

Pengalaman Kesepian pada Mahasiswa Tahun Pertama: Kajian Naratif

Yurni*, Khaila Al Nabila, Amrina Rosada

Universitas Batanghari

*Correspondence: yurni@unbari.ac.id

Abstrak. Ketika memasuki dunia perkuliahan sebagai mahasiswa baru, mahasiswa mengalami fase transisi dari sebelumnya menjadi siswa SMA. Dalam lingkungan baru ini, siswa diharapkan mampu mengembangkan jejaring sosial baru, seperti teman baru. Siswa yang mengalami permasalahan dalam hal ini tidak luput dari pengalaman mengalami kesepian. Kesepian merupakan fenomena universal yang dialami hampir semua orang, termasuk pelajar. Mahasiswa yang berada di tahun pertama yang menjadi subyek penelitian ini mereka yang sebelumnya mengalami pembelajaran jarak jauh di masa covid-19. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memami pengalaman kesepian siswa setelah menjadi siswa. Hal apa yang menjadi latar belakang munculnya perasaan kesepian. menentukan penyebab awal dari pengalaman kesepian yang dirasakan siswa tahun pertama. Subjek penelitian berjumlah empat orang, terdiri dari siswa laki-laki dan perempuan, yang diperoleh dengan menggunakan purposive sampling. Subyek merupakan mahasiswa yang memiliki latar belakang sosial budaya yang berbeda. Metode penelitian menggunakan inkuiri naratif untuk mengungkap pengalaman kesepian siswa. Wawancara individu dilakukan untuk mengumpulkan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat tiga tema yang terkait dengan anteseden pengalaman kesepian siswa, yaitu tema kerinduan, tema kehilangan teman, dan tema rendah diri.

Kata kunci : Kesepian, mahasiswa tahun pertama, narasi inkuiri

Abstract. When entering the world of college as new students, students experience a transition phase from being high school students. In this new environment, students are expected to be able to develop new social networks, such as new friends. Students who experience problems in this case do not escape the experience of experiencing loneliness. Loneliness is a universal phenomenon experienced by almost everyone, including students. Students in their first year who were the subjects of this research were those who had previously experienced distance learning during Covid-19. The aim of this research is to understand students' experiences of loneliness after becoming students. What is the background to the emergence of feelings of loneliness? determine the initial causes of first-year students' experiences of loneliness. The research subjects were four people, consisting of male and female students, who were obtained using purposive sampling. Subjects are students who have different socio-cultural backgrounds. The research method uses narrative inquiry to reveal students' experiences of loneliness. Individual interviews were conducted to collect data. The research results showed that there were three themes related to the antecedents of students' experiences of loneliness, namely the theme of longing, the theme of losing friends, and the theme of low self-esteem.

Keywords : Loneliness, first years students, narrative inquiry

PENDAHULUAN

Masa pandemic covid-19 telah berlalu namun dampak dari pembelajaran jarak jauh yang dirasakan oleh siswa yang mengalami mungkin masih meninggalkan bekas hingga saat ini. Mahasiswa tahun pertama di universitas Batanghari pada tahun akademik 2021/2022, merupakan siswa yang pada saat SMU nya mengalami dampak perubahan pola belajar dari sebelumnya tatap muka menjadi daring atau jarak jauh. Universitas Batanghari merupakan salah satu universitas swasta yang berada di provinsi Jambi, Indonesia. Mahasiswa yang berkuliah di kampus ini berasal dari berbagai

daerah tersebar di wilayah sumatera dan wilayah Indonesia dengan berbagai latar belakang budaya yang berbeda pula. Mahasiswa yang berasal dari luar wilayah propinsi Jambi, mengharuskan mereka untuk tinggal di rumah kost atau rumah sewa. Keadaan ini membuat sebagian besar mahasiswa harus mampu beradaptasi menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Pada waktu bersamaan, mahasiswa ini juga memasuki dunia baru sebagai seorang mahasiswa. Kesepian menjadi sebuah keadaan yang tak luput dialami oleh mahasiswa tahun pertama (Pijpers, 2017).

Kesepian merupakan pengalaman subyektif pada individu yang muncul ketika hubungan dan interaksi sosial dianggap tidak memadai. Bukti menunjukkan tingkat prevalensi kesepian yang lebih tinggi di kalangan anak muda selama pandemi Covid-19, jika dibandingkan dengan orang dewasa yang lebih tua (Bu & Fancourt, 2020). Berbagai penelitian memperkirakan bahwa setidaknya 38–50% anak muda berusia 18–24 tahun mengalami tingkat kesepian yang lebih tinggi selama pembelajaran daring (Eberle & Hobrecht, 2021).

Kesepian telah diabaikan oleh para peneliti selama beberapa dekade dan ini terutama berlaku untuk kesepian remaja. Dalam bidang ilmiah ini, strategi yang digunakan orang untuk mengatasi kesepian mulai diselidiki. Rubenstein & Shaver (1982) menemukan mahasiswa mengatasi kesepian dengan cara menyendiri untuk berpikir, mendengarkan musik, berbicara dengan teman dekat, membaca, menghabiskan waktu dengan teman dekat dan makan. Kesepian dapat dipandang dari berbagai perspektif dan pendekatan. Pepleu & Perlman (1982) menyatakan kesepian berasal dari *deficit relational*, artinya terjadi perubahan dalam kebutuhan sosial seseorang. Pengalaman kesepian adalah pengalaman subjektif yang berbeda pada setiap orang tergantung pada kondisi, penyebab dan konsekuensi yang mereka dapatkan. Penelitian ini bermaksud menggali pengalaman kesepian mahasiswa dengan menggunakan *naratif inkuiri* untuk mendapatkan *real experience* yang dirasakan setiap individu.

Landasan Teori

Kesepian dapat didefinisikan sebagai respons emosional penolakan yang terjadi ketika seseorang merasa hubungan sosialnya saat ini tidak memadai untuk kebutuhannya (Peplau & Perlman, 1982). Menyadari bahaya kesepian, perhatian ilmiah dan kebijakan telah beralih untuk mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor penentunya, termasuk cara lingkungan yang lebih luas membentuk pengalaman seperti interaksi dan rasa memiliki.

Menurut Perlman & Peplau (1982), kesepian adalah pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika jaringan hubungan sosial seseorang kurang dalam beberapa hal penting, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Definisi ini berfokus pada sisi negatif dari kesepian dan menghubungkannya dengan intensitas pengalaman seseorang.

Definisi yang sering digunakan dalam literatur internasional adalah definisi De Jong Gierveld (1987), yang memperhitungkan nilai, norma, dan standar dalam kehidupan seseorang dan masyarakat. Menurut De Jong Gierveld (1987) kesepian adalah situasi yang dialami oleh individu sebagai satu di mana ada kekurangan (kualitas) hubungan tertentu yang tidak menyenangkan atau tidak dapat diterima.

Definisi ini dapat digaris bawahi bahwa ada tiga elemen penting kesepian (De Jong Gierveld, 1987). Pertama-tama, kesepian adalah fenomena subyektif. Berlawanan dengan isolasi sosial, kesepian tidak dapat diukur dengan jumlah hubungan yang dimiliki seseorang, melainkan perasaan. Kedua, kesepian selalu merupakan perasaan negatif yang tidak menyenangkan. Ketiga, kesepian muncul ketika kualitas hubungan sosial yang dimiliki seseorang tidak sesuai dengan harapan yang dimiliki seseorang. Misalnya, seseorang yang memiliki banyak anggota keluarga dan teman di sekitarnya masih dapat merasa kesepian, karena kualitas hubungan orang tersebut dengan kontak sosial tersebut kurang memuaskan.

Faktor situasional yang dapat berkontribusi terhadap perasaan kesepian adalah kerinduan (*homesick*) dan peristiwa traumatis. Sedangkan karakteristik kepribadian yang dapat menyebabkan kesepian adalah citra diri yang negatif, introversi, dan kecemasan sosial. *Homesick* (kerinduan) terkait dengan perasaan isolasi dan kecemasan. Kerinduan sebagai kognitif-motivasi-emosional yang kompleks keadaan yang bersangkutan dengan berduka, merindukan dan sibuk memikirkan rumah. Kerinduan sebagai kesusahan atau gangguan yang disebabkan oleh pemisahan aktual atau yang diantisipasi dari rumah. Distres ini beroperasi pada spektrum, mulai dari gejala rindu rumah yang ringan hingga yang intens dengan efek melemahkan pada fungsi sehari-hari.

Salah satu ahli teori pertama yang memperkenalkan pentingnya kebersamaan dalam perkembangan manusia adalah Abraham Maslow (1954). Hierarki kebutuhan Maslow (1954) mengusulkan bahwa agar kita mencapai potensi penuh kita, pertama-tama kita harus memenuhi prasyarat. Dalam urutan dari yang paling dasar sampai yang paling canggih, kebutuhan Maslow meliputi: fisiologis (tempat berlindung, makanan), keamanan (menjadi aman dan merasa aman), cinta dan rasa memiliki (perasaan terhubung dan diperhatikan oleh orang

lain), harga diri (perasaan kompetensi dan harga diri), dan aktualisasi diri. Maslow berpendapat bahwa jika seseorang tidak merasakan rasa memiliki, mereka tidak akan mampu mencapai rasa kepuasan hidup yang utuh dan otentik.

Teori perasaan memiliki, yang diusung Baumeister & Leary (1995), mengusulkan bahwa kebutuhan untuk membentuk dan mempertahankan setidaknya kuantitas minimum hubungan antarpribadi, dipersiapkan secara bawaan (dan karenanya hampir universal) di antara manusia. Baumeister dan Leary (1995) mengemukakan bahwa pencapaian penerimaan interpersonal mengarah pada perasaan senang dan puas. Sebaliknya, ketika dihadapkan pada penolakan atau hilangnya ikatan sosial yang telah terjalin sebelumnya, orang mengalami gangguan psikologis.

Weiss (1973) membedakan antara kesepian sosial dan kesepian emosional. Kesepian emosional mengacu pada apa yang dirasakan tidak adanya hubungan dekat, sedangkan kesepian sosial mengacu pada dirasakan tidak adanya ketersediaan (kuantitas) dan dapat diterima (kualitas) jaringan sosial. Kesepian sosial seringkali dikaitkan dengan variabel sosial seperti adanya ikatan erat dengan sahabat dan persahabatan sedangkan kesepian emosional sering dikaitkan dengan tidak adanya dukungan emosional (Lui & Rook, 2013).

METODE

Penelitian kualitatif memberikan kontribusi untuk pemahaman tentang kondisi manusia dalam konteks yang berbeda dan situasi yang dirasakan. Seperti diketahui tidak ada penelitian yang dirancang sempurna karena peristiwa tidak terduga akan selalu muncul. Persoalan keuangan, sumber daya, waktu dan tenaga yang dimiliki peneliti menjadi hambatan untuk memahami fenomena yang diteliti. Namun demikian, seorang peneliti harus menciptakan desain yang sebaik mungkin, melalui perencanaan yang akurat dan penuh perhatian berdasarkan keadaan yang ada dengan mengidentifikasi sumber daya yang tersedia. Pertama, ada pemetaan sumber daya eksternal – seperti lingkungan ekonomis, waktu dan calon informan – karena beberapa metode untuk pengumpulan data dan analisis data memakan biaya dan waktu, dan pilihan metode harus disesuaikan dengan pembatasan tersebut. Kedua, sumber daya internal tim kajian, seperti pengetahuan dan kemampuan, harus diketahui. Refleksi diri peneliti adalah bagian penting dari

penelitian kualitatif apapun metode yang dipilih. Peneliti harus mempertimbangkan "pra-pemahaman", baik dalam perencanaan proses serta selama proses analisis, untuk meminimalkan bias dari pengaruhnya sendiri. Untuk memiliki pengetahuan yang terbentuk sebelumnya tentang subjek dan terbiasa dengan konteksnya bisa menjadi keuntungan selama itu tidak mempengaruhi informan atau interpretasi dari hasil. Peneliti perlu memahami baik konteks maupun keadaan untuk menghindari interpretasi data yang salah. Berdasarkan pertimbangan di atas penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dengan analisis *narrative inquiry*.

Penelitian naratif merupakan metodologi kualitatif yang relatif baru, adalah studi tentang pengalaman yang dipahami secara naratif. Penelitian naratif adalah cara memikirkan, dan mempelajari pengalaman. Peneliti naratif berpikir secara naratif tentang pengalaman selama penyelidikan (Clandinin & Huber, 2010). Penelitian naratif adalah suatu proses memasuki kehidupan di tengah-tengah kehidupan setiap partisipan dan peneliti. Peneliti dengan sengaja menjalin hubungan dengan partisipan dan menyertai kehidupan mereka sambil menegosiasikan ruang relasional yang berkelanjutan dengan partisipan. Ruang relasional tersebut disebut lapangan penelitian, yang merupakan titik awal penelitian naratif, dengan cara mendengarkan individu menceritakan kisah mereka (Clandinin, 2013).

Purposive sampling adalah yang paling sering digunakan dalam studi inkuiri naratif. Peserta harus memenuhi suatu bentuk persyaratan yang sesuai dengan maksud, masalah, dan sasaran penelitian. Pada dasarnya tidak ada aturan mengenai ukuran sampel untuk studi inkuiri naratif (Haydon & der Riet, 2017). Penelitian menggunakan 4 orang partisipan yang dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian dan kesediaan partisipan untuk terlibat dalam penelitian ini. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Batanghari pada tahun akademik 2022/2023 dengan waktu penelitian selama 6 bulan yang dimulai pada April 2023 sampai dengan September 2023.

Sebelum wawancara, pertanyaan penelitian dan tujuan penelitian didiskusikan dengan calon partisipan. Kesempatan diberikan kepada partisipan untuk bertanya pertanyaan yang berkaitan dengan penelitian. Peneliti menggunakan panduan wawancara semi terstruktur. Panduan wawancara semi terstruktur memperbolehkan peneliti untuk membiarkan

partisipan menceritakan kisah mereka dan memberikan kebebasan kepada peserta untuk berbagi elemen pengalaman apa pun yang mereka pilih. Kebebasan wawancara memungkinkan partisipan untuk berbagi cerita mereka dari sudut pandang mereka dan bukan dari arah yang diarahkan. Sebanyak 4 (empat) wawancara tatap muka tunggal dilakukan yang memungkinkan partisipan untuk menjelaskan sendiri kata-kata pengalaman kesepian mereka selama menjadi mahasiswa tahun pertama. Selama wawancara berlangsung peneliti membuat jurnal reflektif dan merekam wawancara tersebut, guna mengingat pikiran dan kesan yang terjadi pada saat wawancara.

Analisis dimulai dengan pembacaan awal transkrip lengkap. Pedoman analisis yang digunakan adalah pedoman yang dikembangkan Lieblich dkk (1998). Cerita (narasi) dibacakan beberapa kali hingga muncul organisasi internal, digambarkan sebagai tema. Tujuan analisis adalah untuk mengungkap tema umum dalam data. Analisis data dilakukan dengan mencari pola atau tema yang mendasari cerita. Data diurutkan berdasarkan perspektif isi kategorikal (tema). Kalimat atau ucapan partisipan dipecah menjadi konten dan kemudian dikategorikan. Lieblich dkk (1998) menjelaskan langkah-langkah yang harus diambil ketika menggunakan perspektif analisis konten kategoris. Rangkaian langkahnya adalah sebagai berikut: seleksi dari subteks; definisi kategori konten; penyortiran materi ke dalam kategori; dan menarik kesimpulan dari hasil.

HASIL

Cerita dari partisipan mengungkap antesenden pengalaman kesepian. Hasil analisis cerita terungkap tiga tema. Partisipan diberi nama samaran untuk melindungi identitas mereka. Ketiga tema yang muncul setelah wawancara adalah: (1) kerinduan akan kampung halaman; (2) kehilangan sahabat; dan (3) harga diri yang rendah.

Salah satu transisi besar yang dialami mahasiswa tahun pertama adalah transisi dari sekolah menengah ke universitas, yang merupakan peristiwa penting pada masa remaja akhir terkait dengan perubahan struktural dan sosial yang berdampak pada hubungan, rutinitas, asumsi, dan peran. Mahasiswa, berdasarkan peningkatan kemandirian dan individualisasi dalam peran baru mereka, mulai mengambil keputusan secara mandiri. Permulaan studi seringkali disertai dengan perubahan domisili

dan perubahan hubungan dengan anggota keluarga. Meskipun hal ini memberikan banyak peluang, hal ini juga dapat menimbulkan risiko: kesepian di lingkungan baru dan tidak mengenal siapa pun. Kesepian semakin banyak dirasakan oleh mahasiswa (Yurni, 2015) dan dapat mempengaruhi kesehatan mental (Hawkey & Cacioppo, 2010), harga diri yang rendah (Yurni, 2015), dan keinginan untuk berhenti kuliah (Boddy, 2020).

Keempat orang partisipan penelitian ini berjenis kelamin pria (2 orang) dan wanita (2 orang). Usia mereka adalah terendah 19 tahun dan 23 tahun (tertinggi). Keempat orang partisipan ini mengakui bahwa mereka kerap merasakan kesepian sejak menjadi mahasiswa baru, memperhatikan partisipan selama mengikuti proses kuliah cenderung diam dan sedikit berkomunikasi dengan teman yang lain sehingga dijadikan responden pada penelitian ini. Keempat partisipan tersebut adalah IN (pria, 18 tahun), MK (wanita, 19 tahun), RD (pria, 23 tahun) dan SR (wanita, 19 tahun).

Tiga orang partisipan tinggal terpisah dari orang tua mereka sejak menjadi mahasiswa (IN, MK, dan RD). Sedang 1 partisipan yang lain (SR) telah tinggal terpisah dengan orang tua sejak di bangku SMU. SR, MK dan RD menyewa kos disekitaran kampus, karena letak rumah orang tua mereka yang agak jauh dari lokasi kuliah. IN mengontrak rumah sejak menjadi mahasiswa karena orang tua tinggal di lain kota. SR merasakan kerinduan akan kampung setiap kali merasa kesepian. Kampung halaman yang dimaksud SR adalah tempat dimana kakek dan neneknya tinggal, dimana ia menghabiskan masa kecil hingga SMU di sana. Menurut SR pada masa itu dia tidak kesepian karena teman-temannya banyak dan mereka biasa bermain bersama.

MK hidup berpindah-pindah dari satu kota ke kota lain mengikuti orang tua sejak SD hingga SMU. MK tidak memiliki pengalaman spesial di kampung halaman tempat orang tuanya berasal, karena hanya tinggal sebentar di sana. MK merasakan pertemanan yang akrab ketikanya masih SD dimana orang tuanya menetap di kota B dan mendapatkan teman sebaya yang asyik, mereka menjadi sahabat. Di kota B ini keluarga MK menetap cukup lama hingga SMP. Di kota B ini inilah menurut MK kampung yg dirindukannya.

IN dan keluarga adalah penduduk asli di kampung tempatnya tinggal dan dibesarkan. IN belum punya pengalaman hidup terpisah dengan

orang tua dan keluarga, hingga menjadi mahasiswa. IN merasa sangat berat perpisah dengan orang tuanya dan sering merasa kesepian di tempat kos. Menurut IN hidup diperantauan sangat berat dan merasa susah untuk beradaptasi. Keinginannya untuk berhenti kuliah sering muncul jika sedang sendiri.

RD pernah menghabiskan masa kecil di kampung halaman orang tua-nya, menurut RD di sana mendapatkan perhatian yang banyak dari keluarga dan orang sekitar, karena merupakan cucu laki-laki pertama. RD kadang merasa rindu akan suasana kampung tersebut dan penerimaan warga sekitar akan dirinya. Sese kali RD menyempatkan diri pulang ke kampung untuk bertemu dengan sanak familinya, namun sejak RD menjadi mahasiswa dan tidak punya waktu khusus hal ini dikarenakan RD kuliah sambil bekerja.

Tema Kehilangan Sahabat

IN memiliki teman sepermainan yang tumbuh besar bersama dirinya di kampung halaman. 5 (lima) orang sahabat yang dimiliki, hanya IN dan satu orang lain yang keluar kampung. IN meninggalkan kampung karena menuntut ilmu sedang temannya karena bekerja. IN merasa persahabatan mereka berlima sangat erat, mereka biasa bertukar pikiran dan saling tolong menolong, sahabat-sahabatnya ini bersedia kapanpun membantu. IN tidak bisa menghubungi sahabat-sahabatnya di kampung karena keterbatasan alat komunikasi, sahabat IN bukan berasal dari keluarga mampu. Sedangkan sahabat satunya yang lain bekerja ke luar negeri. Menjadi mahasiswa baru menurut IN sangat berat, ia yang berasal dari kampung sulit beradaptasi dengan kehidupan remaja kota. Bahasa dan cara pergaulan mereka berbeda, pada saat seperti inilah IN merasa sangat merindukan sahabatnya. IN pernah berusaha menjalin teman dengan teman sesama penghuni kost, namun menurut IN mereka tidak cocok. Teman barunya ini memiliki kehidupan sendiri, karena sudah punya “teman nongkorong” serta karakter temannya ini cenderung tak peduli.

SR merasa persahabatan yang dimilikinya cenderung menyempit seiring dengan usianya yang semakin dewasa. SR sulit bergaul dengan teman-teman baru, karena khawatir dimanfaatkan dan teman baru tersebut tidak baik. Menurut SR sahabat sejati yang dimiliki hingga saat ini hanya ada 1 (satu) orang, yaitu teman masa kecilnya. Sahabatnya ini sangat pengertian dan menurut SR baik hati. SR sangat

mempercayakan rahasia-rahasianya pada sahabatnya ini, hingga saat ini mereka masih bisa saling berkomunikasi namun tidak seintens waktu mereka tinggal di kota yang sama. Pengalaman kecewa karena terlalu percaya dengan teman baru membuat SR sangat berhati-hati mencari sahabat. SR mengaku bisa berteman dengan siapa saja, tapi hanya sebatas teman bukan sahabat sejati. SR lebih cenderung pasif dan pendiam jika berteman, dan merasa sahabat sejatinya hanya 1 (satu) tidak bisa tergantikan.

MK memiliki sahabat semasa SMP dan masih berkomunikasi hingga saat ini, namun tidak terlalu instensif. Tapi menurut MK mereka tetap bersahabat walaupun berjauhan. MK memiliki pengalaman yang positif menjalin pertemanan baru ataupun menemukan sahabat baru. Meskipun menurut MK dirinya bukanlah tipe yang aktif dalam berteman, namun mau menerima siapapun yang ingin menjadi temannya. Saat ini MK memiliki dua orang sahabat dengan dua karakter berbeda, yang satu tertutup sedang yang lainnya terbuka dan banyak gaul. Mereka bertiga adalah teman di bangku kuliah, mereka merasa cocok satu sama lain. Meskipun demikian MK lebih banyak berteman dengan temannya yang pendiam. MK merasa temannya ini adalah cerminan dirinya yang sulit bergaul sedang teman yang satunya adalah gambaran dia akan dirinya yang ingin menjadi pribadi lebih terbuka.

RD merasakan kehilangan sahabat sejati ketika dirinya harus hidup terpisah dari kakeknya. Menurut RD kakeknya tersebut adalah orang yang bisa mengerti dirinya dan bisa menyambung dengan pemikirannya. Saat ini kondisi kesehatan kakeknya sudah mulai menurun, sementara RD tidak bisa menemani kakeknya karena tinggal di kota lain. RD merasa ingin berhenti kuliah dan kerja dan ingin mengurus kakeknya, RD merasa sangat dilema akan hal ini.

Tema Harga diri yang rendah

IN merasa rendah diri berteman dengan remaja-remaja kota. Teman-teman kuliahnya memiliki penampilan yang mentereng menurut IN, dia merasa tidak sebanding. Teman sekelas IN memang tidak membedakan, namun IN merasa minder sendiri karena bahasa nya berbeda. Teman sekelasnya sering tertawa jika mendengar IN bicara, karena merasa logat IN lucu. Meskipun IN merasa mereka tidak bermaksud menghina IN, namun IN tetap

merasa berbeda. SR berasal dari keluarga kelas menengah, orang tuanya harus berpindah-pindah tempat demi pekerjaan. SR dan saudara-saudaranya diajarkan hidup untuk bekerja keras dan hemat. Kondisi ini terkadang membuat SR merasa rendah diri berteman dengan orang baru, karena SR merasa dia sangat sederhana dan jarang jajan. SR memilih untuk menjauh dan pasif, bicara seperlunya dan selesai urusan langsung pulang ke rumah.

Pada tahun pertama menjadi seorang mahasiswa yang memiliki masalah dengan perasaan kesepian dapat memicu individu mengambil keputusan untuk mengundurkan diri (Boddy, 2020). IN yang merasa tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan baru membuat dan mengambil keputusan *drop out* pada pertengahan semester 1 (Duru, 2008). Kemampuan adaptasi yang buruk bisa menjadi pemicu mahasiswa semakin mengalami kesepian di universitas (Duru, 2008). Kesepian yang disebabkan kurangnya hubungan sosial dengan orang lain dapat dikategorikan sebagai kesepian sosial (Weiss, 1973).

Kerinduan akan kampung halaman dan orang-orang dekat yang ditinggalkan di sana dapat menjadi gangguan yang terjadi akibat pemisahan aktual. Gangguan ini bisa memicu distress mulai dari spektrum gejala rindu rumah yang ringan hingga yang intens dengan efek melemahkan pada fungsi sehari-hari. Keadaan kesepian seperti ini dialami oleh RD. Dimana harus meninggalkan Kakeknya di kampung halaman, sedangkan dirinya tidak bisa berbuat banyak karena harus kuliah dan berkerja di tempat yang jauh. Perasaan memiliki menurut Baumeister & Leary (1995) merupakan kebutuhan untuk membentuk dan mempertahankan setidaknya kuantitas minimum hubungan antarpribadi. Pengalaman kesepian SR dan MK terjadi karena mereka merasa memiliki sahabat sejati namun sulit menemukan kembali individu yang bisa dijadikan sahabat seperti itu. Harga diri yang rendah membuat SR sungkan untuk memulai pertemanan yang baru karena ia merasa berasal dari keluarga yang kurang mampu. Harga diri yang rendah ini juga dialami oleh IN, yang menyebabkan sulit beradaptasi dengan lingkungan kota. Harga diri dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesepian pada fase remaja (Yurni, 2015).

SIMPULAN

Persahabatan merupakan bentuk relasi sosial dimana seorang remaja memerlukannya

untuk mengembangkan perasaan “berharga” dan diterima oleh orang lain yang berarti. Kehilangan sahabat menjadi faktor determinan utama pada fase remaja yang mengalami kesepian. Faktor determinan kedua adalah perasaan harga diri yang rendah. Harga diri rendah inilah yang menjadi penyebab pasif dan takut menjalin pertemanan baru. Faktor determinan ketiga adalah kerinduan akan kampung halaman. Perasaan terikat dan belongingness, menjadi suatu hal penghambat untuk membuka diri, merasa bukanlah bagian dari kelompok masyarakat yang baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Boddy, C. 2020. Lonely, homesick and struggling: undergraduate students and intention to quit university. *Quality assurance in education*, 28(4), 239-253.
- Bu F, Steptoe A, Fancourt D. 2020. Loneliness during lockdown: trajectories and predictors during the COVID-19 pandemic. *Soc Sci Med*. 265
- Baumeister, Roy & Leary, Mark. 1995. The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological bulletin*. 117. 497-529.
- Clandinin, D. J. 2013. *Engaging in narrative inquiry*. Left Coast Press.
- Clandinin, D. J., & Huber, J. 2010. Narrative Inquiry. *International Encyclopedia of Education*, 436-441.
- Duru, E. 2008. The predictive analysis of adjustment difficulties from loneliness, social support and social connectedness. *Educational Sciences: Theory & Practices*, 849-856.
- De Jong-Gierveld, J. 1987. Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 119-128
- Eberle, J., & Hobrecht, J. 2021. The lonely struggle with autonomy: A case study of first-year university students' experiences during emergency online teaching. *Computers in Human Behavior*, 121
- Haydon, G., & Der Riet, P. Van. 2017. Narrative inquiry: A relational research methodology suitable to explore narratives of health and illness. *Nordic Journal of Nursing Research*, 37(2), 85-89.
- Hawkey, Louise & Cacioppo, John. 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. 218-227.
- Lui, B.S., Rook, K.S., 2013. Emotional and social loneliness in later life: associations with positive versus negative social exchanges. *J. Soc. Pers. Relat.* 30(6), 813–832.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R. and Zilber, T. 1998, *Narrative Research: Reading, Analysis, and Interpretation*. 47, Sage, Thousand Oaks.
- Maslow, A. H. 1954. *Motivation and Personality*. New York, NY: Harper & Row Publishers.
- Pujpers, J., 2017, *Loneliness among students in higher education: influencing factors*, Amsterdam: VU Amsterdam
- Peplau, LA, & Perlman, D. 1982. Perspektif tentang kesepian. Dalam LA Peplau dan D. Perlman (Eds.), *Kesendirian: Buku sumber teori, penelitian dan terapi terkini*, 1-18. New York: John Wiley & Putra.
- Rubenstein, C.M. & Shaver, P. 1982. The experience of loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*, 206-223. New York: John Wiley & Sons.
- Weiss, R.S., 1973. *The Experience of Emotional and Social Isolation*. M.I.T. Press.
- Yurni. 2015. Perasaan kesepian dan self-esteem pada mahasiswa. *Jurnal ilmiah Universitas Batanghari*, 15(4).