variabel tersebut. Berikut definisi operasional dari variabel dalam penelitian :

1. Kesepian (*Loneliness*)

Definisi konseptual *loneliness* oleh Russell *et al* (dalam Kwiatkowska, 2017 : 4) adanya perbedaan antara hubungan sosial yang diinginkan dengan kenyataan. Berdasarkan pernyataan ini, maka peneliti menjelaskan definisi operasional *loneliness* sebagai pengalaman, perasaan, dan situasi subjektif yang kurang

menyenangkan dan berasal dari adanya perasaan kurang atau perbedaan dari harapan terkait hubungan sosial oleh individu terhadap yang dimiliki secara kuantitas ataupun kualitas.

2. Strategi *Coping*

Coping adalah bentuk perilaku yang bertujuan meringankan kondisi psikologis sehingga mengurangi atau tidak memunculkan stres. Strategi *coping* memiliki dua aspek dalam pelaksanaannya, dijelaskan oleh Carver *et al.* (1989 : 268) kedua aspek memiliki metode yang berbeda dengan *PFC* berfokus pada penyelesaian masalah sementara *EFC* berfokus pada meringankan atau menghilangkan perasaan stres yang dirasakan. Oleh karena itu, strategi *coping* adalah upaya individu untuk mengurangi tekanan hingga menghadapi tekanan yang dialami dengan berfokus pada emosi atau sumber masalah.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Menurut Priyono (2008 : 104) populasi adalah gejala/satuan yang akan diteliti. Dijelaskan lebih lanjut oleh Putrawan (dalam Winarno, 2013 : 80) bahwa populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam ruang lingkup dan waktu yang ditentukan. Sugiyono (2017 : 80) menjelaskan bahwa populasi adalah wilayah umum yang terdiri dari : objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik yang ditetapkan peneliti untuk diteliti dan dibuat kesimpulan. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa perantau angkatan 2019 - 2020 dari

Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Populasi dipilih karena beberapa alasan, seperti : telah mengalami perkuliahan secara luring dan daring dan telah menjalani perkuliahan selama > 2 tahun. Populasi total berjumlah 437 orang untuk mahasiswa angkatan 2019 - 2020.

2. Sampel

Sampel secara sederhana dijelaskan oleh Winarno (2013 : 82) merupakan bagian populasi atau sebagian anggota yang mewakili karakteristik dari populasi tersebut. Dijelaskan oleh Arikunto (2002 : 108) terkait jumlah sampel, subjek yang berjumlah dibawah 100 akan lebih baik bila diambil secara keseluruhan, namun, apabila jumlah subjek diatas 100 maka dapat diambil 10 - 15%. Secara umum semakin besar sampel dapat semakin mencontohkan karakteristik yang representatif (Arikunto, 2002 : 110). Hal ini dihubungkan denan kondisi peneliti, seperti : kapasitas peneliti dari keberadaan waktu dan tenaga, luas jangkauan area pengamatan pada para subjek, dan resiko yang ditanggung oleh peneliti.

Oleh karena itu, populasi yang berjumlah 437 orang diambil 65 sampel yakni jumlah 15% dari populasi total. Terlebih dengan diketahui jumlah total dari populasi dapat dilakukan perhitungan secara sederhana terkait jumlah sampel yang digunakan yang secara acak dapat dilakukan.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* oleh Sugiyono (2017 : 85) dijelaskan sebagai teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan sesuai dengan kriteria sampel untuk menentukan jumlah sampel.

Teknik ini nantinya dilakukan kepada populasi yakni mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan tahun 2019 - 2020 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan anggapan bahwa subjek memiliki hak yang sama dengan pembagian 15% dari total seluruh angkatan.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data yang akan diolah dan digunakan untuk membuat kesimpulan. Terdapat beberapa jenis metode pengumpulan data, namun dalam penelitian ini digunakan metode memenuhi derajat validitas dan reliabilitas yang tinggi (Solimun, 2018 : 88). Penelitian ini menggunakan skala *coping strategies* dan skala *loneliness* sebagai skala pengumpulan data utama dengan wawancara dan dokumentasi sebagai sumber data sekunder.

1. Skala

Skala merupakan pernyataan tertulis untuk mengumpulkan informasi dari responden (Arikunto, 2006 : 11). Skala memiliki fungsi deskripsi seperti menggambarkan gambaran tentang identitas, dll (Suwartono, 2014 : 52). Selain fungsi deskriptif ada fungsi pengukuran dengan tujuan menjangkau informasi yang disesuaikan dengan ukuran dan fungsi variabelnya. Sebagai alat untuk menjangkau informasi tersebut, digunakan angket dengan cara mengajukan pertanyaan tertulis yang dijawab oleh responden dan nantinya menjadi pertanyaan tertulis terkait informasi responden (Hardani *et al*, 2020 : 385). Jenis angket yang digunakan

adalah angket tertutup yakni angket dengan opsi yang telah ditentukan (Suwartono, 2014 : 53). Angket tertutup akan menyebabkan responden untuk tidak memilih jawaban selain yang tersedia dan tanpa perlu menjelaskan yang tercantum. Dalam angket tersebut terdapat dua macam pertanyaan yaitu *favourable* dan *unfavourable*. *Favourable* adalah jenis pertanyaan mengenai objek sikap yang kalimatnya bersifat mendukung atau memahami objek dari sikap. *Unfavourable* adalah pernyataan yang bersifat negatif terkait dengan hubungan sikap dan bersifat kontra atau negatif (Azwar, 2011 : 97).

Peneliti menggunakan skala dengan tujuan untuk mendapatkan data terkait dengan variabel yang dibutuhkan dengan metode skala model Likert yakni metode skala yang dijelaskan oleh Joshi *et al* (2015 : 397) sebagai metode yang menjelaskan dan menyatakan situasi tertentu dan partisipan diminta untuk menyatakan tingkat setuju yang mereka rasakan dalam skala metrik yang telah dijumlahkan dan dimodifikasi. Bentuk angket menggunakan 4 jawaban : Selalu, Sering, Jarang, dan Tidak Pernah. Jawaban netral atau ragu-ragu tidak dimasukkan untuk mendapatkan jawaban yang mampu menguatkan dan tidak berada pada posisi netral yang tidak bersifat. Adapun tabel skoring yang digunakan sebagai berikut :

Tabel 3.1 Skor Item Favorable dan Unfavorable

Kategori Jawaban	Skor	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Selalu	4	1
Sering	3	2
Jarang	2	3
Tidak Pernah	1	4

Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu : skala *loneliness* dan skala strategi *coping*. Adapun setiap skala memiliki penjelasan sebagai berikut :

a. Skala *Loneliness*

Penelitian ini mengadaptasi skala UCLA *Loneliness Scale Version 3* (1996 : 23) yang telah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia dan disesuaikan oleh Sutanto dan Suwartono (2019 : 57). Skala UCLA *Loneliness Scale Version 3* dalam terjemahan Bahasa Indonesia digunakan dalam beberapa penelitian, seperti : Sutanto dan Suwartono (2019 : 53) berjudul “Hubungan antara Kesepian dan Keterlibatan Ayah pada Remaja”, oleh Sugianto *et al* (2020 : 121) berjudul “*Self-Compassion As a Way to Embrace Loneliness in University Student*”, dan oleh Sutanto dan Suwartono (2021 : 48) dengan judul “Peran Keterlibatan Ayah dan Kesepian terhadap Remaja”.

b. Skala Strategi *Coping*

Penelitian ini menggunakan skala strategi *coping* yang disusun berdasarkan penjelasan oleh Carver *et al.* (1989 : 268) terkait aspeknya yang dijelaskan pada tabel 3.2 :

Tabel 3.2 Blueprint Skala Strategi *Coping*

Indikator	Item	
	Favorable	Unfavorable
<i>Problem-Focused Coping</i>		
Usaha Aktif (<i>Active-coping</i>)	1	14
Mencari dukungan sosial untuk solusi (<i>Seeking social support for instrumental</i>)	2	15
Perencanaan (<i>Planning</i>)	3	16
Mengurangi aktivitas lain (<i>Suppression of competing activities</i>)	4	17

Menahan diri (<i>Restraint-coping</i>)	5	18
<i>Emotion-Focused Coping</i>		
Penolakan (<i>Denial</i>)	6	19
Penerimaan (<i>Acceptance</i>)	7	20
Mencari dukungan sosial untuk kebutuhan emosional (<i>Seeking social for emotional reasons</i>)	8	21
Pemaknaan dan menumbuhkan diri secara positif (<i>Positive reinterpretation and growth</i>)	9	22
Agama (<i>Turning to Religion</i>)	10	23
Ekspresi diri (<i>Focus on and Venting emotions</i>)	11	24
Sikap apatis terhadap masalah (<i>Behavioral disengagement</i>)	12	25
Sikap mendistraksi diri (<i>Mental disengagement</i>)	13	26

2. Dokumentasi

Dokumen secara epistemologis berasal dari Bahasa Latin ‘*docere*’ yang berarti mengajar. Definisi, dokumen oleh Gottschalk (1986 : 38) dibagi menjadi beberapa pengertian : sebagai sumber tertulis informasi sejarah dan terkadang memiliki arti yang terbalik dari kesaksian lisan, artefak, peninggalan terlukis, dan petilasan arkeologis. Definisi lain adalah surat resmi dan negara yang bersifat formal dan mengikat seperti perjanjian atau kontrak, undang-undang, konsensi, dll. Gottschalk menjelaskan dokumen adalah proses pembuktian yang berdasar dengan jenis sumber tertentu, dengan berbagai bentuk, seperti : lisan, tertulis, gambar, atau arkeologis. Penggunaan dokumentasi dalam penelitian ini adalah sebagai pembuktian validitas dan reliabilitas dari penelitian yang dilakukan, seperti : bentuk riwayat obrolan, penyebaran dan pelampiran skala, dll.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas berasal dari *validity* yang berarti ketepatan dan kecermatan alat ukur untuk mengukur; alat ukur dengan validitas yang tinggi akan memberikan hasil sesuai dengan maksud pengukurannya (Widodo, 2006 : 3). Validitas oleh Shadish *et al.* (2002 : 34) dijelaskan mengarah pada temuan atau teori yang mewakili sebuah fenomena psikologi yang terjadi di lapangan, seara lebih rinci dijelaskan validitas berfokus pada kesesuaian hasil data penelitian dengan kondisi lapangan atau mencerminkan situasi nyata tempat teknis penelitian dilaksanakan. Fraenkel *et al* (dalam Solimun, 2018 : 50). Oleh karena itu, penting bagi validitas untuk memiliki nilai variabel yang dinyatakan valid apabila :

1. Nilai r hitung $>$ r tabel (α , $n-2$)

Dengan tingkat signifikansi 5% dan jumlah sampel 65 orang, didapatkan r tabel adalah 0.2441

2. Nilai signifikansi variabel $<$ α (5%)

Melalui faktor probabilitas, dinyatakan apabila hasil korelasi item dengan total item dalam sebuah faktor didapatkan probabilitas (p) $<$ 0.05 dapat dinyatakan signifikan. Item yang valid akan memiliki taraf signifikan 95%. Namun, sebaliknya apabila item memiliki probabilitas (p) $>$ 0.05 maka akan dinyatakan tidak signifikan dan item gugur. Uji validitas kemudian dilanjutkan dengan uji reliabilitas.

Standar validitas item yang digunakan akan ditemukan dengan menggunakan uji validitas. Analisis uji validitas telah dilakukan kepada salah satu skala yang merupakan hasil adaptasi dari UCLA *Loneliness Scale Version 3* (1996

: 23) yang diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia oleh Sutanto dan Suwarno (2019 : 57). Russell (1996 : 27) menjelaskan UCLA *Loneliness Scale Version 3* dalam penggunaan pertamanya dan dijelaskan memiliki *range* nilai validitas terendah hingga tertinggi adalah 0.35 - 0.75 dengan nilai validitas *item* lain berada diantara kedua nilai tersebut. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa UCLA *Loneliness Scale Version 3* merupakan alat ukur dengan *item* yang memiliki validitas positif.

Skala lain yang digunakan yakni skala strategi *coping*. Data yang terkumpul lalu dihitung untuk mengetahui nilai validitas tiap *item*. Hasil analisa pengukuran skala menunjukkan bahwa dari 26 *item*, terdapat 14 *item* yang baik dan bisa digunakan. Berdasarkan nilai validitas, *item-item* tersebut secara spesifik tersebar sebagai berikut :

Tabel 3.3 Spesifikasi Strategi Coping

Indikator	Item Valid		Item Gugur	
	Favor	Unfavor	Favor	Unfavor
<i>Problem-Focused Coping</i>				
Usaha Aktif (<i>Active-coping</i>)	1	14	-	-
Mencari dukungan sosial untuk solusi (<i>Seeking social support for instrumental</i>)	2	15	-	-
Perencanaan (<i>Planning</i>)	3	16	-	-
Mengurangi aktivitas lain (<i>Suppression of competing activities</i>)	4	17	-	-
Menahan diri (<i>Restraint-coping</i>)	5	18	-	-
<i>Emotion-Focused Coping</i>				
Penolakan (<i>Denial</i>)	6	19	-	-
Penerimaan (<i>Acceptance</i>)	7	20	-	-
Mencari dukungan sosial untuk kebutuhan emosional (<i>Seeking social for emotional reasons</i>)	8	21	-	-
Pemaknaan dan menumbuhkan diri secara positif (<i>Positive reinterpretation and growth</i>)	9	22	-	-

Agama (<i>Turning to Religion</i>)	10	23	-	-
Ekspresi diri (<i>Focus on and Venting emotions</i>)	11	24	-	-
Sikap apatis terhadap masalah (<i>Behavioral disengagement</i>)	12	25	-	-
Sikap mendistraksi diri (<i>Mental disengagement</i>)	13	26	-	-

2. Reliabilitas

Reliabilitas didefinisikan sebagai keakuratan alat ukur yang digunakan untuk mengukur konstruk psikologis (Widodo, 2006 : 2). Disimpulkan, reliabilitas adalah derajat kepercayaan dalam mengukur aspek atau variabel yang diukur. Pengujian reliabilitas menggunakan teknik konsistensi internal lewat rumus *Alpha Cronbach* yang didasarkan pada pengenaan suatu alat ukur unuk sekelompok subjek. Apabila nilai *Alpha Cronbach* > 0.6, maka variabel dinyatakan reliabel.

Formula *Alpha Cronbach* memiliki sifat fleksibel karena menggunakan skala dikotomi ataupun non dikotomi. Koefisien reliabilitas angka berada direnang 0 hingga 1.00 dengan koefisien reliabilitas mendekati 1.00 maka semakin tinggi nilai reliabilitas, sebaliknya koefisien yang makin rendah dan mendekati nilai 0 maka semakin rendah reliabilitas alat ukur tersebut.

Reliabilitas dari *UCLA Loneliness Scale Version 3* dijelaskan oleh Russell (1996 : 26) memiliki koefisien alfa 0.89 hingga 0.94. Sutanto dan Suwarno yang menerjemahkan dan menggunakan skala *UCLA Loneliness Scale Version 3* dalam beberapa penelitian, seperti : pada ‘Hubungan antara Kesepian dan Keterlibatan Ayah pada Remaja’, dijelaskan (2019 : 57) bahwa skala *UCLA Loneliness Scale* yang telah diterjemahkan memiliki skor koefisien reliabilitas sebesar 0.875, pada penelitian lain dari Sutanto *et al* yang berjudul ‘*Self-Compassion as a Way to*

Embrace Loneliness in University Students' dijelaskan (2020 : 125) bahwa skor *crobach's alpha* sebesar 0.904, dan pada penelitian lain dengan judul 'Peran Keterlibatan Ayah dan Kesepian terhadap Remaja' dijelaskan (2021 : 51) memiliki koefisien sebesar 0.875. Reliabel adalah tingkat kepercayaan hasil dalam suatu alat ukur, pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi dapat menghasilkan data yang bersifat reliabel. Aplikasinya, reliabilitas dinyatakan oleh koefisien dengan rentang dari 0 hingga 1.0, dengan ketentuan semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1.0 berhubungan positif dengan reliabilitas suatu alat ukur. Oleh karena itu sesuai dengan pernyataan Russell terkait nilai koefisien alfa, maka, alat ukur *UCLA Loneliness Scale Version 3* merupakan alat ukur yang reliabel.

Skala strategi *coping* yang diuji terpakai kepada 65 subjek kemudian datanya dihitung untuk mengukur reliabilitas. Skala ini terdiri dari total 26 item dengan tingkat nilai koefisien *Cronbach's Alpha* yang lebih besar dibanding nilai koefisien 0.6 (> 0.6) yang telah dihitung sebelumnya, perhitungan dari uji reliabilitas skala strategi *coping* menunjukkan bahwa nilai koefisien *Cronbach's Alpha* adalah 0.808. berdasarkan penjelasan tersebut, skala strategi *coping* dengan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* 0.808 yang lebih tinggi dari nilai koefisien (> 0.06) merupakan skala yang reliabel.

G. Metode Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

a. Menentukan Mean

Mean biasa diterjemahkan rata-rata atau rerata. Mean dilambangkan dengan tanda \bar{x} yang diberi garis di atasnya (\bar{x}) atau biasa disebut \bar{x} . Pada mean suatu populasi dilambangkan dengan μ , sedangkan untuk sampel dilambangkan (\bar{x}) (Kuswanto, 2012 : 67).

Mean merupakan wakil kumpulan data atau nilai rata-rata yang dianggap suatu nilai yang paling dekat dengan hasil ukuran yang sebenarnya. Mean suatu data juga menjadi statistik karena mampu menggambarkan bahwa data tersebut berada pada kisaran mean data tersebut.

b. Menentukan Standar Deviasi

Nilai *standard deviation* merupakan suatu nilai yang digunakan dalam menentukan persebaran data pada suatu sampel dan melihat seberapa dekat data-data tersebut dengan nilai *mean*. Standar deviasi atau simpangan baku merupakan ukuran penyebaran yang paling baik, karena menggambarkan besarnya penyebaran tiap-tiap unit observasi (Ghozali, 2016 : 43). Standar deviasi adalah nilai akar kuadrat dari suatu varians dimana digunakan untuk menilai rata-rata atau yang diharapkan. Standar deviasi atau simpangan baku dari data yang telah disusun dalam tabel frekuensi. Nilai *standard deviation* merupakan suatu nilai yang digunakan dalam menentukan persebaran data pada suatu sampel dan melihat seberapa dekat data-data tersebut dengan nilai *mean* (Sekaran & Bougie, 2016 : 65).

c. Menentukan Kategorisasi

Kategorisasi dihasilkan sebagai sebuah kesimpulan setelah dilakukan

analisa terlebih dahulu. Analisis data akan menjawab rumusan masalah dari penelitian dan dalam penjelasannya menggunakan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yang berupa regresi linier sederhana, bertujuan mengetahui pengaruh antara variabel independen (X) pada variabel *dependen* (Y).

Mencari tahu tingkat *loneliness* pada mahasiswa yang merantau dikategorisasikan berdasarkan model distribusi normal, oleh Azwar (2007 : 106).

Kategori penilaian pada tiap variabel sebagai berikut :

Tabel 3.4 Kategori Penilaian Variabel

Kategori	Kriteria Jenjang
Tinggi	$X \geq (M + 1.0 \text{ SD})$
Sedang	$(M - 1.0 \text{ SD}) < X < (M + 1.0 \text{ SD})$
Rendah	$X < (M - 1.0 \text{ SD})$

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Umar (2011 : 181) menjelaskan bahwa uji normalitas digunakan untuk mengetahui apabila variabel bebas dan terikat atau keduanya mendekati secara normal atau terdistribusi secara normal. Uji normalitas dilakukan pada data yang terdistribusi normal sebagai syarat dalam melakukan analisis statistika (Widana *et al*, 2020 : 1). Dijelaskan, bahwa menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dengan signifikansi senilai ≥ 0.05 agar hasil data dapat dijelaskan sebagai data normal yang dapat digunakan dalam pendistribusian suatu sampel (Sulaiman, 2004 : 89).

b. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan linier dari kedua variabel yang diukur (Widana *et al*, 2020 : 47). Uji linearitas berguna untuk menentukan kedua variabel *linear* atau tidak. Data penelitian dapat disebut berhubungan linier jika kedua variabel memiliki signifikansi < 0.05 .

c. Uji Regresi Linier Sederhana

Bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (X) pada variabel *dependen* (Y), yakni : *loneliness* dan strategi *coping* pada mahasiswa perantau di UIN Malang.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu dan Tempat

Penelitian dilaksanakan secara daring melalui *google form* dengan estimasi waktu penyebaran alat ukur per tanggal 1 Mei 2023 hingga 18 Mei 2023. Penyebaran dilakukan melalui kontak pribadi kepada 65 responden. Kriteria subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang Angkatan 2019 dan 2020 yang sedang merantau atau berasal dari luar daerah Kota/Kabupaten Malang.

2. Jumlah Sampel Penelitian

Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2019-2020 Fakultas Psikologi UIN Malang dengan kriteria sedang merantau atau berasal dari luar daerah Kota/Kabupaten Malang. Jumlah populasi dari penelitian ini adalah 437 orang subjek. Pengambilan sampel menggunakan metode *purposive random sampling* dengan metode penentuan jumlah dengan mengambil 15% dari populasi total. Kedua metode tersebut menjadikan 65 responden yang kemudian menjadi sampel dari penelitian ini dengan total 73.8% atau 48 orang berasal dari angkatan 2019 dan 25.8% atau 17 orang dari angkatan 2020. Berdasarkan jenis kelamin, jumlah mahasiswa perempuan adalah 52 orang dan jumlah mahasiswa laki-laki adalah 13 orang.

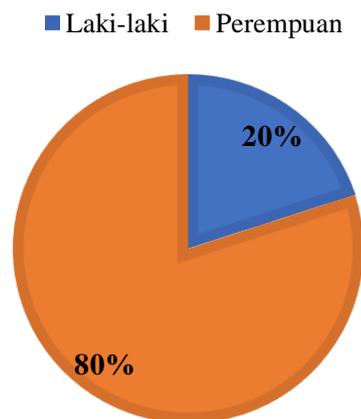
B. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

a. Analisis Data Strategi *Coping*

Pelaksanaan analisis strategi *coping* dilakukan untuk menjelaskan terkait jenis dari metode strategi *coping* yang digunakan dan nilai pengaruhnya terhadap *loneliness*. Pembahasan dilakukan dari data 65 subjek dan berdasarkan jenis kelamin, terdapat 13 subjek berjenis kelamin laki-laki dan 52 berjenis kelamin perempuan dengan data sebagai berikut :

JENIS KELAMIN



Gambar 4.1 Data Demografi Jenis Kelamin

Presentase metode strategi *coping* berdasarkan indikator *loneliness* yang paling berpengaruh dari 65 subjek dianalisis menggunakan *Microsoft Excel*, sehingga diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.1 Persentase Penggunaan dan Skor Rata-Rata Aspek Strategi Coping

Indikator	Persentase	Skor Rata-Rata Aspek
<i>Problem-Focused Coping</i>		
Usaha Aktif (<i>Active-coping</i>)	20.45%	178.5
Mencari dukungan sosial untuk solusi (<i>Seeking social support for instrumental</i>)	20.95%	
Perencanaan (<i>Planning</i>)	19.60%	
Mengurangi aktivitas lain (<i>Suppression of competing activities</i>)	19.50%	
Menahan diri (<i>Restraint-coping</i>)	19.50%	
<i>Emotion-Focused Coping</i>		
Penolakan (<i>Denial</i>)	13.84%	177.0625
Penerimaan (<i>Acceptance</i>)	11.47%	
Mencari dukungan sosial untuk kebutuhan emosional (<i>Seeking social for emotional reasons</i>)	12.6%	
Pemaknaan dan menumbuhkan diri secara positif (<i>Positive reinterpretation and growth</i>)	12.28%	
Agama (<i>Turning to Religion</i>)	12.07%	
Ekspresi diri (<i>Focus on and Venting emotions</i>)	12.85%	
Sikap apatis terhadap masalah (<i>Behavioral disengagement</i>)	12.39%	
Sikap mendistraksi diri (<i>Mental disengagement</i>)	12.50%	

Berdasarkan tabel tersebut, setelah dibagi menjadi dua fokus, ditemukan bahwa pada *problem-focused coping*, metode mencari dukungan sosial untuk solusi (*seeking social support for instrumental*) adalah yang tertinggi dengan 20.95%, kemudian disusul dengan usaha aktif (*active-coping*) dengan 20.45%. metode strategi *coping* selanjutnya adalah perencanaan (*planning*) dengan 19.60%, dan mengurangi aktivitas lain (*suppression of competing activities*) seimbang dengan menahan diri (*restraint-coping*) pada 19.50%. *Emotion-focused coping* yang terdiri dari beberapa metode, dengan metode tertinggi adalah : penolakan (*denial*) dengan 13.84%, kemudian dengan nilai 12.85%

yakni sikap apatis terhadap masalah (*behavioral disengagement*). Selanjutnya adalah : pemaknaan dan menumbuhkan diri secara positif (*positive reinterpretation and growth*) dengan 12.60%, sikap mendistraksi diri (*mental disengagement*) pada 12.39%, agama (*turning to religion*) pada 12.28%, ekspresi diri (*focus on and venting emotions*) pada 12.07%, dan mencari dukungan sosial untuk kebutuhan emosional (*seeking social for emotional reasons*) pada 11.47%.

Berdasarkan tabel di atas, dijelaskan bahwa metode strategi *coping* yang paling banyak digunakan dalam fokus *problem-focused coping* adalah metode mencari dukungan sosial untuk solusi (*seeking social support for instrumental*) dan paling sedikit digunakan adalah mengurangi aktivitas lain (*suppression of competing activities*) dan menahan diri (*restraint-coping*). Metode *emotion-focused coping* yang paling banyak digunakan adalah penolakan (*denial*) dan paling sedikit adalah mencari dukungan sosial untuk kebutuhan emosional (*seeking social for emotional reasons*).

Strategi *coping* kemudian diukur menggunakan uji multikolinearitas untuk mengetahui nilai interkorelasi indikator satu sama lain, terkait interkorelasi dalam penggunaan strategi *coping*. Diukur berdasarkan nilai koefisien korelasi *pearson* dan diurutkan dari yang tertinggi dengan 0.604 adalah EFC3 dengan EFC4 atau mencari dukungan sosial untuk kebutuhan emosional (*seeking social for emotional reasons*) dengan pemaknaan dan menumbuhkan diri secara positif (*positive reinterpretation and growth*), selanjutnya 0.596 yakni EFC7 dengan

EFC8 atau sikap apatis terhadap masalah (*behavioral disengagement*) dengan sikap mendistraksi diri (*mental disengagement*), dan secara berurutan setelahnya adalah EFC4 dengan EFC5, PFC4 dengan EFC6, dan PFC3 dengan PFC4.

b. Analisis Data *Loneliness*

Analisis data deskriptif dari *loneliness* dalam penelitian terbagi menjadi tiga kategori : rendah, sedang, dan tinggi. Peneliti menghitung yang dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 4.2 Hipotetik *Loneliness*

Variabel	N	Skor Minimal	Skor Maksimal	Mean	Standar Deviasi
<i>Loneliness</i>	65	37	76	59.11	8.47

Berdasarkan tabel di atas, diketahui secara hipotetik pada skala *loneliness* ini diperoleh skor minimal jawaban yaitu 37, skor maksimal jawaban yaitu 76, mean 59.11, dan standar deviasi 8.47. Hasil tersebut dapat dijadikan pedoman dalam menghitung interval dalam pengkategorian *loneliness* rendah, sedang, dan tinggi. Pembagian dari *loneliness* sebagai berikut :

Tabel 4.3 Rumus Kategorisasi *Loneliness*

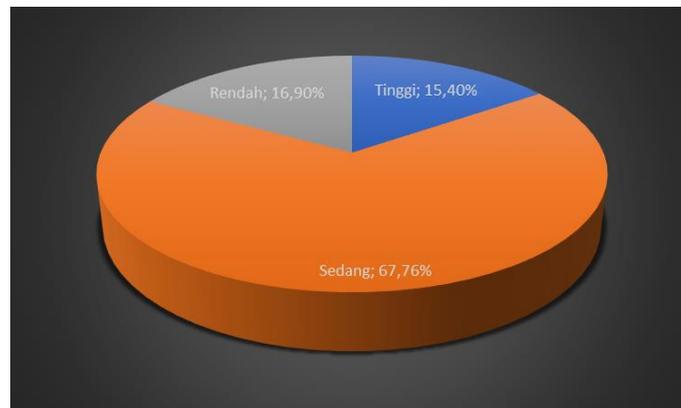
Kategori	Klasifikasi	Frekuensi
Tinggi	$X \geq 67.6$	10
Sedang	$50.6 < X < 67.6$	44
Rendah	$X \leq 50.6$	11
Jumlah		65

Frekuensi dan persentase lalu dihitung dan dibagi sebagai berikut :

Tabel 4.4 Kategori *Loneliness*

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase	Valid Percent	Cumulative Percent
Tinggi	10	15.4	15.4	15.4
Sedang	44	67.7	67.7	83.1
Rendah	11	16.9	16.9	100
Total	65	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.8 diketahui bahwa tingkat *loneliness* yang dialami oleh mahasiswa perantau dijelaskan pada tingkat rendah terdapat 11 orang yang artinya subjek tidak merasakan *loneliness* selama merantau, subjek yang berada pada tingkat sedang berjumlah 44 orang yakni subjek yang mengalami *loneliness* selama merantau, namun dapat dikontrol atau sudah membaik, dan subjek dengan kategori tinggi berjumlah 11 yang berarti subjek sedang mengalami *loneliness* dan perasaan sendirian. Oleh karena itu, diketahui bahwa mahasiswa yang merantau cenderung mengalami *loneliness* memiliki tingkat dominan sedang, berikut gambar presentase :



Gambar 4.2 Presentase *Loneliness*

Hasil presentase *loneliness* pada penelitian ini sebagaimana dijelaskan dalam diagram pie di atas, jumlah persentase 15.4% yakni sebanyak 10 subjek

yang menunjukkan tingkat *loneliness* tinggi merupakan kategori tinggi ditunjukkan dengan warna biru, lalu kategori rendah dengan presentase 16.9% pada kategori rendah yang menunjukkan subjek memiliki tingkat *loneliness* rendah sebanyak 11 orang dengan warna bagan abu-abu. Kategori dengan presentase tertinggi adalah kategori sedang dengan 67.7% dan jumlah subjek sebanyak 44 orang yang menunjukkan subjek memiliki tingkat *loneliness* sedang dengan warna oranye. Dilakukan kategorisasi berdasarkan tahun angkatan sehingga diperoleh hasil dan frekuensi tingkat *loneliness* sebagai berikut :

Tabel 4.5 Kategorisasi *Loneliness* Berdasarkan Angkatan

Kategori	Klasifikasi	Frekuensi	
		2019	2020
Tinggi	$X \geq 67,6$	5	5
Sedang	$50.6 < X < 67,6$	34	10
Rendah	$X \leq 50.6$	8	3
Jumlah		65	

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tingkat *loneliness* mahasiswa perantau yang mengalami *loneliness* rendah pada angkatan 2020 adalah 3 subjek dan pada angkatan 2019 terdapat 8 subjek. Sedangkan, dalam kategori tinggi yakni mahasiswa perantau yang mengalami tingkat *loneliness* tinggi pada angkatan 2019 sebanyak 5 subjek dan pada angkatan 2020 sebanyak 5 subjek. Kategori sedang yakni mahasiswa perantau yang mengalami tingkat *loneliness* sedang terdapat 34 subjek dari angkatan 2019 dan 10 subjek dari angkatan 2020.

Tabel 4.6 Kategorisasi *Loneliness* Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Klasifikasi	Frekuensi	
		L	P
Tinggi	$X \geq 67,6$	1	6
Sedang	$50.6 < X < 67,6$	12	37
Rendah	$X \leq 50.6$	0	9
Jumlah		65	

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tingkat *loneliness* mahasiswa perantau dengan intensitas pelaksanaan *loneliness* rendah pada mahasiswa perempuan sebanyak 9 subjek. Kategori tinggi yakni mahasiswa perantau yang mengalami *loneliness* sebanyak 1 subjek dari laki-laki dan pada perempuan sebanyak 6 subjek. Kategori sedang yakni mahasiswa laki-laki yang memiliki tingkat *loneliness* dengan intensitas sedang terdapat 12 subjek dan mahasiswa perempuan sebanyak 36 subjek.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji data untuk mengetahui apabila variabel bebas dan terikat atau keduanya mendekati secara normal atau terdistribusi secara normal. Uji normalitas dijelaskan terdistribusi normal jika memiliki nilai *Asymp. Sig* lebih besar dari *level of significant* 5% (> 0.05), sedangkan variabel yang tidak terdistribusi dengan normal akan memiliki nilai *Asymp. Sig* lebih kecil dari *level of significant* 5% (< 0.05). Penelitian uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov Test* untuk mengetahui normalitas data. Berikut tabel hasil uji normalitas :

Tabel 4.7 Tabel One Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Unstandarized Residual
N	65
Normal Parameters Mean	.0000
Std. Deviation	7.83757455
Most Extreme Differences Absolute	.107
Positive	.065
Negative	-0.107
Test Statistic	.107
Asymp. Sig (2-tailed)	.060
a. Test distribution is Normal	
b. Calculated from data	

Berdasarkan hasil perhitungan dengan metode *Kolmogorov-Smirnov Test* dijelaskan bahwa nilai *Asymp. Sig* pada nilai 0.6 yang lebih besar dibanding 0.05 (> 0.05) menunjukkan data terdistribusi dengan normal.

b. Hasil Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan uji yang dilakukan untuk mengetahui hubungan linier dari kedua variabel yang diukur. Data penelitian dapat disebut berhubungan linier jika memiliki signifikansi *Deviation from Linearity* yang lebih besar dari nilai signifikansi 5% (> 0.05) dengan tarif signifikansi 5% (0.05). Berikut hasil uji linieritas :

Tabel 4.8 Tabel Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig P	Keterangan
<i>Loneliness</i>	0.700	0.821	Linier
<i>Strategi coping</i>			

Berdasarkan tabel hasil uji linieritas tersebut dapat diketahui bahwa nilai Signifikansi *Deviation from Linearity* yakni 0.821 lebih besar dari 0.05 (> 0.05).

Hal tersebut menjelaskan bahwa variabel Y (*loneliness*) berhubungan linier dengan variabel X (*strategi coping*).

c. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk menguji nilai kebenaran dari pernyataan dan apakah pernyataan tersebut diterima atau ditolak. Dasar pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi kurang dari 5% (< 0.05) maka variabel X berpengaruh terhadap variabel Y. Apabila nilai signifikansi lebih dari 5% (> 0.05) variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y. Berikut hasil uji hipotesis :

Tabel 4.9 Tabel ANOVA

Model	Sum of Squares	Df	Mean Squares	F	Sig.
1 Regression	660.881	1	660.881	10.591	.002
Residual	3931.365	63	62.403		
Total	4592.246	64			

- a. Dependent Variable : *Loneliness*
- b. Predictors : (Constant) *Strategi coping*

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa nilai F sebesar 10.591 dengan tingkat signifikansi sebesar 0.002 lebih kecil dari 5% (< 0.05) sehingga model regresi berpengaruh antara variabel *strategi coping* dengan *loneliness*.

Tabel 4.10 Tabel Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.379	.144	.130	7.89953

- a. Predictors : (Constant) *Strategi coping*

Tabel *model summary* diketahui bahwa nilai korelasi antara *strategi coping* dengan *loneliness* memiliki nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.144

yang menjelaskan bahwa pengaruh strategi *coping* sebesar 14.4% terhadap *loneliness* pada mahasiswa perantau. Persentase tersebut menjelaskan bahwa strategi *coping* memiliki pengaruh sebesar 14.4% (100%-85.6%) dan dipengaruhi oleh faktor lain yang dalam hal ini tidak diteliti.

Tabel 4.11 Tabel Coefficients

Model	Unstandarized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	34.482	7.63		4.519	.000
Strategi <i>coping</i>	.347	.107	.379	3.254	.002

a. Dependent Variable : *Loneliness*

Keterangan :

H₀ : Tidak terdapat pengaruh antara strategi *coping* terhadap *loneliness* pada mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi UIN Malang

H_a : Terdapat pengaruh antara strategi *coping* terhadap *loneliness* pada mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi UIN Malang

Dari uji t diketahui nilai t hitung adalah sebesar 3.254, sementara nilai t tabel (5%, 63) adalah sebesar 1.99834. Sehingga dinyatakan bahwa nilai t hitung > t tabel (3.254 > 1.99834) dan berarti H₀ ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara strategi *coping* terhadap *loneliness* pada mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi UIN Malang.

Nilai korelasi dari PFC dan EFC terhadap *loneliness* kemudian dihitung dan dikomparasikan sebagai berikut :

Tabel 4.12 Tabel Uji T Aspek Strategi Coping Terhadap Loneliness

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1(Constant)	35.842	7.558		4.743	.000
PFC	-.217	.345	-.099	-.628	.532
EFC	.671	.216	.489	3.100	.003

a. Dependent Variable : *Loneliness*

Berdasarkan data di atas dijelaskan bahwa nilai PFC berada pada negatif dan lebih kecil dibandingkan EFC ($3.10 > -0.628$). Hal ini menjelaskan bahwa pengaruh dari EFC lebih besar dibandingkan PFC dan berpengaruh secara signifikan, dilihat dari nilainya yang lebih besar dari nilai tabel t ($3.100 > 1.99834$).

Terkait korelasi tiap indikator terhadap variabel Y (*loneliness*) dengan metode strategi *coping* yang terbesar korelasinya adalah penerimaan (*acceptance*) dengan *pearson correlation* sebesar 0.492, lalu sikap apatis terhadap masalah (*behavioral disengagement*) sebesar 0.423. Dilanjutkan fokus *problem-focused coping* yang berkorelasi terbesar adalah usaha aktif (*active coping*) dengan *pearson correlation* sebesar 0.315, kemudian metode ekspresi diri (*focus on and venting emotions*) memiliki nilai sebesar 0.295, metode agama (*turning to religion*) menyusul dengan 0.290, dan terakhir dengan nilai korelasi yang signifikan adalah metode strategi *coping* untuk mengurangi aktivitas lain (*suppression of competing activities*) dengan nilai 0.245.

Tabel 4.13 Tabel Uji T Indikator Strategi Coping Terhadap Loneliness

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	38.433	8.321		4.619	.000
PFC1	.515	1.134	.069	.454	.652
PFC2	-.981	1.122	-.131	-.874	.386
PFC3	.324	1.205	.042	.269	.789
PFC4	-.242	1.574	-.027	-.153	.879
PFC5	-.299	.948	-.047	-.315	.754
EFC1	.732	.933	.098	.784	.436
EFC2	2.344	1.036	.366	2.262	.028
EFC3	-.880	1.209	-.112	-.728	.470
EFC4	.396	1.196	.057	.332	.742
EFC5	-.072	1.401	-.009	-.051	.959
EFC6	.547	1.101	.081	.497	.621
EFC7	2.433	1.178	.324	2.065	.044
EFC8	-.859	1.072	-.128	-.801	.427

b. Dependent Variable : Loneliness

Dari uji t diketahui nilai t hitung PFC1 yakni *active coping* sebesar 0.454 menyatakan nilai pengaruh PFC1 terhadap variabel Y (*loneliness*), sementara nilai t tabel (5%, 63) adalah sebesar 1.99834. Sehingga dinyatakan bahwa nilai t hitung > t tabel (0.454 > 1.99834) dan berarti tidak berpengaruh, hal ini sama dengan indikator lain, seperti pada PFC2 yakni mencari dukungan sosial untuk solusi (*seekin social support for instrumental*) dengan nilai uji t sebesar -0.874, PFC3 yakni perencanaan (*planning*) dengan nilai sebesar 0.269, PFC4 yakni mengurangi aktivitas lain (*suppression of competing activities*) sebesar -0.153, PFC5 yakni menahan diri (*restraint-coping*) sebesar -0.315. Penggunaan EFC juga memiliki nilai rendah, seperti pada EFC1 yakni penolakan (*denial*) sebesar 0.784, EFC3 yakni mencari dukungan sosial untuk kebutuhan emosional (*seeking social for emotional reasons*) sebesar -0.728, EFC4 yakni pemaknaan dan menumbuhkan diri secara positif (*positive reinterpretation and growth*) sebesar

0.332, EFC5 yakni agama (*turning to religion*) sebesar -0.51, EFC6 yakni ekspresi diri (*focus on and venting emotions*) sebesar 0.497, dan EFC8 yakni sikap mendistraksi diri (*mental disengagement*) sebesar -0.801. Terdapat beberapa indikator yang nilainya melebihi uji t tabel, seperti : EFC2 yakni penerimaan (*acceptance*) dengan nilai 2.262 dan EFC7 yakni sikap apatis terhadap masalah (*behavioral disengagement*) sebesar 2.065, hal ini menyatakan bahwa EFC2 dan EFC7 memiliki pengaruh positif meski tidak besar. Sehingga dapat disimpulkan bahwa yang memiliki pengaruh antara strategi *coping* terhadap *loneliness* pada mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi UIN Malang adalah : aspek penerimaan (*acceptance*) dan aspek sikap apatis terhadap masalah (*behavioral disengagement*).

C. Pembahasan

1. Jenis Strategi *Coping* pada Mahasiswa Perantau

Berdasarkan penemuan data penjelasan dapat diketahui bahwa jenis strategi *coping* yang banyak dilakukan dibagi berdasarkan fokusnya. Metode *problem-focused coping* dengan metode tertinggi adalah metode mencari dukungan sosial untuk solusi (*seeking social support for instrumental*) dengan persentase 20.95%, kemudian secara berurutan adalah : usaha aktif (*active-coping*) dengan 20.45%, perencanaan (*planning*) dengan 19.60%, dan mengurangi aktivitas lain (*suppression of competing activities*) seimbang dengan menahan diri (*restraint-coping*) pada 19.50%. *Emotion-focused coping* yang terdiri dari beberapa metode,

dengan metode tertinggi adalah : penolakan (*denial*) dengan 13.84%, dan secara berurutan adalah : sikap apatis terhadap masalah (*behavioral disengagement*) dengan nilai 12.85%, pemaknaan dan menumbuhkan diri secara positif (*positive reinterpretation and growth*) dengan 12.60%, sikap mendistraksi diri (*mental disengagement*) pada 12.39%, agama (*turning to religion*) pada 12.28%, ekspresi diri (*focus on and venting emotions*) pada 12.07%, dan mencari dukungan sosial untuk kebutuhan emosional (*seeking social for emotional reasons*) pada 11.47%.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, penggunaan mencari dukungan sosial untuk solusi (*seeking social support for instrumental*) adalah yang tertinggi dalam PFC dengan sesuai hasil dari penelitian Zuhara *et al* (2017 : 8) yang menyatakan adanya penggunaan dukungan sosial untuk solusi (*seeking social support for instrumental*) yang membantu menurunkan stres dan mengonfirmasi adanya hubungan negatif dengan sumber stres terutama pada perempuan. Hal ini dapat terjadi mengingat keberadaan lingkungan pendukung dan membantu mahasiswa perantau tersebut untuk mengurangi atau menghadapi stres. Penggunaan strategi *coping* ini juga banyak dilakukan mengingat subjek yang berada dari latar belakang Fakultas Psikologi yang memelajari terkait kesehatan mental. Subjek dapat melakukan metode ini untuk mengatasi *loneliness* berdasarkan penyebabnya yang dirasakan sesuai dengan yang telah ia pelajari sebelumnya atau dapat mencari tahu sesuai dari sumber informasi yang valid dan reliabel.

Penggunaan strategi *coping* PFC selanjutnya adalah usaha aktif (*active coping*) yang oleh Latack (dalam Rijk *et al*, 1988 : 5) dijelaskan sebagai metode

yang menganalisa masalah secara kognisi dan menyusun aksi yang tepat untuk menyelesaikan masalah tersebut, dalam hal ini adalah penyebab dari rasa *loneliness*. Penggunaan usaha aktif (*active coping*) dijelaskan lebih lanjut dapat menjadi efektif apabila dalam situasi saat mahasiswa perantau dapat mengontrol sumber stres. Dalam penelitian sebelumnya dari Sawir *et al* (2008 : 1) yang menjelaskan bahwa adanya hubungan antara strategi *coping* dengan *loneliness* yang dilakukan mahasiswa perantau untuk mengatasi *loneliness* dengan membentuk komunitas dengan budaya yang sama ditemukan adanya hubungan yang bersifat negatif dengan tingkat *loneliness* yang dialami.

Penggunaan perencanaan (*planning*) sebagai sebuah strategi *coping* digunakan dalam beberapa metode oleh Pezzo *et al* (2012 : 119) yakni : persiapan terkait tujuan yang ingin dicapai, lalu, disusun metode yang akan digunakan untuk mencapai tujuan tersebut, lalu membandingkan metode terbaik yang paling efektif. Perencanaan (*planning*) bersifat perbandingan, yakni membandingkan situasi dan perasaan saat ini dengan situasi dan perasaan yang diinginkan. Hal ini dengan maksud bahwa perencanaan (*planning*) membutuhkan usaha yang diatur untuk mengatasi rasa *loneliness*. Penggunaan perencanaan (*planning*) sebagai strategi *coping* akan membantu dalam penanganan rasa *loneliness* dengan anggapan perencanaan (*planning*) memilih metode terbaik setelah dibandingkan sebelumnya.

Metode strategi *coping* PFC yang paling jarang digunakan dari kelima aspek yakni pengurangan aktivitas lain (*suppression of competing activities*) sebagai

strategi *coping* dijelaskan oleh Donkoh *et al* (2011 : 296) sebagai strategi *coping* adalah metode keempat yang dilakukan dari 5 jenis metode strategi *coping* aspek PFC yang ditanyakan. Hal ini menjelaskan bahwa penelitian ini sama dengan penelitian tersebut yakni mahasiswa perantau merasa bahwa *loneliness* disebabkan oleh diri sendiri alih-alih disebabkan individu lain. Mengurangi aktivitas lain (*suppression of competing activities*) adalah menahan aktivitas lain untuk aktivitas-aktivitas dengan anggapan agar dapat berkonsentrasi penuh pada rasa *loneliness*.

Metode strategi *coping* yang banyak digunakan pada *emotion-focused coping* adalah penolakan (*denial*). Strategi *coping* yang paling banyak digunakan dalam EFC yakni penolakan (*denial*). Penggunaan penolakan (*denial*) dapat terjadi dikarenakan untuk melindungi mahasiswa perantau dari perasaan *loneliness* hingga efek sampingnya secara total yang dapat menyebabkan mahasiswa perantau menolak hal yang dirasakannya, penggunaan penolakan juga dapat terjadi sesuai dengan penjelasan dari Ritchie (2014 : 2) menjelaskan bahwa penolakan (*denial*) sebagai mahasiswa perantau menolak menerima sebuah situasi negatif atau informasi kurang menyenangkan yang berhubungan langsung dengan konsep dirinya, seperti : *self-worth* dan *self-esteem*. Penolakan (*denial*) dapat menjadi bentuk dari rasa tidak nyaman dan perlindungan diri. Rasa *loneliness* yang tidak nyaman dapat membuat mahasiswa perantau memutuskan untuk menggunakan penolakan. Dijelaskan oleh Ekaterina *et al* (2013 : 252) yang menyatakan bahwa dalam strategi *coping* penolakan (*denial*) akan membuat

mahasiswa perantau tersebut terjebak dan mencegah individu untuk memproses tekanan tersebut dan akhirnya membuatnya menjadi sebuah kesadaran yang bila dilakukan secara terus-menerus atau berlarut-larut justru dapat mengganggu persepsi realita dari individu tersebut.

Metode yang banyak digunakan selanjutnya adalah sikap apatis terhadap masalah (*behavioral disengagement*) yang berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Narchal dan McDavitt (2017 : 2) menyatakan bahwa individu dapat melakukan sikap apatis terhadap masalah (*behavioral disengagement*) dan mendistraksi diri (*emotional disengagement*) dilakukan untuk menahan respon psikologis yang dianggap mengancam dalam hal ini adalah *loneliness*. Metode sikap apatis terhadap masalah (*behavioral disengagement*) dijelaskan oleh Miola *et al* (2023 : 11) memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk menyebabkan kecemasan dan depresi.

Strategi *coping* lain adalah pemaknaan dan menumbuhkan diri secara positif (*positive reinterpretation and growth*) dalam penelitian sebelumnya oleh Chesire *et al* (2010 : 802) menjelaskan bahwa pemaknaan dan menumbuhkan diri secara positif (*positive reinterpretation and growth*) yang dilakukan untuk melihat masalah secara positif dengan melihat sisi yang baik dari sisi yang buruk. Dijelaskan lebih lanjut bahwa metode ini banyak diasosiasikan dengan strategi *coping* yang negatif, seperti metode pemaknaan secara positif dapat menjadikan individu untuk kesulitan menerima situasi sesuai dengan faktanya dan adanya penolakan atau sikap menghindar. Pelaksanaan strategi *coping* pemaknaan dan

menumbuhkan diri secara positif (*positive reinterpretation and growth*) berbasis pada emosi dan terdapat berbagai pelaksanaan dalam melakukan metode ini, seperti oleh Antoni *et al* (dalam Chesire *et al*, 2010 : 808) intervensi kelompok, dukungan kawan sosial, dan interpretasi positif terkait penggantian sudut pandang.

Agama (*turning to religion*) dijelaskan dalam penelitian sebelumnya oleh Miola *et al* (2023 : 6) dinyatakan bahwa minim dan kurangnya religiusitas ditemukan pada individu dengan kecemasan dan stres tingkat sedang hingga tinggi dan tingkat depresi yang lebih intens. Lebih lanjut, dijelaskan bahwa penggunaan agama tidak menunjukkan hasil yang signifikan. Penelitian lain oleh menjelaskan Rote *et al* (2013 : 40) bahwa penggunaan agama dapat membantu individu dalam mengatasi atau mengurangi rasa *loneliness* dengan cara individu tersebut bergabung dalam kelompok sosial yang lebih besar dan suportif, memunculkan dukungan sosial bagi individu tersebut.

Ekspresi diri (*focus on and venting emotions*) sebagai strategi *coping* dalam studi sebelumnya oleh Shalmarona *et al* (2021 : 272) menjelaskan bahwa adanya korelasi negatif yang signifikan dengan *loneliness*. Dijelaskan lebih lanjut bahwa intensitas pelaksanaan menahan diri berpengaruh negatif dengan *loneliness*, meski dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa pendekatan kognisi tidak berhubungan dengan *loneliness*.

Mencari dukungan sosial untuk kebutuhan emosional (*seeking social for emotional reasons*) sebagai strategi *coping* berpengaruh terhadap *loneliness*. Hal

ini dinyatakan oleh Mendieta *et al* (2013 : 1028) bahwa data menjelaskan adanya pengaruh negatif terhadap *loneliness* dengan dukungan berasal dari keluarga, pasangan, dan teman. Dijelaskan lebih lanjut bahwa adanya pengaruh langsung dari intensitas dukungan emosional kepada tingkat *well-being* individu dengan tambahan bahwa frekuensi dari dukungan lalu berkaitan dengan berkurangnya *loneliness*.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa strategi *coping* yang dilakukan oleh individu terlebih pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi UIN Malang dapat dipengaruhi oleh kondisi dan situasi individu, metode strategi *coping* yang dipilih, waktu dan frekuensi dari pelaksanaan strategi *coping*, karakter individu, hingga intensitas dari strategi *coping* yang dilakukan.

2. Tingkat *Loneliness* pada Mahasiswa Perantau

Berdasar hasil analisis penelitian yang menjelaskan bahwa adanya tiga kategori *loneliness* pada mahasiswa perantau. Kategori tersebut adalah : rendah, sedang, dan tinggi. Mahasiswa perantau dengan *loneliness* yang termasuk didalam kategori tinggi sebanyak 15.4% yakni sejumlah 10 orang. Subjek dengan tingkat *loneliness* yang tinggi akan merasakan beberapa gejala seperti yang dijelaskan oleh Perlman & Peplau (1998 : 573), seperti : perasaan berbeda, dikucilkan, terisolasi, tidak dicintai, rendah diri, dan kuatnya perasaan negatif. Maksud dari perasaan negatif seperti : kecemasan, marah, dan depresi. Dijelaskan terdapat beberapa ciri lain, seperti : tertutup dan menghindari kontak

sosial bekerja terlalu keras, menjadi mawas diri, kepercayaan diri rendah, bosan, dan murung. Gejala-gejala tersebut kemudian dirasakan dengan intensitas tinggi, sehingga mahasiswa perantau merasakan *loneliness* berfrekuensi tinggi yang sulit untuk dikontrol dan mengganggu aktivitas mahasiswa perantau tersebut.

Mahasiswa perantau yang mengalami *loneliness* dan masuk dalam kategori rendah sejumlah 16.9% atau sebanyak 11 orang. Subjek yang termasuk dalam kategori ini adalah subjek yang tidak mengalami *loneliness* atau mengalami *loneliness* dengan intensitas rendah. Kategori dengan jumlah subjek terbanyak yakni kategori sedang dengan total persentase 67.7% yakni subjek sejumlah 44 orang. Kategori sedang pada *loneliness* menjelaskan bahwa subjek memiliki rasa *loneliness* pada waktu tertentu saja dan merasakan intensitas dan frekuensi yang lebih rendah dibanding tingkat tinggi, namun lebih tinggi dibanding tingkat rendah. Individu yang termasuk kategori sedang menandakan bahwa individu tersebut secara subjektif memiliki pengalaman *loneliness* namun pada waktu tertentu saja atau perasaan *loneliness* dapat dikontrol. Individu yang termasuk kategori rendah menandakan bahwa individu tersebut secara subjektif tidak sedang merasakan *loneliness*.

Hal ini dapat terjadi mengingat oleh Morais dalam Vaskova *et al* (2018 : 152) yakni : *loneliness* adalah pengalaman subjektif yang bergantung pada sudut pandang dalam pemaknaan sebuah situasi dari individu lain dan tidak dapat disebutkan bahwa individu ini merasakan *loneliness* karena observasi sekilas, *loneliness* berdasarkan pandangan umum adalah sebuah hasil penerimaan dari

kekurangan aspek tertentu, *loneliness* adalah sebuah kondisi yang dianggap tidak nyaman. Penjelasan ini sesuai dengan definisi *loneliness* dari Perlman dan Peplau (1981 : 31) sebagai pengalaman kurang menyenangkan dikarenakan perasaan tidak cukup terkait hubungan dalam aspek kualitas maupun kualitas. Terlebih dengan terdapat beberapa hal yang memengaruhi *loneliness* oleh Brehm *et all* (2000 : 65), yakni : hubungan yang kurang secara kualitas, keinginan individu yang berubah dari hubungan, *self-esteem* yang rendah, dan perilaku interpersonal. Faktor yang mempengaruhi individu kemudian dapat menjelaskan jenis *loneliness* yang dirasakannya, oleh Weiss (dalam Halim dan Dariyo, 2016 : 173) dibagi menjadi dua : *emotional loneliness* yakni *loneliness* dikarenakan hilangnya rasa kedekatan atau keakraban dengan individu lain dan *relational loneliness* dikarenakan rasa *loneliness* yang berasal dari perasaan tersisihkan dari kelompok atau komunitas dengan interaksi sosial.

Kategorisasi *loneliness* menjadi tiga kemudian ditambah berdasarkan tahun angkatan dan jenis kelamin, dijelaskan bahwa pada kategori rendah terdapat 8 mahasiswa perantau dari tahun angkatan 2019 dan 3 dari tahun angkatan 2020. Kategori tinggi dijelaskan terdiri dari 5 mahasiswa perantau dari tahun angkatan 2019 dan 5 mahasiswa perantau dari tahun angkatan 2020. Kategori sedang dengan jumlah total subjek terbanyak terdiri dari 34 mahasiswa perantauan dari tahun angkatan 2019 dan 10 mahasiswa perantau dari tahun angkatan 2020.

Berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa tingkat *loneliness* mahasiswa

perantau perempuan dengan intensitas pelaksanaan *loneliness* rendah sebanyak 9 subjek. Kategori tinggi yakni mahasiswa perantau laki-laki yang mengalami *loneliness* sebanyak 1 subjek dan pada perempuan sebanyak 6 subjek. Kategori sedang pada mahasiswa laki-laki yang mengalami tingkat *loneliness* intensitas sedang terdapat 12 subjek dan mahasiswa perempuan sebanyak 36 subjek.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Russell *et al* (1984 : 1313) dengan judul “*Social and Emotional Loneliness : An Examination of Weiss’s Typologi of Loneliness*” pada penelitian tersebut meneliti terkait teori jenis *loneliness* yang dijabarkan oleh Weiss dengan mengukur tingkat *loneliness* dalam sudut pandang emosi dan sosial pada mahasiswa dari Universitas Iowa. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa kedua jenis *loneliness* merupakan pengalaman subjektif yang berbeda. Berdasarkan pada korelasi dari dua jenis *loneliness*, *relational loneliness* dan *emotional loneliness* dengan individu yang memiliki *relational loneliness* memiliki nilai yang lebih tinggi pada aspek berkaitan dengan kontak kasual dengan individu lain, sementara *emotional loneliness* memiliki skor lebih tinggi terhadap kontak yang akrab dengan individu lain. Sejalan dengan teori Weiss (dalam Halim dan Dariyo, 2016 : 173) yang menyatakan bahwa jenis *loneliness* dibagi dua berdasarkan penyebabnya, yakni : *relational loneliness* dan *emotional loneliness*.

Peplau dan Perlman (dalam Tiska, 2013 : 12) menjelaskan bahwa terdapat beberapa penjelasan terkait penyebab dari *loneliness*. Terdapat dua faktor yakni : faktor pemicu (*precipitating factors*) dan faktor yang mendahului dan

mempertahankan (*predisposing and maintaining factors*). Faktor pemicu memiliki beberapa rincian faktor, yakni : hubungan dekat yang berakhir, hubungan sosial berkualitas rendah, lingkungan kehidupan berubah, dan perubahan situasional. Terkait dengan lingkungan kehidupan yang berubah, dapat terjadi dikarenakan dilakukannya perpindahan individu ke lokasi yang baru dari lokasi sebelumnya. Perpindahan atau merantau yang menjadi sebuah pengalaman sebagian orang dan adanya keharusan ditempat baru untuk beradaptasi dan membangun hubungan sosial yang baru. Terdapat keterkaitan erat antara faktor pemicu dengan perantauan yang dilakukan, hubungan dekat yang berakhir dikarenakan adanya perpisahan fisik dengan individu melakukan perpindahan ke lokasi yang baru, hubungan sosial berkualitas rendah dikarenakan perubahan kebutuhan menjadi pertemanan karena berada di situasi baru, hingga perubahan situasional dikarenakan adanya perbedaan budaya dari tempat asal ke tempat baru.

Terlebih dengan kondisi pandemi selama 2 tahun dan perkuliahan dilakukan dengan daring sepenuhnya dan menyebabkan mahasiswa yang melakukan perkuliahan daring dan sudah beradaptasi dengan metode daring dan setelah pandemi selesai, mahasiswa diminta untuk berangkat ke Malang untuk kebutuhan pendidikan. Rasa *loneliness* kemudian muncul sebagai hasil dari pengalaman dan keharusan untuk berpindah dan beradaptasi secara konstan.

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *loneliness* dan dapat memperdalam perasaan mahasiswa perantau, dijelaskan oleh Peplau dan

Perlman (dalam Tiska, 2013 : 12) terdapat beberapa faktor rincian lain yang dapat menghasilkan *loneliness*, seperti : harga diri rendah, kecemasan sosial, perasaan malu dan gugup ketika pada situasi baru. Brehm *et al* (2000 : 65) menjelaskan bahwa terdapat faktor yang memengaruhi *loneliness* lainnya, dengan sedikit berbeda dari Peplau dan Perlman, yakni : hubungan yang menurun kualitasnya, keinginan individu dalam suatu hubungan, *self-esteem* rendah, dan perilaku interpersonal individu tersebut.

Kondisi *loneliness* yang kemudian dapat terjadi secara terus-menerus, dapat menyebabkan berbagai efek samping yang bersifat negatif, seperti : perasaan pesimis terkait kebahagiaan, perasaan gagal secara sosial, dan *low self-esteem*. Efek jangka panjang yang muncul adalah : depresi, kecemasan, ketidakpuasan, dan adanya kecenderungan menyalahkan diri sendiri (dalam Simanjutak, 2018 : 15). *Loneliness* merupakan hal yang dapat dialami oleh serluruh individu ketika berada dalam situasi yang mengalami perpisahan secara fisik, terdapat keharusan berpindah, hingga memiliki hubungan dengan kualitas rendah.

Pengaruh dari *loneliness* baik dalam jangka pendek dan jangka panjang yang dapat menyebabkan individu mengalami *stress* dan perasaan negatif, diperlukan strategi *coping* sebagai usaha secara aktif dan/atau pasif dalam mengurangi hingga mengatasi rasa *loneliness* atau efek negatif yang dirasakan. Terlebih pada mahasiswa perantau yang mengalami perpindahan dan perpisahan secara fisik, juga diharuskan beradaptasi terhadap tempat dan situasi baru.

Pengaruh dari strategi *coping* terhadap *loneliness* dapat diketahui dari berbagai indikator.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa perantau mengalami perasaan *loneliness* pada tingkat sedang, yang menandakan bahwa mahasiswa tersebut dapat mengontrol rasa *loneliness* dan dengan intensitas kadang-kadang atau beberapa kali saja. Hal ini dipengaruhi oleh pengalaman subjektif individu, waktu dan frekuensi dari *loneliness*, intensitas *loneliness*, hingga kondisi yang berbeda dari mahasiswa perantau.

3. Pengaruh Strategi *Coping* terhadap *Loneliness* pada Mahasiswa Perantau

Pengaruh strategi *coping* terhadap *loneliness* pada mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi pada 65 mahasiswa perantau tahun angkatan 2019-2020 dengan menggunakan teknik regresi linier. Berdasarkan pada hasil penelitian diketahui bahwa variabel strategi *coping* berpengaruh terhadap *loneliness* pada mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang, sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Berdasarkan pada hasil analisis yang menghasilkan nilai *R Square* sebesar 0.144 yang artinya pengaruh strategi *coping* terhadap *loneliness* pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi UIN Malang sebesar 14.4% dari total 100% dan 85.6% sisanya dipengaruhi faktor lain. Variabel strategi *coping* memiliki nilai koefisien lebih kecil dari 5% (> 0.05) sehingga dinyatakan bahwa strategi *coping* berhubungan dengan *loneliness*. Nilai *t* hitung yang lebih besar dari nilai *t* tabel menjelaskan bahwa terdapat pengaruh dan H_a diterima, namun H_0 ditolak.

Penemuan ini mengindikasikan semakin tinggi strategi *coping* maka semakin tinggi *loneliness* yang dirasakan oleh individu. Hasil penelitian menjelaskan bahwa mahasiswa perantau Fakultas Psikologi pada tahun angkatan 2019-2020 sebagian besar melakukan strategi *coping* sebagai usaha secara aktif dan/atau pasif dalam menghadapi *loneliness*, dengan *loneliness* yang dialami sebagian mahasiswa perantau.

Hal ini secara umum berbanding terbalik dengan hasil dari Wawera dan McCamley (2019 : 14) yang menjelaskan bahwa adanya pengaruh negatif antara strategi *coping* terhadap *loneliness*. Mahasiswa perantau dijelaskan dalam penelitian terdapat kecenderungan melakukan isolasi diri, melakukan aktivitas yang disukai, dan membuat rencana bersosialisasi. Penelitian ini memiliki hasil yang kontras dengan menjelaskan bahwa secara umum, strategi *coping* berpengaruh positif terhadap *loneliness* pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi. Sehingga, dengan adanya perbedaan fokus dari strategi *coping* individu melakukan metode yang sesuai dengan kondisi dari individu untuk mengurangi hingga mengatasi rasa *loneliness* dari mahasiswa perantau Fakultas Psikologi UIN Malang.

Ditemukan di lapangan terkait presentase penggunaan strategi *coping* dari tinggi ke rendah adalah : penolakan (*denial*), mencari dukungan sosial untuk solusi (*seeking social support for instrumental*), usaha aktif (*active-coping*), ekspresi diri (*focus on and venting emotions*), mencari dukungan sosial untuk kebutuhan emosional (*seeking social support for emotional reasons*), lalu sikap

mendistraksi diri (*mental disengagement*), sikap apatis terhadap masalah (*behavioral disengagement*), menahan diri (*restraint coping*), pemaknaan dan menumbuhkan diri secara positif (*positive reinterpretation and growth*), mengurangi aktivitas lain (*suppression of competing activities*), agama (*turning to religion*) dan penerimaan (*acceptance*). Berdasarkan pemaparan tersebut, strategi *coping* yang banyak dilakukan oleh mahasiswa perantau Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan jenis yang paling banyak dilakukan dan/atau memiliki nilai persentase tertinggi adalah *emotion-focused coping* berupa penolakan (*denial*) dan *problem-focused coping* yakni mencari dukungan sosial untuk solusi (*seeking social support for solution*).

Berdasarkan perhitungan terkait nilai pengaruh, aspek strategi *coping* dibagi menjadi dua oleh Lazarus dan Folkman (dalam Bakhtiar dan Asriani, 2015 : 70) yakni *emotion-focused coping* (EFC) dan *problem-focused coping* (PFC). Lebih rinci, berdasarkan data di lapangan dihitung pengaruhnya yakni dari EFC dengan nilai uji t sebesar 3.100 dibandingkan PFC dengan nilai uji t sebesar -0.628 dan untuk indikator dengan nilai pengaruh tertinggi adalah penerimaan (*acceptance*) lalu sikap apatis terhadap masalah (*behavioral disengagement*).

Berdasarkan penjabaran di atas, dijelaskan adanya nilai pengaruh positif dari penggunaan strategi *coping* EFC terhadap *loneliness* meskipun strategi *coping* sebagai metode penyelesaian masalah dan penggunaan strategi *coping* PFC terhadap *loneliness* meskipun strategi *coping* sebagai metode penyelesaian

masalah. Hal ini menyatakan bahwa berdasarkan data lapangan penggunaan strategi *coping* EFC meningkatkan rasa *loneliness*, namun penggunaan PFC menurunkan rasa *loneliness*.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan, penerimaan (*acceptance*) menjadi strategi *coping* dengan pengaruh positif tertinggi, berdasarkan Li *et al* (2021 : 6) yang menjelaskan bahwa adanya nilai pengaruh yang negatif dari penerimaan (*acceptance*) terhadap *loneliness*. Lebih lanjut, dijelaskan bahwa penggunaan metode strategi *coping* yang positif seperti penerimaan (*acceptance*) membantu dalam mengurangi hingga menghadapi stres. Oleh karena itu, meskipun penggunaan dari strategi *coping* penerimaan (*acceptance*) tidak sebanyak milik penolakan (*denial*), namun pengaruhnya lebih signifikan baik secara data di lapangan dan teoritis.

Nilai pengaruh secara rinci dicari dan ditemukan bahwa jenis yang berpengaruh, secara berurutan berdasarkan besar ke kecil adalah : penerimaan (*acceptance*), sikap apatis terhadap masalah (*behavioral disengagement*), penolakan (*denial*), ekspresi diri (*focus on and venting emotions*), usaha aktif (*active-coping*), pemaknaan dan menumbuhkan diri secara positif (*positive reinterpretation and growth*), perencanaan (*planning*), agama (*turning to religion*), mengurangi aktivitas lain (*suppression of competing activities*), menahan diri (*restraint coping*), mencari dukungan sosial untuk kebutuhan emosional (*seeking social support for emotional reasons*), sikap mendistraksi diri (*mental disengagement*), dan terakhir mencari dukungan sosial untuk solusi

(*seeking social support for instrumental*). Berdasarkan penjabaran tersebut, penggunaan dari strategi *coping* penerimaan (*acceptance*) dan sikap apatis terhadap masalah (*behavioral disengagement*) adalah strategi yang berpengaruh terhadap rasa *loneliness*.

Berlandaskan pada hasil pemaparan diatas, ditemukan bahwa mahasiswa perantau kemudian berfokus pada dua titik sesuai istilahnya, EFC berfokus pada emosi dari *loneliness*, sementara PFC mengatasi sumber masalah. EFC memiliki nilai pengaruh positif, menandakan bahwa semakin tinggi intensitas EFC maka semakin tinggi rasa *loneliness*. Sebaliknya, PFC yang memiliki nilai pengaruh negatif menandakan bahwa semakin tinggi intensitas PFC maka semakin rendah rasa *loneliness*. Strategi *coping* yang berkualitas dapat dilihat dari tingkat *loneliness* yang menurun dan penggunaan strategi *coping* yang diulang dengan intensitas dan frekuensi yang tinggi.

Terdapat banyak hal yang memengaruhi *loneliness*, oleh Brehm (2000 : 65) dijelaskan sebagai berikut : hubungan yang kurang secara kualitas, keinginan individu yang berubah dari hubungan, *self-esteem* yang rendah, dan perilaku interpersonal. Hal-hal tersebut dapat dijelaskan lebih rinci, terkait hubungan yang kurang secara berkualitas dan keinginan individu yang berubah dari hubungan berpengaruh langsung dengan jenis *relational loneliness*. Jenis *loneliness* dibagi menjadi dua, oleh Weiss *et al* (dalam Halim dan Dariyo, 2016 : 173) dijelaskan sebagai berikut : *relational loneliness* yang berarti jenis *loneliness* yang diakibatkan kurang dan/atau tidak adanya kontak hingga muncul

perasaan dikucilkan dari kelompok atau komunitas dan *emotional loneliness* yang berarti adanya perasaan *loneliness* dikarenakan hilangnya kedekatan secara emosional kepada teman dan/atau partner. Oleh karenanya, kedua penjelasan terakhir terkait rendahnya *self-esteem* dan perilaku interpersonal berhubungan langsung dengan *emotional loneliness* dikarenakan minimnya kedekatan emosional. Perbedaan penelitian terjadi dikarenakan adanya pengaruh dari kondisi perantauan. *Loneliness* adalah efek yang muncul dari individu yang berpindah tempat sendirian dan beradaptasi ulang untuk tujuan tertentu.

Berdasarkan penjelasan tersebut dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengalami beberapa keterbatasan dalam pelaksanaan penelitian, antara lain : terdapat berbagai pengaruh secara *internal* dan *eksternal* yang dapat mempengaruhi konsentrasi subjek dalam pengerjaan angket, kesulitan untuk menjamin ketiadaan bias angket, pengisian angket yang tidak dapat diobservasi dikarenakan dilakukan secara daring, hingga kesulitan untuk menjamin kejujuran selama pengerjaan dari subjek. Keterbatasan dari peneliti terjadi pada hasil penelitian, antara lain : penelitian dipengaruhi oleh jarak dari pengisian pada saat merasa *loneliness* yang dialami subjek, terdapat kemungkinan individu mampu beradaptasi, membangun hubungan di tempat perantauan, dan subjek yang beradaptasi di daerah perantauan, juga menemukan metode strategi *coping* yang sesuai, dan keterbatasan jumlah subjek dikarenakan keterbatasan tenaga dan biaya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan dari penelitian pengaruh strategi *coping* terhadap *loneliness* pada mahasiswa perantau, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Jenis Strategi *coping* pada Mahasiswa Perantau

Jenis strategi *coping* pada mahasiswa perantau dari 65 subjek dengan penggunaan tertinggi adalah aspek PFC yakni mencari dukungan sosial untuk solusi (*seeking social support for instrument*) dan untuk aspek EFC adalah penolakan (*denial*).

2. Tingkat *Loneliness* pada Mahasiswa Perantau

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan diketahui bahwa tingkat *loneliness* pada mahasiswa perantau dari 65 subjek terdapat 8 mahasiswa dalam kategori tinggi, terdapat 7 mahasiswa dalam kategori rendah dan 50 mahasiswa dalam kategori sedang.

3. Pengaruh Strategi *Coping* Terhadap *Loneliness*

Berlandaskan penelitian, variabel strategi *coping* berpengaruh terhadap *loneliness* atau dengan kata lain H_0 ditolak dan H_a diterima. Dihitung lebih rinci bahwa jenis strategi *coping* yang berpengaruh positif adalah EFC dan negatif adalah PFC. Strategi *coping* yang berpengaruh terhadap *loneliness* adalah

penerimaan (*acceptance*) dan sikap apatis terhadap masalah (*behavioral disengagement*).

B. Saran

Berdasarkan penelitian dan pemaparan yang diberikan, terdapat beberapa saran dari peneliti, sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa Perantau

Perasaan *loneliness* yang dialami merupakan hal yang wajar dan mahasiswa perantau dapat mengatasinya dengan melakukan strategi *coping* yang bertujuan untuk mengurangi hingga mengatasi strategi *coping* agar *loneliness* tidak berpengaruh secara negatif. Berdasarkan penelitian, mahasiswa perantau dapat menggunakan strategi *coping* dengan berfokus pada PFC untuk menurunkan intensitas dan mengatasi rasa *loneliness* yang dialami. Meskipun pelaksanaan strategi *coping* bergantung pada individu masing-masing, tapi dengan dilakukannya strategi *coping* diharapkan dapat membantu pengurangan intensitas *loneliness* yang dirasakan atau mencegah *loneliness* memburuk.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharap dapat mengembangkan penelitian yang terkait dengan menambahkan kajian teori dan terkait dengan hasil penelitian yang tidak dapat digeneralisasikan untuk populasi yang lebih luas dikarenakan adanya keterbatasan dalam dana, waktu, dan tenaga. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan sampel dengan karakteristik lebih beragam,

sehingga hasil penelitian dapat lebih baik. Lebih memerhatikan faktor internal seperti pengalaman subjektif *loneliness* yang dirasakan, dan memerhatikan faktor lain selain tahun angkatan, seperti : daerah asal, kondisi dan situasi, dan faktor lain yang memengaruhi subjek agar mendapatkan hasil yang sesuai.

Dapat dilakukan penelitian ulang dengan faktor yang berbeda mengingat banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi *loneliness* dan tidak diteliti dalam penelitian ini. Mengingat *loneliness* sebagai sebuah pengalaman subjektif, apabila dilakukan penelitian lagi dengan variabel yang sama, dapat dilakukan dengan menggunakan *mixed method* dalam penelitiannya, sehingga tidak hanya berdasarkan angka, namun juga berdasarkan narasi subjektif yang lebih rinci.

DAFTAR PUSTAKA

- A Merriam Webster. (1989). Webster's Dictionary of English Usage. USA : Merriam-Webster Inc.
- Aakin, A. (2010). Self-compassion and Loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), pp 702–718. [http : //libproxy. albany. edu/login?url=http : //search. ebscohost. com/login. aspx?direct=true&db=eue&AN=57085901&site=eds-live&scope=site](http://libproxy.albany.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eue&AN=57085901&site=eds-live&scope=site)
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Bina Aksara
- Andersen, H., & Mayerl, J. (2019). Responding to Socially Desirable And Undesirable Topics : Different Types of Response Behaviour?. *Methods, Data, Analyses*, 13(1), pp 7–35. [https : //doi. org/10. 12758/mda. 2018. 06](https://doi.org/10.12758/mda.2018.06)
- Azwar, Saifuddin. (2004). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifuddin. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifuddin. (2011). *Sikap dan Perilaku Dalam : Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Backstrom, M., & Bjorklund, F. (2013). Personality and Social Psychology Social Desirability in Personality Inventories : Symptoms, Diagnosis, and Prescribed Cure. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54, pp 152–159. [https : //doi. org/10. 1111/sjop. 12015](https://doi.org/10.1111/sjop.12015)
- Bakhtiar, M. I., & Asriani. (2015). Efektivitas Strategi Problem Focused *Coping* dan Emotion Focused *Coping* dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa di SMA Negeri 1 Barru. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Dan Bimbingan Konseling*, 5(2), pp 69–82.
- Baron, R. A. & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial*. Edisi kesepuluh : jilid 2. Jakarta : Erlangga
- Bauer, N., & Rokach, A. (2004). The Experience of Loneliness In University : A Cross-Cultural Study. *International Journal of Adolescence and Youth*, 11(4), pp 283–302. [https : //doi. org/10. 1080/02673843. 2004. 9747936](https://doi.org/10.1080/02673843.2004.9747936)
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing *coping* strategies : A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), pp 267–283. [https : //doi. org/10. 1037/0022- 3514.56.2.267](https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267)
- Cheek, J. M. (2007). Shyness (Social Psychology). *Encyclopedia of Social Psychology*, 2, (Issue July, pp. 874–875).
- Cheshire, A., Barlow, J., & Powell, L. (2010). Coping using positive reinterpretation in parents of children with cerebral palsy. *Journal of Health Psychology*, 15(6), 801–810. <https://doi.org/10.1177/1359105310369993>
- Clegg, Joshua W. (2012) The Importance of Feeling Awkward : A Dialogical Narrative Phenomenology of Socially Awkward Situations. *Qualitative Research in Psychology*, 9(3), pp 262-278. [10.1080/14780887.2010.500357](https://doi.org/10.1080/14780887.2010.500357)

- Cloninger, Robert. (1988). Anxiety and Theories of Emotions. Handbook of Anxiety, Vol. 2 : Classification, Etiological Factors and Associated Disturbances. USA : Elsevier Science Publishers B.V.
- Creswell, John W. (2010). Research Design : Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Cosan, Deniz. (2014). An Evaluation of Loneliness. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences An Evaluation of Loneliness*, pp 103-110. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2014.05.13>
- Cutrona, C. E. (2012). Is Loneliness the Same as Being Alone?. *The Journal of Psychology, January 2015*, pp 7–22. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.589414>
- Dagne, B., & Dagne, H. (2019). Year of study as predictor of loneliness among students of University of Gondar. *BMC Research Notes, 12*(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4274-4>
- Dalbert, C., & Donat, M. (2015). Belief in a Just World. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences 2*(2), pp. 487-492.
- Dasilveira, Amanda & DeSouza, Mariane & Gomes, William. (2015). Self-Consciousness Concept and Assessment in Self-Report Measures. *Frontiers in Psychology, 6*, pp 1-11. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00930>
- De, J., Gierveld, J., & Tilburg, T. van. (2006). A 6-Item Scale for Overall, Emotional, and Social Loneliness Confirmatory Tests on [=-n b=-/n Data. *Research on Aging, 28*(5), pp 582–598. <https://doi.org/10.1177/0164027506289723>
- Dowd, E. T., & State, K. (2004). *Depression : Theory, Assessment, And New Directions in Practice, 4*, pp 413–423.
- Dursun, Pinar. (2016). On the Nature of Boredom. *Mediterranean Journal of Humanities, 6*(2), pp 209-220.
- Dutta, S., Shukla, V., Srivastava, S. R., Bysack, R. K., Mukherjee, M., & Basu, M. (2022). Loneliness and Social Support Experienced by COVID-19 Patients Attending a Telemedicine Centre of a Tertiary Care Hospital in Kolkata: A Cross-sectional Study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research, 16*(11), 10–16. <https://doi.org/10.7860/jcdr/2022/58378.17028>
- Ehlinger, P. P., & Blashill, A. J. (2016). Self-Perceived VS. Actual Physical Attractiveness : Associations with Depression as a Function of Sexual Orientation. *Journal of Affective Disorders, 189*, pp 70–76.
- Ercole, Venessa., & Parr, Jamie. (2020). Problems of Loneliness and Its Impact on Health and Well- Being. *Good Health and Well-Being*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-69627-0_127-1
- Fauziyyah, A., & Ampuni, S. (2018). Depression Tendencies, Social Skills, and Loneliness among College Students in Yogyakarta. *Jurnal Psikologi, 45*(2), pp 98. <https://doi.org/10.22146/jpsi.36324>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. E. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. McGraw-Hill.

- Ferrer, I., Fernández-castro, J., Ferrer, I., Rovira, T., & Edo, S. (2018). Personality Traits, Primary and Secondary Stress Appraisals and *Coping* Strategies : A Daily Stress Diaries-Based Study Personality Traits, Primary and Secondary Stress Appraisals and *Coping* Strategies : A Daily Stress Diaries – Based Study. *Intra Class Correlation : Problem-focused Emotion-focused*. July, pp 2–3. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11151.69282>
- Gaol, L., & Tua, N. (2016). Teori Stres : Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), pp 1–11. <https://doi.org/10.22146/bps.11224>
- Gottschalk, Louis. (1986). *Mengerti Sejarah*. Jakarta : UI Press.
- Griffin, Jo. (2010). *The Lonely Society?* London : Mental Health Foundation.
- Golemis, A., Voitsidis, P., Parlapani, E., Nikopoulou, V. A., Tsipropoulou, V., Karamouzi, P., Giazkoulidou, A., Dimitriadou, A., Kafetzopoulou, C., Holeva, V., & Diakogiannis, I. (2022). Young adults' *coping* strategies against loneliness during the COVID-19-related quarantine in Greece. *Health Promotion International*, 37(1). <https://doi.org/10.1093/heapro/daab053>
- Hager, N. M., Judah, M. R., & Milam, A. L. (2020). *Loneliness and Depression during COVID-19 1 Loneliness and Depression in College Students during the COVID-19 Pandemic : Boredom and Repetitive Negative Thinking as Mediators*. 757.
- Hawkley, L. C., Burleson, M. H., Berntson, G. G., & Cacioppo, J. T. (2003). Loneliness in Everyday Life : Cardiovascular Activity, Psychosocial Context, and Health Behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(1), pp 105–120. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.1.105>
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness Matters : A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine : A Publication of the Society of Behavioral Medicine*, 40(2), pp 218–227. <https://doi.org/10.1007/S12160-010-9210-8>
- Heryana, A. (2014). Hipotesis Penelitian. In *Bahan Ajar Mata Kuliah : Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : Universitas Esa Unggul.
- Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(01), pp 154–164.
- Joshi, A., Kale, S., Chandel, S., & Pal, D. (2015). Likert Scale : Explored and Explained. *British Journal of Applied Science & Technology*, 7(4), pp 396–403. <https://doi.org/10.9734/bjast/2015/14975>
- Kamble, Vikas. (2017). Effect of Problem-Focused and Emotion-Focused *Coping* Strategies on Academic Stress during Examinations. *International Journal of Education and Psychological Research*, 6(3), pp 57-59.
- Kockelman, P., Agha, A., Ahearn, L. M., Colapietro, V., Danesi, M., Duranti, A., Enfield, N. J., Sugarman, J., & Warnier, J. P. (2007). Agency : The relation between meaning, power, and knowledge. *Current Anthropology*, 48(3), pp 375–401. <https://doi.org/10.1086/512998>

- Krisanti, E. (2018). Studi Karakter Ekstrovert dan Introvert sebagai Pendukung Perancangan Karakter Film Animasi Pendek. *Jurnal Desain*, 5(03), 174. <https://doi.org/10.30998/jurnaldesain.v5i03.2171>
- Kwiatkowska, M. M., Rogoza, R., & Kwiatkowska, K. (2017). *Analysis of the psychometric properties of the Revised UCLA Loneliness Scale in a Polish adolescent sample*. *Current Issues in Personality Psychology*, 6(2), pp 164–170. <https://doi.org/10.5114/cipp.2017.6968>
- Latipah, E. (2014). *Metode Penelitian Psikologi*. Penerbit Deepublish. www.deepublish.co.id
- Lay, J., & Hoppmann, C. A. (2015). Altruism and Prosocial Behavior. *Encyclopedia of Geropsychology, January*, pp 1–9.
- Li, S., Zhang, X., Luo, C., Chen, M., Xie, X., Gong, F., Lv, F., Xu, J., Han, J., Fu, L., Sun, Y., & De Vasconcelos, C. A. C. (2021). The mediating role of self-acceptance in the relationship between loneliness and subjective well-being among the elderly in nursing home: A cross-sectional study. *Medicine (United States)*, 100(40), E27364. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000027364>
- Litman, J. A. (2017). The COPE Inventory : Dimensionality and Relationships With Approach – and Avoidance-Motives and Positive and Negative Traits *Personality and Individual Differences*, 41(2), pp 273-284. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.032>
- Mansfield, L., Victor, C., Meads, C., Daykin, N., Tomlinson, A., Lane, J., Gray, K., & Golding, A. (2021). A Conceptual Review of Loneliness in Adults : Qualitative Evidence Synthesis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1152), pp 1-19. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/21/11522>
- Maryam, Siti. (2017). Strategi Coping : Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107.
- Masoom, Muhammad R. (2016). Social Isolation : A Conceptual Analysis. *Research J. Humanities and Social Sciences*, 7(4), 241-249.
- Mesmer-Magnus, J., Viswesvaran, C., Deshpande, S., & Joseph, J. (2006). Social Desirability : The Role of Over-Claiming, Self-Esteem, and Emotional Intelligence. *Psychology Science*, 48(3), pp 336–356..
- Mitrousi, S. (2013). Theoretical Approaches to Coping. *International Journal of Caring Sciences 2013 May-August*, 6(2), 131–137.
- Mund, M., Neyer, F. J., & Jena, F. (n.d). Loneliness Effects on Personality. *International Journal of Behavioral Development*, 4(2), pp 136-146. <https://doi.org/10.1177/0165025418800224>
- Mu'tadin, Z. (2002). *Pengelolaan Stres*. Palembang : Wijaya Pustaka.
- Nedelcu, M. (2011). *Loneliness Ways of Coping*. [PhD Thesis, Babes Bolyai-Cluj, University]. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.10344.32009>
- Nurdiani, A. F. (2018). Uji Validitas Konstruksi Alat Ukur *UCLA Loneliness Scale Version 3*. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, II(8), pp 499–504.

- Ormel, J., Jeronimus, B. F., Kotov, R., Riese, H., Bos, E. H., Hankin, B., Rosmalen, J. G. M., & Oldehinkel, A. J. (2013). Neuroticism and Common Mental Disorders : Meaning and Utility of a Complex Relationship. *The SAGE Encyclopedia of Abnormal and Clinical Psychology*, 33, pp 686–697. <https://doi.org/10.4135/9781483365817.n886>
- Park, JY., & Park, EY. (2019). The Rasch Analysis of Rosenberg Self-Esteem Scale in Individuals With Intellectual Disabilities. *Frontiers in Psychology*, 10, pp 1-10.
- Perlman, D., & Peplau, L., (1981). Toward A Social Psychology of Loneliness Personal Relationships 3. *Personal Relationships in Disorder*, 3(May), pp 31–43.
- Perlman, D., Peplau, L.,& Angeles, L. (1982). Theoretical Approaches to Loneliness. *Loneliness : A Sourcebook of current Theory, Research and Therapy 1982*, pp. 123–134.
- Perlman, D., & Peplau, L. (1998). Loneliness. *Encyclopedia of Mental Health*, 2(1), pp 571-581.
- Pels, F., & Kleinert, J. (2016). Loneliness and physical activity : A sistematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), pp 231–260. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1177849>
- Priyono. (2008). Metode Penelitian Kuantitatif. Sidoarjo : Zifatama Publishing
- Promsri, D.C. (2018). The Influence of External Locus of Control on Life Stress : Evidence from Graduate Students in Thailand. *International Journal of Social Sciences Perspectives*, 3(1), pp 38-41.
- Rinaldi, M. R. (2021). Kesepian pada Mahasiswa selama Pandemi COVID-19 di Indonesia. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), pp 267. <https://doi.org/10.26740/jppt.v11n3.p267-277>
- Ritchie, T. D. (2014). Denial. In T. R. Levine (Ed.), *Encyclopedia of lying and deception*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. ISBN: 9781452258775
- Rokach, Ami., Orzeck, Tricia., & Neto, Felix. (2004). Coping with Loneliness in Old Age : A Cross-Cultural Comparison. *Current Psychology : Developmental, Learning, Personality, Social*. 23(2), pp 124-137.
- Rosyid, H. F. (1996). Burnout Penghambat Kreativitas yang Perlu Dicermati. *Buletin Psikologi*, Agustus, tahun VI. No. 1, pp 19-25.
- Rote, S., Hill, T. D., & Ellison, C. G. (2013). Religious attendance and loneliness in later life. *Gerontologist*, 53(1), 39–50. <https://doi.org/10.1093/geront/gns063>
- Russell, D., Peplau, L., & Ferguson, M. (1978). Developing Measures of Loneliness. In *Journal of Personality*, 48(3), pp 290–294. http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327752jpa4203_11
- Russell, D. (1982). The Measurement of Loneliness. In L. Peplau, & D. Perlman (Eds.), *Loneliness : A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (pp. 81-104). United States : Wiley.

- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3) : Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), pp 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Russell, G., & Topham, P. (2012). The Impact of Social Anxiety on Student Learning and Well-Being in Higher Education. *Journal of Mental Health*, 21(4), 375–385. <https://doi.org/10.3109/09638237.2012.694505>
- Santrock, John W. (2008). Psikologi Pendidikan. Jakarta : Prenada Media
- Sarafino, E. P. (1994). Health Psychology : Biopsychosocial Interactions (2nd ed.). John Wiley & Sons.
- Satata, DBM., Cendana, DA., & Harijono. (2020). Kesejahteraan Psikologi (*Psychological Wellbeing*) ditinjau dari Teknik Desain Arsitektur Ruang. *Jurnal Ilmiah Teknologi FST Undana*, 14(2), pp 16-21.
- Sawir, E., Marginson, S., Deumert, A., Nyland, C., & Ramia, G. (2008). Loneliness and International Students : An Australian Study. *Journal of Studies in International Education*, 12(2), 148–180. <https://doi.org/10.1177/1028315307299699>
- Schmidt, N., & Sermat, V. (1983). Measuring Loneliness in Different Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(5).
- Schoenmakers, E. C., Van Tilburg, T. G., & Fokkema, T. (2015). Problem-Focused and Emotion-Focused Coping Options and Loneliness : How are They Related?. *European Journal of Ageing*, 12(2), pp 153–161. <https://doi.org/10.1007/s10433-015-0336-1>
- Septiningsih, D.S & Na'imah, T. (2012). Kesenian pada Lanjut Usia : Studi tentang Bentuk, Faktor Pencetus dan Strategi Koping. *Jurnal Psikologi*, vol. 11, no. 2. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/6697>
- Shadish, William R., Cook, Thomas D., & Campbell, Donald Thomas. (2002). Experimental and Quasi-Experimental Designs for Generalized Causal Inference. USA : Houghton Mifflin Company.
- Silvia, P. J., & Duval, T. S. (2001). Objective Self-Awareness Theory : Recent Progress and Enduring Problems. *Personality and Social Psychology Review*, 5, pp 230-241
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Keefer, K. V., & Tremblay, P. F. (2016). Coping strategies and psychological outcomes : The moderating effects of personal resiliency. *Journal of Psychology : Interdisciplinary and Applied*, 150(3), 318–332. <https://doi.org/10.1080/00223980.2015.1036828>
- Solimun., Armanu., & Fernandes, A. A. R. (2018). Metodologi Penelitian Kuantitatif Perspektif Sistem : Menganalisis Novelty dan Memenuhi Validitas Penelitian (Cetakan Pertama). Malang : UB Press.
- Stepanchuk, E., Zhirkov, A., & Yakovleva, A. (2013). The Coping Strategies, Psychological Defense Mechanisms and Emotional Response to the Disease in Russian Patients with Chronic Leukemia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 86, 248–255. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.559>

- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sulaiman, Wahid. (2004). *Analisis Regresi Menggunakan SPSS*. Yogyakarta : Penerbit ANDI.
- Sunanjar, E. M., & Purwanto, E. (2019). *Jurnal Bimbingan Konseling The Impact of Loneliness to Problematic Smartphone Use with Self Perception as a Mediator*. 8(1), pp 32–36.
- Sutanto, S. H., & Suwartono, C. (2021). Peran Keterlibatan Ayah Dan Kesepian Terhadap Kepuasan Hidup Remaja. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(1), 48–59. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i1.28619>
- Sutanto, S. H., & Suwartono, C. (2020). Hubungan antara kesepian dan keterlibatan ayah pada remaja. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6(1), 53–68. <https://doi.org/10.24854/jpu85>
- Sugianto, D., Sutanto, H., & Suwartono, C. (2020). Self-Compassion as a Way to Embrace Loneliness in University Students. *Psikodimensia*, 19(1), 122. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i1.2643>
- Suwartono. (2014). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Penerbit ANDI.
- TenHouten, Warren D. (2016). Normlessness, Anomic, and The Emotions. *Sociological Forum*, 31(2), pp 465-486.
- Tim Redaksi Kamus Bahasa Indonesia. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Pusat Bahasa
- Torres, X. (2007). *Three dimensions of coping and a look at their evolutionary origin*. October 2017. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.01.006>
- Turan, Y., & Loneliness, R. (2018). *Coping with Loneliness Loneliness, Religious Coping, Religiosity, Life Satisfaction and Social Media Usage* (Issue December). <https://doi.org/10.18505/cuid>
- Umar, Husein. (2011). *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis Edisi 11*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Utomo, G, Saputra, O., & Sari, O. (2018). Hubungan *Coping Mechanism* dengan Hasil Ujian Akhir Blok *Basic Science 1* pada Mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universtas Lampung. *Jurnal Agromedicine*. 5(1). 384-388. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1969>
- Vaskova, A., Sona, L., & Lichner, V. (2018). Loneliness and Its Characteristics in Adolescence. *Journal of Interdisciplinary Research*, 8(2).
- Velichkovsky, B. B. (2009). Primary and Secondary Appraisals In Measuring Resilience to Stress. *Psychology in Russia : State of Art, 2009*, pp 539–563. <https://doi.org/10.11621/pir.2009.0027>
- Vesely, S., & Klöckner, C. A. (2020). Social desirability in environmental psychology research : Three meta-analyses. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1395. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01395>
- Wawera, A., & McCamley, A. (2019). Loneliness among International Students in the UK. *Journal of Further and Higher Education*.

- Widana, I Wayan., & Muliani, Putu Lia., (2020). Uji Persyaratan Analisis. Lumajang : Klik Media.
- Widodo, Prasetyo Budi. (2006). Reliabilitas dan Validitas Konstruk Skala Konsep Diri untuk Mahasiswa Indonesia. *Jurnal Psikologi Universitas Dipnoegoro*. 3(1), pp 1-9
- Wijono, S. (2012). Penghayatan Subyektif terhadap Stres Berdasarkan Teori Lazarus. *Program Profesional UKSW*, pp 21–37.
- Winarno. (2013). Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani. Malang : UM Press.
- Zakaria, A.M. (2022). Pengalaman Kesepian dan Strategi Koping pada Santri Lanjut Usia. *Wacana*. 14(1), pp 71-88.
- Zhang, J. W., Chen, S., & Shakur, T. (2019). From Me to You : Self-Compassion Predicts Acceptance of Own and Others Imperfections. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 0(0), pp 1–15.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Skala X (Strategi *Coping*)

Indikator	Item	
	Favorable	Unfavorable
	<i>Problem-Focused Coping</i>	
Usaha Aktif (<i>Active-coping</i>)	Saya berusaha untuk mengatasi <i>loneliness</i> yang saya alami	Saya tidak berusaha untuk mengatasi <i>loneliness</i> yang saya alami
Mencari dukungan sosial untuk solusi (<i>Seeking social support for instrumental</i>)	Saya meminta bantuan untuk mengatasi <i>loneliness</i> yang saya alami	Saya mengatasi sendiri <i>loneliness</i> yang saya alami
Perencanaan (<i>Planning</i>)	Saya menyusun rencana untuk mengatasi <i>loneliness</i> yang saya alami	Saya tidak menyusun rencana untuk mengatasi <i>loneliness</i> yang saya alami
Mengurangi aktivitas lain (<i>Suppression of competing activities</i>)	Saya memprioritaskan untuk mengatasi <i>loneliness</i> yang dialami	Saya tidak memprioritaskan mengatasi <i>loneliness</i> yang dialami
Menahan diri (<i>Restraint-coping</i>)	Saya menekan rasa <i>loneliness</i> yang saya rasakan	Saya tidak tenang dalam menyelesaikan <i>loneliness</i>
	<i>Emotion-Focused Coping</i>	
Penolakan (<i>Denial</i>)	Saya berpura-pura tidak merasakan <i>loneliness</i>	Saya memaklumi kondisi <i>loneliness</i> yang saya rasakan
Penerimaan (<i>Acceptance</i>)	Saya menerima rasa <i>loneliness</i> yang saya alami	Saya merasa putus asa terhadap <i>loneliness</i> yang saya alami
Mencari dukungan sosial untuk kebutuhan emosional (<i>Seeking social for emotional reasons</i>)	Ketika saya merasakan <i>lonely</i> saya bercerita kepada teman saya	Ketika saya merasa <i>lonely</i> saya tidak bercerita kepada teman saya
Pemaknaan dan menumbuhkan diri secara positif (<i>Positive reinterpretation and growth</i>)	Saya menemukan hikmah dari <i>loneliness</i> yang saya alami	Saya merasa tidak ada hikmah dari <i>loneliness</i> yang saya alami

Agama (<i>Turning to Religion</i>)	Saya mendekatkan diri kepada Allah SWT untuk mengatasi <i>loneliness</i> saya	Saya tidak melakukan pendekatan diri kepada Allah SWT untuk mengatasi <i>loneliness</i> saya
Ekspresi diri (<i>Focus on and Venting emotions</i>)	Ketika saya merasakan <i>loneliness</i> saya akan fokus pada <i>loneliness</i> tersebut dan melupakan hal lainnya	Ketika merasakan <i>loneliness</i> saya akan berfokus pada hal lainnya dan melupakan emosi tersebut
Sikap apatis terhadap masalah (<i>Behavioral disengagement</i>)	Ketika saya merasakan <i>loneliness</i> , saya menyerah untuk mengatasinya	Saya optimis mampu mengatasi <i>loneliness</i> yang saya alami
Sikap mendistraksi diri (<i>Mental disengagement</i>)	Saya tidak fokus mengatasi <i>loneliness</i> ketika merasakannya	Saya fokus mengatasi <i>loneliness</i> ketika merasakannya

Lampiran 2 Blueprint Skala Y (*Loneliness*)

No	Item Awal
1*	Seberapa sering Anda merasa tidak cocok dengan orang-orang di sekitar Anda?
2	Seberapa sering Anda merasa tidak memiliki teman?
3	Seberapa sering Anda merasa tidak ada seorang pun yang dapat dimintai tolong?
4	Seberapa sering Anda merasa sendirian?
5*	Seberapa sering Anda merasa menjadi bagian dari kelompok teman-teman Anda?
6*	Seberapa sering Anda merasa memiliki banyak persamaan dengan orang-orang di sekitar Anda?
7	Seberapa sering Anda merasa bahwa Anda tidak lagi dekat dengan orang lain?
8	Seberapa sering Anda merasa bahwa hobi dan ide-ide yang dimiliki tidak dibagikan dengan orang di sekitar Anda?
9*	Seberapa sering Anda merasa ramah?
10*	Seberapa sering Anda merasa bersahabat?
11*	Seberapa sering Anda merasa dekat dengan orang lain?
12	Seberapa sering Anda merasa ditinggalkan?
13	Seberapa sering Anda merasa bahwa hubungan Anda dengan orang lain tidak berarti?
14	Seberapa sering Anda merasa bahwa tidak ada seorangpun yang mengenal Anda dengan baik?
15	Seberapa sering Anda merasa <i>terasing</i> dari orang lain?
16*	Seberapa sering Anda mendapatkan teman saat Anda sedang membutuhkan?
17*	Seberapa sering Anda merasa bahwa ada orang-orang yang mengerti Anda?
18	Seberapa sering Anda merasa malu?
19	Seberapa sering Anda merasa bersalah?
20	Seberapa sering Anda merasa bahwa orang-orang di sekitar Anda tapi tidak bersama Anda?
21*	Seberapa sering Anda merasa bahwa ada orang yang bisa diajak <i>ngobrol</i> ?
22*	Seberapa sering Anda merasa bahwa ada orang-orang yang dapat dimintai bantuan?

Lampiran 3 Data Asli Responden Variabel X (Strategi Coping)

No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26
1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	4	1	3	3	4	4	4	1	1	4	3	2	4	3	3	3	1	1	3	2	2	2	2	3	3	3
3	4	2	3	3	3	3	2	1	1	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4
4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3
5	3	3	3	2	4	4	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3
6	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	3	3	4	2	1	3	3	3
7	3	3	3	2	3	2	1	3	3	4	1	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	1	4	2	2
8	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	1	1	4	4	4
9	4	4	4	4	2	2	2	3	3	4	1	1	1	4	4	4	1	1	3	2	1	3	3	3	3	2
10	4	2	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	2	4	2	2	3	4	1	3	3	2	3	4	4
11	4	1	4	1	4	3	4	4	4	1	1	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	2	4	4	1
12	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	4	4	2	3	2	3	3	2	3	3	2
13	4	4	4	4	4	3	3	1	3	3	2	2	2	4	3	1	1	3	2	3	3	1	1	3	3	2
14	3	1	1	2	4	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	3
16	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	1	3	3	3
17	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	4	4	1	3	3	3
18	3	4	4	2	3	3	2	3	2	3	3	4	4	2	3	4	3	3	2	2	1	3	2	3	3	4
19	2	2	1	1	1	1	4	2	2	3	3	4	4	4	2	1	2	4	4	4	4	3	2	1	3	2
20	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	1	3	2	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3
21	4	2	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	4	3	4	3	2	4	3	3
22	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	4	1	2	3	4	2	3	2	1	3	4	4
23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
24	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4

25	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	1	4	2	2	2	3	2	4	2	3	3	3	3
26	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	1	2	1	1	2	2	4	1	2	2	2	4	4	3
27	3	1	2	2	2	4	3	1	3	3	2	2	3	2	3	3	3	1	3	2	4	2	1	2	4	2
28	2	2	1	1	2	4	3	2	3	2	3	2	2	4	2	4	4	3	3	2	4	2	3	3	2	3
29	4	1	4	4	2	4	4	1	4	4	4	2	2	2	3	2	3	2	4	1	3	1	2	3	4	3
30	3	3	3	3	2	2	3	4	3	2	1	1	2	1	3	1	1	1	3	1	2	1	3	2	4	4
31	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
32	3	2	1	2	3	2	3	2	3	2	1	1	1	1	3	3	3	2	4	1	3	1	2	4	4	2
33	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	3	3	3
34	4	4	3	2	2	3	2	1	4	4	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	4	1	1	3	3	3
35	2	2	2	4	4	4	1	1	4	4	4	2	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	1	4	2	2
36	4	2	3	4	2	3	3	2	4	4	2	1	1	1	3	1	2	2	2	2	2	1	1	2	3	3
37	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3
38	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4
39	3	2	4	4	3	2	4	2	3	4	4	1	2	1	3	1	2	3	4	2	2	1	1	2	4	4
40	4	4	4	4	1	2	1	4	4	4	2	1	1	1	4	4	1	1	4	1	4	1	1	4	4	4
41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3
42	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	3	3	3
43	3	4	2	4	3	1	3	3	2	3	1	1	2	2	3	4	2	2	4	1	2	1	1	4	4	3
44	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	2	2	2	3	3	3	2	1	3	2	4	4	1	4	4	4
45	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3
46	3	2	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3
47	4	2	3	4	4	4	2	1	2	3	3	3	2	1	3	2	1	1	4	2	3	2	2	2	2	3
48	4	3	2	2	2	4	2	3	4	4	1	1	2	2	4	4	4	1	4	1	3	1	1	4	4	1
49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
50	4	1	4	3	4	4	2	2	1	3	2	2	1	1	4	1	2	2	4	1	2	3	2	2	4	3
51	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2
52	4	2	2	2	4	4	1	2	4	4	2	2	2	3	3	3	3	2	1	2	4	1	1	1	3	3

53	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	1	3	3	3
54	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4
55	3	2	2	2	2	4	2	1	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2
56	3	3	3	4	4	2	3	4	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3
57	3	3	3	3	2	4	2	2	4	4	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3
58	2	4	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	3	4	2	2	3	2	4	2	4	2	2	2	1	1
59	4	4	3	3	2	2	1	4	4	4	2	2	2	3	2	1	1	2	4	2	1	1	1	1	1	4
60	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	1	1	4	1	4	2	2	4	4	1	2	1	1	4	4	4
61	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	1	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3	1	4	4	4
62	3	2	3	3	3	4	3	1	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	4	2	2	3	3	3
63	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3
64	3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	1	1	1	3	2	3
65	3	4	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	1	1	2	2	2	3	4	3

Lampiran 4 Data Asli Responden Variabel Y (*Loneliness*)

No	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22
1	2	2	1	2	4	1	3	2	4	4	2	3	1	1	1	3	2	2	2	1	3	3
2	3	3	3	4	4	1	4	4	4	1	2	2	4	4	4	3	3	4	3	2	2	3
3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3
4	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	3	3	3	3	2	2	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
6	2	1	1	2	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
7	3	2	2	3	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3
8	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
9	3	2	2	3	2	2	2	3	4	4	4	2	1	1	1	1	3	2	3	2	3	3

10	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2
11	3	1	2	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	4	1	2	2	4	4
12	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3
13	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	4	3	2	2	4	4	3	2	2
14	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2
15	2	2	2	2	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3
16	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	4	4	2	2
17	2	2	2	2	4	1	2	2	3	3	3	1	1	1	1	4	4	2	2	1	4	4
18	3	3	2	3	4	1	2	2	3	4	4	1	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	2	1	4	4	4	2	2
20	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	2	2	4	3	4	3	3	4	4
21	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	2	3	4	4	4	3	2
22	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
24	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3
25	2	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
26	2	2	1	2	1	1	2	3	4	3	1	2	1	2	2	4	4	3	3	1	3	3
27	3	2	4	4	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	3	2	2	2	4	3	3	2
28	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2
29	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2
30	2	2	2	2	3	3	2	2	4	3	3	2	1	1	1	3	3	3	2	2	3	3
31	3	2	2	3	4	1	2	2	4	4	4	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3
32	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2
33	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	2	4	4	3	2	3
34	3	4	4	3	2	2	2	4	2	2	2	3	2	3	3	2	2	4	4	4	2	3
35	3	3	3	4	2	1	3	4	3	3	1	3	1	1	1	2	2	4	4	3	2	3
36	3	3	2	3	1	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3

37	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4
38	4	3	4	3	1	1	3	4	3	4	3	2	4	4	4	2	4	3	4	4	4	3
39	2	4	3	3	2	2	3	3	4	4	4	4	1	3	4	2	3	4	4	4	3	4
40	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	4	2
41	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
42	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3
43	2	1	2	2	1	2	3	2	4	3	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3
44	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3
45	2	2	2	2	1	1	2	1	3	3	3	2	1	1	1	1	2	3	3	2	2	1
46	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3
47	2	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	4	2	4	4	2	2	3	2	2	2	2
48	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4	3	2	1	1	2	3	3	2	3	2	3	3
49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
50	2	2	2	2	2	3	1	4	1	4	2	2	1	1	1	2	4	2	2	2	2	1
51	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3
52	2	3	3	3	1	2	4	4	2	2	3	2	4	4	2	1	1	1	1	4	2	1
53	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
54	3	3	2	3	3	1	3	4	3	3	1	4	4	3	3	4	2	4	4	4	3	3
55	4	3	4	4	2	2	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2
56	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	4	3	3	3	2	3	3
57	2	2	2	2	3	2	3	4	2	2	2	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3
58	4	4	4	4	1	1	4	4	1	1	1	4	4	4	4	1	3	4	4	4	2	1
59	2	2	2	3	1	3	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1
60	3	3	2	1	2	2	2	3	1	1	2	1	1	1	1	2	1	4	3	2	3	2
61	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	4	2	1	2	2	2	2	2	1
62	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2
63	1	1	1	2	2	1	3	2	1	1	1	2	1	1	1	3	3	2	2	2	1	3

64	4	2	2	3	1	3	1	4	3	2	1	3	2	2	3	1	1	2	3	3	1	3
65	2	3	2	3	1	3	4	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	1

Lampiran 5 Nilai Reliabilitas Skala Variabel X (Strategi Coping)

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.808	.805	26

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	67.7846	82.797	0.246	0.806
VAR00002	68.3692	80.237	0.288	0.804
VAR00003	68.1538	82.570	0.191	0.808
VAR00004	68.1692	81.643	0.262	0.805
VAR00005	68.0615	81.840	0.248	0.806
VAR00006	68.0000	82.813	0.172	0.809
VAR00007	68.2923	81.523	0.242	0.806
VAR00008	68.4462	81.470	0.199	0.809
VAR00009	68.0000	82.469	0.177	0.809
VAR00010	67.7385	81.509	0.310	0.803
VAR00011	68.4615	76.221	0.521	0.793
VAR00012	68.8000	76.163	0.546	0.792
VAR00013	68.5846	78.372	0.456	0.797
VAR00014	68.6923	77.091	0.453	0.796
VAR00015	67.9692	82.343	0.286	0.804
VAR00016	68.5538	80.063	0.285	0.805
VAR00017	68.5692	78.905	0.398	0.799
VAR00018	68.6769	76.285	0.568	0.791
VAR00019	68.0615	82.621	0.172	0.809
VAR00020	68.8000	76.819	0.514	0.793
VAR00021	68.1538	81.195	0.230	0.807
VAR00022	68.7385	76.009	0.514	0.793
VAR00023	69.0923	76.898	0.505	0.794
VAR00024	68.0308	80.937	0.314	0.803
VAR00025	67.8923	83.004	0.173	0.808
VAR00026	68.0615	80.184	0.369	0.801

Lampiran 6 Validitas Skala Variabel X (Strategi Coping)

	TOTAL_X
VAR00001 Pearson Correlation	.308*
Sig. (2-tailed)	0.013
VAR00002 Pearson Correlation	.379**
Sig. (2-tailed)	0.002
VAR00003 Pearson Correlation	.273*

	Sig. (2-tailed)	0.028
VAR00004	Pearson Correlation	.340**
	Sig. (2-tailed)	0.006
VAR00005	Pearson Correlation	.326**
	Sig. (2-tailed)	0.008
VAR00006	Pearson Correlation	.255*
	Sig. (2-tailed)	0.040
VAR00007	Pearson Correlation	.327**
	Sig. (2-tailed)	0.008
VAR00008	Pearson Correlation	.299*
	Sig. (2-tailed)	0.015
VAR00009	Pearson Correlation	.266*
	Sig. (2-tailed)	0.032
VAR00010	Pearson Correlation	.378**
	Sig. (2-tailed)	0.002
VAR00011	Pearson Correlation	.595**
	Sig. (2-tailed)	0.000
VAR00012	Pearson Correlation	.615**
	Sig. (2-tailed)	0.000
VAR00013	Pearson Correlation	.527**
	Sig. (2-tailed)	0.000
VAR00014	Pearson Correlation	.536**
	Sig. (2-tailed)	0.000
VAR00015	Pearson Correlation	.347**
	Sig. (2-tailed)	0.005
VAR00016	Pearson Correlation	.380**
	Sig. (2-tailed)	0.002
VAR00017	Pearson Correlation	.477**
	Sig. (2-tailed)	0.000
VAR00018	Pearson Correlation	.631**

	Sig. (2-tailed)	0.000
VAR00019	Pearson Correlation	.259*
	Sig. (2-tailed)	0.037
VAR00020	Pearson Correlation	.585**
	Sig. (2-tailed)	0.000
VAR00021	Pearson Correlation	.324**
	Sig. (2-tailed)	0.008
VAR00022	Pearson Correlation	.591**
	Sig. (2-tailed)	0.000
VAR00023	Pearson Correlation	.577**
	Sig. (2-tailed)	0.000
VAR00024	Pearson Correlation	.389**
	Sig. (2-tailed)	0.001
VAR00025	Pearson Correlation	.251*
	Sig. (2-tailed)	0.043
VAR00026	Pearson Correlation	.441**
	Sig. (2-tailed)	0.000

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 7 Nilai Reliabilitas Skala Variabel Y (*Loneliness*)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.833	.835	22

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00027	56.3846	66.209	0.507	0.823
VAR00028	56.4923	65.441	0.479	0.823
VAR00029	56.5077	63.129	0.622	0.816
VAR00030	56.2308	64.899	0.568	0.820
VAR00031	56.6462	67.420	0.225	0.835

VAR00032	56.9077	69.023	0.159	0.836
VAR00033	56.3538	66.013	0.439	0.825
VAR00034	56.1846	66.747	0.359	0.828
VAR00035	56.1538	67.601	0.229	0.834
VAR00036	56.2308	68.305	0.185	0.836
VAR00037	56.6000	68.212	0.194	0.835
VAR00038	56.4462	63.907	0.536	0.820
VAR00039	56.6923	61.591	0.596	0.816
VAR00040	56.4923	61.973	0.550	0.818
VAR00041	56.5692	61.030	0.703	0.811
VAR00042	56.4923	67.973	0.229	0.833
VAR00043	56.4154	68.997	0.177	0.835
VAR00044	56.0923	66.304	0.381	0.827
VAR00045	56.1538	64.882	0.499	0.822
VAR00046	56.2923	63.741	0.570	0.819
VAR00047	56.4154	68.528	0.244	0.832
VAR00048	56.5077	67.848	0.254	0.832

Lampiran 8 Nilai Validitas Skala Y (*Loneliness*)

Correlations		TOTAL_X
VAR00027	Pearson Correlation	.560**
	Sig. (2-tailed)	0.000
VAR00028	Pearson Correlation	.545**
	Sig. (2-tailed)	0.000
VAR00029	Pearson Correlation	.679**
	Sig. (2-tailed)	0.000
VAR00030	Pearson Correlation	.622**
	Sig. (2-tailed)	0.000
VAR00031	Pearson Correlation	.328**
	Sig. (2-tailed)	0.008
VAR00032	Pearson Correlation	.250*
	Sig. (2-tailed)	0.045
VAR00033	Pearson Correlation	.508**
	Sig. (2-tailed)	0.000
VAR00034	Pearson Correlation	.435**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	65

VAR00035	Pearson Correlation	.328**
	Sig. (2- tailed)	0.008
	N	65
VAR00036	Pearson Correlation	.284*
	Sig. (2- tailed)	0.022
VAR00037	Pearson Correlation	.292*
	Sig. (2- tailed)	0.018
VAR00038	Pearson Correlation	.604**
	Sig. (2- tailed)	0.000
VAR00039	Pearson Correlation	.669**
	Sig. (2- tailed)	0.000
VAR00040	Pearson Correlation	.631**
	Sig. (2- tailed)	0.000
VAR00041	Pearson Correlation	.754**
	Sig. (2- tailed)	0.000
VAR00042	Pearson Correlation	.320**
	Sig. (2- tailed)	0.009
VAR00043	Pearson Correlation	.262*
	Sig. (2- tailed)	0.035
VAR00044	Pearson Correlation	.458**
	Sig. (2- tailed)	0.000
VAR00045	Pearson Correlation	.567**
	Sig. (2- tailed)	0.000
VAR00046	Pearson Correlation	.633**
	Sig. (2- tailed)	0.000
VAR00047	Pearson Correlation	.319**
	Sig. (2- tailed)	0.010
VAR00048	Pearson Correlation	.340**
	Sig. (2- tailed)	0.006

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 9 Kategorisasi Variabel Y (*Loneliness*)

Kategori	Klasifikasi	Frekuensi
Tinggi	$X \geq 67.6$	10
Sedang	$50.6 < X < 67.6$	44
Rendah	$X \leq 50.6$	11
Jumlah		65

Lampiran 10 Kategorisasi Variabel Y (*Loneliness*) Berdasarkan Angkatan

Kategori	Klasifikasi	Frekuensi	
		2019	2020
Tinggi	$X \geq 67.6$	5	5
Sedang	$50.6 < X < 67.6$	34	10
Rendah	$X \leq 50.6$	8	3
Jumlah		65	

Lampiran 11 Persentase dan Skor Rata-Rata Variabel X (Strategi *Coping*)

Item	Skor Item	Skor Maksimal	Persentase Indikator	Skor Rata-Rata Aspek
<i>Problem-Focused Coping</i>				
X1	212	260	70.19%	178.5
X14	153	260		
X2	174	260	71.92%	
X15	200	260		
X3	188	260	67.31%	
X16	162	260		
X4	187	260	66.92%	
X17	161	260		
X5	194	260	66.92%	
X18	154	260		
<i>Emotion-Focused Coping</i>				
X6	198	260	75.38%	177.0625
X19	194	260		
X7	179	260	62.50%	
X20	146	260		
X8	169	260	68.65%	
X21	188	260		

X9	198	260	66.92%
X22	150	260	
X10	215	260	65.77%
X23	127	260	
X11	168	260	70.00%
X24	196	260	
X12	146	260	67.50%
X25	205	260	
X13	160	260	68.08%
X26	194	260	

Lampiran 12 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		65
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.83757455
Most Extreme Differences	Absolute	.107
	Positive	.065
	Negative	-.107
Test Statistic		.107
Asymp. Sig. (2-tailed)		.060 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Lampiran 13 Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TOTAL_X	(Combined)		1845.06	25	73.802	1.048	0.439
TOTAL_Y	Between Groups	Linearity	660.881	1	660.881	9.382	0.004
		Deviation from Linearity	1184.179	24	49.341	0.7	0.821
	Within Groups		2747.186	39	70.441		
Total			4592.246	64			

Lampiran 14 Uji Hipotesis

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.379 ^a	0.144	0.130	7.89953

a. Predictors : (Constant), TOTAL_Y

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	660.881	1	660.881	10.591	.002 ^b
Residual	3931.365	63	62.403		
Total	4592.246	64			

a. Dependent Variable : TOTAL_X
 b. Predictors : (Constant), TOTAL_Y

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	34.482	7.630		4.519	0.000
TOTAL_Y	0.347	0.107	0.379	3.254	0.002

a. Dependent Variable : TOTAL_X

Lampiran 15 Korelasi antar Aspek dan Variabel X (Strategi Coping)

Correlations

		PFC1	PFC2	PFC3	PFC4	PFC5	EFC1	EFC2	EFC3	EFC4	EFC5	EFC6	EFC7	EFC8	Loneliness
PFC1	Pearson Correlation	1	.288*	.406**	.397**	.277*	.251*	.466**	0.233	.358**	.515**	0.208	.388**	.294*	.315*
	Sig. (2-tailed)		0.020	0.001	0.001	0.026	0.043	0.000	0.062	0.003	0.000	0.096	0.001	0.017	0.011
PFC2	Pearson Correlation	.288*	1	.466**	.355**	0.215	0.018	-0.042	.396**	.348**	.357**	.250*	0.225	.253*	-0.092
	Sig. (2-tailed)	0.020		0.000	0.004	0.086	0.886	0.741	0.001	0.005	0.003	0.045	0.072	0.042	0.468
PFC3	Pearson Correlation	.406**	.466**	1	.521**	0.098	0.066	0.118	0.207	.247*	.426**	.296*	.277*	.257*	0.108
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.000		0.000	0.438	0.603	0.349	0.098	0.047	0.000	0.017	0.026	0.039	0.392
PFC4	Pearson Correlation	.397**	.355**	.521**	1	.415**	.263*	.406**	.388**	.467**	.527**	.551**	.358**	0.190	.245*
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.004	0.000		0.001	0.034	0.001	0.001	0.000	0.000	0.000	0.003	0.129	0.049
PFC5	Pearson Correlation	.277*	0.215	0.098	.415**	1	0.169	.463**	0.182	.289*	.358**	.455**	.415**	.445**	0.230
	Sig. (2-tailed)	0.026	0.086	0.438	0.001		0.177	0.000	0.146	0.020	0.003	0.000	0.001	0.000	0.065
EFC1	Pearson Correlation	.251*	0.018	0.066	.263*	0.169	1	0.157	0.064	0.128	.309*	.252*	0.161	0.165	0.207
	Sig. (2-tailed)	0.043	0.886	0.603	0.034	0.177		0.213	0.611	0.309	0.012	0.043	0.199	0.188	0.099
EFC2	Pearson Correlation	.466**	-0.042	0.118	.406**	.463**	0.157	1	.263*	.349**	.450**	.360**	.418**	.393**	.492**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.741	0.349	0.001	0.000	0.213		0.034	0.004	0.000	0.003	0.001	0.001	0.000

EFC3	Pearson Correlation	0.233	.396**	0.207	.388**	0.182	0.064	.263*	1	.604**	.299*	.335**	.260*	.261*	0.054
	Sig. (2-tailed)	0.062	0.001	0.098	0.001	0.146	0.611	0.034		0.000	0.016	0.006	0.037	0.036	0.669
EFC4	Pearson Correlation	.358**	.348**	.247*	.467**	.289*	0.128	.349**	.604**	1	.574**	.475**	.316*	0.231	0.199
	Sig. (2-tailed)	0.003	0.005	0.047	0.000	0.020	0.309	0.004	0.000		0.000	0.000	0.010	0.064	0.112
EFC5	Pearson Correlation	.515**	.357**	.426**	.527**	.358**	.309*	.450**	.299*	.574**	1	.487**	.438**	.406**	.290*
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.003	0.000	0.000	0.003	0.012	0.000	0.016	0.000		0.000	0.000	0.001	0.019
EFC6	Pearson Correlation	0.208	.250*	.296*	.551**	.455**	.252*	.360**	.335**	.475**	.487**	1	.515**	.403**	.295*
	Sig. (2-tailed)	0.096	0.045	0.017	0.000	0.000	0.043	0.003	0.006	0.000	0.000		0.000	0.001	0.017
EFC7	Pearson Correlation	.388**	0.225	.277*	.358**	.415**	0.161	.418**	.260*	.316*	.438**	.515**	1	.596**	.423**
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.072	0.026	0.003	0.001	0.199	0.001	0.037	0.010	0.000	0.000		0.000	0.000
EFC8	Pearson Correlation	.294*	.253*	.257*	0.190	.445**	0.165	.393**	.261*	0.231	.406**	.403**	.596**	1	0.210
	Sig. (2-tailed)	0.017	0.042	0.039	0.129	0.000	0.188	0.001	0.036	0.064	0.001	0.001	0.000		0.093
Loneliness	Pearson Correlation	.315*	-0.092	0.108	.245*	0.230	0.207	.492**	0.054	0.199	.290*	.295*	.423**	0.210	1
	Sig. (2-tailed)	0.011	0.468	0.392	0.049	0.065	0.099	0.000	0.669	0.112	0.019	0.017	0.000	0.093	

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

Lampiran 16 Nilai Pengaruh Tiap Aspek Variabel X (Strategi Coping)

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	35.842	7.558		4.743	.000
	PFC	-.217	.345	-.099	-.628	.532
	EFC	.671	.216	.489	3.100	.003

a. Dependent Variable: Loneliness

Lampiran 17 Nilai Pengaruh Tiap Indikator Variabel X

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	38.433	8.321		4.619	.000
	PFC1	.515	1.134	.069	.454	.652
	PFC2	-.981	1.122	-.131	-.874	.386
	PFC3	.324	1.205	.042	.269	.789
	PFC4	-.242	1.574	-.027	-.153	.879
	PFC5	-.299	.948	-.047	-.315	.754
	EFC1	.732	.933	.098	.784	.436
	EFC2	2.344	1.036	.366	2.262	.028
	EFC3	-.880	1.209	-.112	-.728	.470
	EFC4	.396	1.196	.057	.332	.742
	EFC5	-.072	1.401	-.009	-.051	.959
	EFC6	.547	1.101	.081	.497	.621
	EFC7	2.433	1.178	.324	2.065	.044
	EFC8	-.859	1.072	-.128	-.801	.427

a. Dependent Variable: Loneliness

Lampiran 18 Surat Izin Penelitian Fakultas Psikologi



Yang bertanda tangan di bawah ini:
Nama : Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP : 197611282002122001
Jabatan : Lektor Kepala / Dekan

Memberikan ijin kepada:
Nama : Farah Hanifah Maharani
NIM : 18410060
Jurusan : S1 Psikologi

Untuk melakukan penelitian skripsi di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul "Strategi Coping Loneliness pada Mahasiswa Perantau".

Demikian surat ijin ini kami buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Tembusan Yth:
1. Para Wakil Dekan;
2. Yang bersangkutan;
3. Arsip

Lampiran 19 Dokumentasi Pengerjaan oleh Subjek

