

**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN STRESS AKADEMIK
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**



UIP
STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
Untuk Memenuhi sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

**Disusun Oleh :
Riza Claudia Prihatini
NIM. 16710018**

**Dosen Pembimbing :
Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
NIP. 19861214 201903 1 009**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama Mahasiswa : Riza Claudia Prihatini

Nomor Induk : 16710018

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi saya ini adalah asli hasil karya penelitian sendiri dan bukan plagiasi dari karya penelitian orang lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya agar dapat diketahui oleh anggota dewan penguji

Yogyakarta 27 Juni 2023

Yang menyatakan



Riza Claudia Prihatini

NIM 16710018

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Kepada
Yth Dekan Fakultas Ilmu Sosial
dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta

Asalamuaikum wr wb

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara

Nama : Riza Claudia Prihatini

NIM : 16710018

Prodi : Psikologi

Judul : Hubungan Antara Keseharian Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat inemperoleh gelar sarjana strata satu ilmu Psikologi

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah. Demikian atas perhatiannya diucapkan terima kasih.
Wussalmualaikum. Wr. Wb.

Yogyakarta, 27 Juni 2023

Pembimbing



Aditva Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.

NIP. 19861214 201903 1 009



LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-958/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2023

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RIZA CLAUDIA PRIHATINI
Nomor Induk Mahasiswa : 16710018
Telah diujikan pada : Kamis, 20 Juli 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : B+

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 64c7c279a515



Penguji I
Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 64c70c1a6f



Penguji II
Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 64c75790a0717

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Yogyakarta, 20 Juli 2023
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 64c811335919

HALAMAN MOTO

"Aku lebih menghargai orang yang beradab daripada orang yang berilmu. Kalau hanya berilmu, iblis pun lebih tinggi ilmunya dari manusia,"

-Syekh Abdul Qadir Jaelani-

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui”

- Al-Baqarah: 216-

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا , إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا , فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

“...Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras untuk urusan yang lain.”

-Q.S. Al-Insyirah ayat 5, 6 & 7-

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil' alamin, Puji Syukur kepada Allah SWT. berkat rahmat, nikmat, hidayah, dan kemudahan yang diberikan, skripsi ini dapat diselesaikan

Oleh karena itu, karya ini saya persembahkan kepada:

DIRIKU SENDIRI

Terimakasih sudah mau berusaha bangkit. Berlari, berjalan, tertatih lalu terjatuh dan bangkit kembali dititik dimana masih tetap berdiri meskipun harus jatuh beberapa kali serta mencoba sekali lagi dan percaya pada diri sendiri. Bahwa tiap bunga mekar indah pada waktunya masing-masing. Kamu tidak terlambat dan tertinggal, kamu ada pada jalanmu sendiri

KELUARGA

Kepada kedua orangtua, keluarga serta pihak yang membantu saya selama proses penyelesaian karya ini.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya karena telah memberikan kesempatan dan kemudahan bagi penulis dalam menimba ilmu hingga jenjang perguruan tinggi dan dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kesepian Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Tidak lupa sholawat serta salam kepada Nabi besar Muhammad SAW. yang menjadi suri tauladan dan tuntutan bagi umatnya di dalam kehidupan ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih banyak hambatan serta rintangan. Namun, pada akhirnya penulis mampu melalui hal tersebut, berkat adanya bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak yang selalu memotivasi penulis untuk tetap berjuang dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penyelesaian skripsi ini diantaranya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S. Ag., M. A., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S. Sos., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Lisnawati, S. Psi., M. Psi., selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

4. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi, dan Bapak Benny Herlena, S.Psi., M.Si. selaku Dosen Pembimbing Akademik. Terimakasih atas segala bimbingan, masukan, dan saran yang telah diberikan selama ini.
5. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih atas kesabarannya dalam memberikan bimbingan dan dukungan kepada penulis selama ini.
6. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, M.Psi selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikannya tugas akhir ini.
7. Ibu Fitriana Widyastuti, S. Psi., M. Psi., selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikannya tugas akhir ini.
8. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah berkenan memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman, serta seluruh staff bidang Tata Usaha yang telah membantu dalam proses penelitian ini.
9. Kedua orang tua saya Bapak Basirun dan Ibu Nurlaela serta Keluarga
10. Khaerudin Prayoga terimakasih atas dukungan dan doa yang diberikan
11. Keluarga Wisma Toples, Aidah dan Yanti terimakasih sudah mewarnai kehidupan selama menjadi anak kost
12. Teman-teman Psikologi Angkatan 2016. Terimakasih sudah mewarnai kehidupan selama perkuliahan

13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, atas keikhlasan, kesabaran, dan bantuan yang diberikan, semoga Allah SWT. memberikan balasan yang jauh lebih mulia.

Semoga Allah SWT. senantiasa membalas kebaikan dan jasa-jasa yang telah diberikan. Penulis sangat menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	iv
HALAMAN MOTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN/DIAGRAM	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
INTISARI	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I.....	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH	11
C. TUJUAN PENELITIAN.....	11
D. MANFAAT PENELITIAN.....	11
E. PENELITIAN TERDAHULU.....	13
BAB II	18
A. STRES AKADEMIK	18
1. Definisi Stress Akademik	18
2. Dimensi Stres Akademik.....	18
3. Reaksi terhadap Stresor	20
4. Faktor-faktor Yang mempengaruhi Stres Akademik	21
B. KESEPIAN.....	25
1. Definisi Kesepian	25
2. Jenis-jenis Kesepian	26
C. DINAMIKA KESEPIAN DAN STRES AKADEMIK TERHADAP MAHASISWA TINGKAT AKHIR.....	27
D. HIPOTESIS	31

BAB III	32
A. DESAIN PENELITIAN	32
B. IDENTIFIKASI VARIABEL PENELITIAN	33
C. DEFINISI OPERASIONAL VARIABEL	33
1. Stress Akademik.....	33
2. Kesepian.....	34
D. POPULASI DAN SAMPEL	35
1. Populasi Penelitian.....	35
2. Sampel.....	35
E. METODE DAN ALAT PENGUMPULAN DATA	37
1. UCLA loneliness scale version 3 (Skala Kesepian).....	38
2. Gadzella’s <i>Student-Life Stress Inventory</i> (Skala Stress Akademik).....	40
F. VALIDITAS, SELEKSI AITEM, DAN RELIABILITAS ALAT UKUR	41
1. Validitas.....	41
2. Seleksi Aitem.....	42
3. Reliabilitas.....	43
4. Validitas dan Reliabilitas Skala Kesepian.....	43
5. Validitas dan Reliabilitas dan Skala Stres Akademik.....	44
G. METODE ANALISIS DATA	44
1. Uji Asumsi.....	44
2. Uji Hipotesis.....	45
BAB IV	46
A. ORIENTASI KANCAH	46
B. PERSIAPAN PENELITIAN	46
1. Persiapan Alat Ukur.....	46
2. Uji Reliabilitas.....	47
C. PELAKSANAAN PENELITIAN	49
1. Proses Administrasi.....	49
2. Pengambilan Data Penelitian.....	49
D. HASIL PENELITIAN	50
1. Analisis Deskriptif.....	52

2. Kategorisasi Subjek Pada Masing-masing Skala	53
3. Uji Asumsi Klasik.....	56
E. PEMBAHASAN.....	60
BAB V.....	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	70



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala <i>Loneliness</i>	39
Tabel 3. 2 Daftar Skor Instrument <i>Loneliness</i>	39
Tabel 3. 3 Instrument Stress Akademik	40
Tabel 3. 4 Skoring Butir Skala Stres Akademik	41
Tabel 4. 1 Deskripsi Statistik Skor Skala.....	52
Tabel 4. 2 Rumus Kategorisasi Subjek	53
Tabel 4. 3 Kategori Skala Stress Akademik.....	54
Tabel 4. 4 Kategori Skala Kesepian.....	55
Tabel 4. 5 Tabel Uji Normalitas.....	57
Tabel 4. 6 Uji Linieritas	58
Tabel 4. 7 Uji Asumsi	59
Tabel 4. 8 Sumbangan Efektif.....	60



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR BAGAN/DIAGRAM

Bagan 2. 1 Dinamika Hubungan Antara Kesepian Dengan Stress Akademik Terhadap Mahasiswa Tingkat Akhir	31
Diagram 4. 1 Usia Respondent.....	50
Diagram 4. 2 Diagram Angkatan Respondent	51
Diagram 4. 3 Jenis Kelamin Respondent	51



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Kuesioner penelitian	70
Lampiran 1. 2 Surat Ijin Penelitian	80
Lampiran 1. 3 Tabulasi Data Skala Stress Akademik.....	81
Lampiran 1. 4 Tabulasi Data Skala Kesepian	86
Lampiran 1. 5 <i>Output</i> Hasil Uji Normalitas.....	92
Lampiran 1. 6 <i>Output</i> Hasil Uji Linieritas	92
Lampiran 1. 7 Tabel Frekuensi	93
Lampiran 1. 8 Diagram Stress Akademik.....	97
Lampiran 1. 9 Scatter Plot Stress Akademik	97
Lampiran 1. 10 <i>Output</i> Hasil Uji Korelasi	99



Hubungan Antara Kesepian Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

**Riza Claudia Prihatini
16710018**

INTISARI

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi rentan mengalami stress akademik. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengambil skripsi. Kesepian mengacu pada aspek kesepian dari Weiss (Peplau & Pelman, 1982), stres akademik mengacu pada Gadzella & Masten, (2005). Subjek dalam penelitian ini berjumlah 108 dengan Partisipan. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir yang sedang mengambil skripsi dengan rentang usia 18 tahun sampai dengan 25 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Dalam penelitian ini menggunakan skala *UCLA Loneliness Scale Version 3*, dan *Gadzella's Student-Life Stress Inventory*. Hubungan yang dihasilkan bersifat negatif signifikan dengan $(R) = -0,550$, yang artinya semakin tinggi stress akademik maka semakin tinggi pula kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir, begitu pula sebaliknya. Sumbangsih variabel kesepian terhadap stress akademik adalah sebesar 30,3% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor

Kata Kunci : Mahasiswa Tingkat Akhir, Kesepian, Stress Akademik.

The Relationship Between Loneliness With Academic Stress

In Final Semester Students

Riza Claudia Prihatini

16710018

ABSTRACT

Final year students who are preparing their thesis are prone to experiencing academic stress. This study aims to determine the relationship between loneliness and academic stress in final year students who are taking a thesis. Loneliness refers to the lonely aspect of Weiss (Peplau & Pelman, 1982), academic stress refers to Gadzella & Masten, (2005). Subjects in this study amounted to 108 with participants. Participants in this study were final semester students who were taking their thesis with an age range of 18 to 25 years. This research is a quantitative research with correlational method. In this study, the UCLA Loneliness Scale Version 3 was used, and Gadzella's Student-Life Stress Inventory. The resulting relationship is significantly negative with $(R) = -0.550$, which means that the higher the academic stress, the higher the loneliness felt by final year students, and vice versa. The contribution of the lonely variable to academic stress is 30.3% and the rest is influenced by any factor

Keyword : Academic Stress, Final Year Students, Loneliness,

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Stres diterjemahkan sebagai kejadian atau keadaan apapun yang menegangkan atau melebihi kapasitas seseorang untuk melampauinya Heerdjan (dalam Az Zahra & Saidiyah, 2013). Agar bisa mengurus kondisi stres dengan efisien, individu hendaknya mengetahui sumber yang bisa mengakibatkan stress dan mengerti akan stress tersebut. Heerdjan (dalam Az Zahra & Saidiyah, 2013) mengemukakan bahwa stres ialah suatu energi yang krusial atau mengkhawatirkan yang mengakitbatkan kondisi dalam diri seseorang menjadi terasa tegang. Hal tersebut adalah dampak dari berlebihanya beban yang harus dipegang oleh mahasiswa.

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Gamayanti & Syafei, 2018), stres berkorelasi kuat dengan interaksi lingkungan dengan manusia. Oleh karena itu, stress dapat dimengerti sebagai hubungan atau interaksi antara seseorang dengan lingkungan yang dihayati sebagai tanggungan atau dirasakan melebihi kekuatannya. Stres dapat berupa tuntutan dari eksternal yang dihadapi seseorang. Yang pada realita yang tengah dihadapi oleh seseorang memang mengancam atau menyebabkan persoalan. Stres juga dapat diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang berasal dari eksternal dan dirasakan tidak menyenangkan Handoyo (dalam Gamayanti & Syafei, 2018)

Semua kalangan bisa mengalami stress, termasuk mahasiswa didalamnya. Salah satu stress yang dialami oleh mahasiswa ialah beban akademik yang dapat

memicu terjadinya stress akademik. Adapun stress akademik bisa disebabkan ketidakmampuan dalam melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa atau karena permasalahan lain Septiani (dalam Gamayanti & Syafei, 2018). Tingginya kompleksitas masalah yang dihadapi kehidupan akademik, terutama dari tuntutan eksternal maupun harapan mahasiswa itu sendiri. Faktor akademik yang dapat mengakibatkan stres bagi mahasiswa yaitu perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, prestasi akademik, dan kebutuhan untuk mengatur diri sendiri dan mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih baik stres pada mahasiswa semester akhir yaitu untuk membuat karya ilmiah atau skripsi Fadillah (dalam Gamayanti & Syafei, 2018).

Keadaan tersebut membuat mahasiswa berada pada kondisi banyaknya tuntutan yang harus dirampungkan terutama dalam menyelesaikan studi baik bersumber dari orang tua, dosen, teman sebaya dan lingkungan akademik. Hal tersebut berefek pada kerumitan serta tantangan yang dialami mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi. Kondisi ini menjadikan mahasiswa berada di bawah tekanan yang dapat memunculkan respon stress dalam pembelajaran dan menyelesaikan studi atau lebih dikenal dengan stres akademik. Stres akademik adalah suatu tekanan yang diakibatkan oleh persepsi subjektif terhadap kondisi akademik sehingga melahirkan respon berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran dan emosi yang negatif Barseli & Ifdil, (dalam Ramanda & Sagita, 2020)

Adapun dampak dari *Stressor* yang dialami adalah ketika melampaui daya dan kesanggupan seseorang dapat memberikan tuntutan, contohnya kerumitan dalam

merampungkan skripsi sehingga individu merasa tidak mampu untuk menyelesaikannya. Dan mengakibatkan mahasiswa yang tidak kunjung selesai dan membuat masa studi menjadi panjang. Stress akademik diterjemahkan menjadi suatu kondisi seseorang yang tengah menjalani tekanan yang dihasilkan oleh persepsinya dan penilaian terhadap stressor akademik, serta berkorelasi dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di universitas Govaerst & Gregoire (dalam Stoliker & Lafreniere, 2015). Stress akademik didasarkan pada gagasan bahwa siswa maupun mahasiswa merasa lelah dalam proses belajar mereka karena tekanan akademis, pekerjaan rumah yang berlebihan, masalah psikologis individu lainnya maupun faktor-faktor seperti kelelahan, emosional negatif, sikap dalam menghadapi tekanan, dan fenomena rendahnya pencapaian personal (Stoliker & Lafreniere, 2015)

Disisi lain, stress akademik dapat menyebabkan *burnout*. *Burnout* dalam hal ini adalah keadaan emosional yang negatif ditandai dengan perasaan lelah, pesimis dan rasa ketidakberdayaan seseorang Maslach et al., (dalam Stoliker & Lafreniere, 2015). Sama halnya dengan kesepian, stress akademik memiliki potensi untuk merugikan mahasiswa. Bersama masalah kesehatan mental dan fisik lebih lanjut mahasiswa mengalami stress akademik juga dapat menghadapi faktor-faktor seperti: rasa pencapaian yang rendah (regresi dalam perasaan kompetensi dan keberhasilan dalam studi); depersonalisasi (negatif atau terlepas respon dalam situasi sosial); emosional kelelahan (merasa terkuras secara emosional); atau, emosi belajar negatif (umum negatife persepsi pengalaman belajar seseorang) Lin & Huang (dalam Stoliker & Lafreniere, 2015).

Dari sisi akademik yang dapat memicu stres dikalangan mahasiswa adalah *changes* atau perubahan dalam gaya belajar semasa sekolah menengah ke universitas atau perguruan tinggi, lingkungan baru bagi mahasiswa yang memilih merantau dan jauh dari keluarga, tuntutan dari beban tugas perkuliahan yang dosen berikan, target dari pencapaian nilai indeks prestasi kumulatif yang ingin diraih, prestasi dalam akademis, dan keinginan akan manajemen diri sendiri dan menumbuhkan potensinya dalam hal berpikir logis Heiman & Kariv, (dalam Gamayanti & Syafei, 2018))

Selain itu, stres akademik menimbulkan ancaman bagi kesejahteraan psikologis dan fisik bagi sejumlah mahasiswa yang terdaftar di perguruan tinggi. Mahasiswa sangat rentan terhadap stres dan ada hubungan yang jelas antara stres mahasiswa dan penyakit Houghton (dalam Riolli et al., 2012). Fakta menunjukkan *pressure* atau tekanan psikologis pada mahasiswa menunjukkan hasil yang lebih signifikan cenderung tinggi dibanding populasi umum lainnya. Mahasiswa menghadapi sejumlah stres mulai dari tuntutan kursus akademis mereka hingga tantangan dalam mengelola hubungan interpersonal mereka Houghton et al., (dalam Riolli et al., 2012)

Adapun gejala stres yang nampak hadir umumnya terbagi menjadi tiga aspek, pertama gejala fisik yang terlihat pada kondisi tubuh seseorang seperti pola tidur yang kacau (Insomnia, *overthinking*, tidak dapat memejamkan mata kembali setelah terbangun atau sulit untuk dapat tidur kembali) dan berubahnya nafsu makan, merasa enggan untuk makan sesuatu dan merasa sulit mencerna makanan. Gejala *mood* atau hati seseorang yang emosional seperti perubahan naik turunnya

mood seseorang, mudah merasa was-was, merasakan cemas dan tidak merasa bergairah saat menjalani hari-harinya. Gejala kognitif yaitu konsentrasi yang berkurang atau tidak dapat fokus dalam berpikir, merasa sulit untuk berkonsentrasi, pikiran menjadi kacau dan berfikiran buruk atau negatif Rini dkk (dalam Gamayanti & Syafei, 2018).

Beberapa faktor penyebab stress akademik seperti faktor fisik, mahasiswa yang memandang negatif penampilan fisik mereka akan mengalami stress. Faktor famili keluarga, keluarga yang banyak memiliki masalah menyebabkan stres. Faktor sekolah atau perguruan tinggi, tugas yang menumpuk, performansi akademik yang kurang membanggakan atau bahkan buruk, persiapan untuk mengikuti ujian, kurangnya ketertarikan pada pelajaran ataupun salah satu materi kuliah, dan *punishment* maupun sanksi oleh guru atau dosen. Harapan cita-cita dari keluarga dalam hal ini orang tua, guru, maupun dosen serta individu itu sendiri umumnya menghasilkan akar dari stress akademik. Faktor sosial seperti peran ganda mahasiswa juga yang berstatus sebagai suami atau istri, bekerja, serta menjadi anggota masyarakat. (Kai-wen, 2009)

Disisi lain stress akademik memiliki dampak negatif ialah adanya meningkatnya prokratinasi dalam tuntutan akademik seperti mengerjakan tugas atau lainnya, serta adanya penurunan motivasi untuk belajar atau mengerjakan tugas (Erindana et al., 2021). Hal tersebut tentu menghambat mahasiswa dalam melaksanakan tuntutan perkuliahanya. Hasil penelitian dari Azizah Fajar Islam & Ajeng Mulamukti 2021 menunjukkan hasil korelasi negatif yang signifikan antara stress akademik dan kualitas tidur dengan *subjective well-being* dengan hasil nilai

koefisien korelasi sebesar $-0,555$ dan $-0,226$. Yang berarti, ketika nilai stress akademik rendah maka *subjective well-being* akan cenderung lebih tinggi dan semakin tinggi skor kualitas tidur yang berarti bahwa rendahnya kualitas tidur mendorong rendahnya *subjective well-being* pada mahasiswa, begitu pula sebaliknya (Islam & Mulamukti, 2021).

Penelitian tentang stres akademik dilakukan oleh Gadzella dkk yang menemukan adanya perbedaan stress antara mahasiswa perempuan universitas dengan menggunakan instrumen *Student Life Stress Inventory* (SSI). Penelitian ini melibatkan 258 perempuan di Universitas Texas dan menemukan bahwa 33 responden mengalami stres ringan, 176 stres sedang dan 49 stres berat. Usia responden berkisar antara 17-55 tahun (Gadzella et al., 2015). Dengan begitu dapat diketahui stress akademik mulai mengincar usia *emerging adults*, yaitu pada usia yang mulai memasuki perguruan tinggi

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa stres mahasiswa berasal dari akademisi, hubungan sosial maupun intim, keuangan, kerepotan sehari-hari, dan hubungan keluarga. Pengalaman hidup yang penuh tekanan dan respons emosional terhadap pengalaman-pengalaman itu dapat mengganggu kinerja akademis dengan mengganggu proses kognitif, seperti konsentrasi dan fokus. (Linda Liu, 2016)

Watchers (dalam Pasha, 2018) berpendapat bahwa terjadinya stress pada saat minimnya atau bahkan ketiadaan dukungan sosial pada individu atau saat individu merasa terkucilkan, merasa asing dengan tiadanya seseorang sebagai tempat berbagi yang dapat mengerti individu tersebut.

Perjalanan kejadian hidup, yang banyak reprisespun dihubungkan dengan disregulasi emosional: pengertian yang kurang baik tentang reaksi emosional pada stres, kapasitas dalam mengelola emosi kemarahan dan kepedihan yang kurang baik, dan tanggapan ruminatif pada tekanan (McLaughlin & Hatzenbuehler, dalam Leesle Liu, 2016). Stres akademik yang dimanajemen secara tidak proposionalpun dihubungkan dengan perasaan kesepian, gugup, putus asa, *insomnia*, dan kecemasan yang berlebih Ross et.all., (dalam Salsabila, 2020). Adanya perbedaan ini akan berefek pada pemicu stres, asal dan imbas dari penyebab stres. Beberapa laporan stress dalam lingkup akademik yang diinformasikan termasuk pengelolaan waktu yang buruk, keterampilan sosial, beban tugas yang menumpuk, persaingan dengan teman dan lain-lain Fairbrother & Warn (dalam Pasha, 2018). Faktor-faktor tersebut diketahui beresiko terjadinya peningkatan rasa kesepian pada mahasiswa, yang mana rasa kesepian dapat meningkatkan stres akademik (Salsabila, 2020).

Kesepian adalah pengalaman tidak menyenangkan dan cenderung mengarah pada hal negatif. Kesepian merupakan keadaan afektif seperti depresi atau kecemasan. Kesepian berlainan dengan isolasi ataupun pengasingan sosial, kesepian merefleksikan pemahaman yang bersifat subjektif yang dialami oleh individu tentang kekurangan dalam *circle* sosial ataupun jaringan hubungan sosialnya. pengurangan ini biasanya bersifat kuantitas (contohnya, tidak banyak memiliki kenalan teman) atau kurangnya kualitas pertemanan maupun tidak memiliki kedekatan yang intens dengan orang lain. Kesepian terjadi karena tidak terpenuhinya jalinan sosial dengan orang lain (D. Russell et al., 1984)

Australian Psychological Society di Inggris dan Australia pada tahun 2018 melakukan *survey* dan menunjukkan bahwa pada rentang usia 18-25 tahun ialah umur yang paling berpeluang tinggi untuk menghadapi keadaan situasi kesepian. Qualter, Lee dan Goldstein (dalam Herianda, et.all 2021) mengungkapkan kesepian terjadi karena adanya perpindahan jumlah kuantitas dalam hal sosial maupun kualitas hubungan yang sedang berlangsung. Contohnya ketika berkurangnya kuantitas teman dekat atau sosial disekeliling, merasa asing atau tidak familiar serta tidak adanya teman atau bahkan tidak memiliki pasangan serta merasa kehadiran yang tidak dianggap. Arnett (dalam Herianda, et.all 2021) mengungkapkan, pada bagian ini, seseorang menjalankan pendalaman diri seperti adanya perpindahan tempat tinggal pindah atau merantau serta jauh dari keluarga dan orang tua adanya kesimpangan dalam berhubungan sosial, serta keharusan untuk berfokus dengan dirinya sendiri agar menuju apa yang akan dicapai dalam keinginan hidupnya.

Kesepian dapat dialami oleh kalangan manapun termasuk mahasiswa. Salah satu faktor yang mempengaruhi kesepian adalah adanya perpindahan lingkungan baru pada mahasiswa (Baron, 2005) Mahasiswa yang pada tahap skripsi berada di fase peralihan baik dalam lingkup pertemanan dan sosial. Adanya transisi tersebut menyebabkan perubahan atau *changes* (Hawkley & Cacciopo, dalam Nevid., et al 2005).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah selesai dilangsungkan oleh Herianda et al., (2021) pada tujuh orang mahasiswa di Universitas Padjajaran yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan hasil yang beragam. Seperti penurunan berkomunikasi dengan teman-temannya baik yang telah selesai merampungkan

kuliahnya maupun yang belum selesai, tekanan dikeluarga terutama orang tua yang menuntut untuk segera lulus, penurunan dalam masalah percintaan berkurangnya interaksi dengan pasangan.

Mahasiswa pada fase mengerjakan skripsi rentan mengalami kesepian, adapun kesepian dapat diasosiasikan sebagai dampak negatif pada kesehatan, yaitu: depresi, kualitas tidur yang buruk ritme tidur yang kacau, penyakit jantung, dan berbagai penyebab yang mengakibatkan pada kematian. Orang yang kesepian lebih rentan memiliki kualitas kesehatan yang buruk dari pada orang yang tidak terlalu mengalami kondisi tersebut (Baron, 2005).

Kesepian yang terjadi dikalangan mahasiswa bukan tanpa alasan. Masalah ini berkaitan dengan penelitian yang sebelumnya telah dilakukan oleh Yusuf, (2016) yang menunjukkan hasil bahwa ada korelasi antara harga diri dan kesepian dengan subjek pada remaja dengan depresi dimana kesepian menghasilkan efek yang lebih besar pada depresi. Ialah pada saat kesepian tinggi pada seseorang maka akan diiringi oleh angka depresi yang cenderung lebih besar.

Kesepian tidak hanya diakibatkan oleh kesendirian saja, tetapi dapat disebabkan oleh hal lain seperti kebutuhan hubungan intim yang tidak terpenuhi (Santrock, 2012). Mahasiswa yang mengalami kesepian merasa tertinggal dengan teman-temannya, salah satu penyebab yang mempengaruhi ialah berkurangnya dukungan sosial. Dukungan sosial adalah suatu bentuk kenyamanan dalam hal fisik jasmani dan psikis yang diberi oleh seseorang (misalnya, teman, pasangan maupun keluarga) dengan kehadiran beberapa teman disekeliling akan membantu individu tersebut menemui alternatif cara *coping* pada saat menjumpai stressor (Gadzella &

Masten, 2005). Mahasiswa yang kurang mendapatkan dukungan sosial tidak adanya *support system* akan berimbas pada masalah stress terutama stress akademik.

Secara garis besar, stresor seperti kesepian dan kelelahan belajar telah menjadi lebih umum dikalangan mahasiswa. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa siswa merasakan tekanan yang sangat besar dan stres, karena berbagai alasan, di tingkat universitas Berman & Sperling (dalam Stoliker & Lafreniere, 2015). Selain itu, kehidupan universitas menuntut mahasiswa untuk menjadi lebih mandiri, yang dapat menyebabkan reformasi dan kemungkinan disintegrasi dalam sistem dukungan sosial yang. Tekanan dan reformasi dukungan sosial ini dapat memicu perasaan stres, kesepian, dan kelelahan belajar. Secara umum, perkembangan dari stresor ini dapat menyebabkan efek negatif pada mahasiswa, seperti mengalami kesehatan mental dan fisik, serta berpengaruh pada kemampuan kognitif dan prestasi belajar (Stoliker & Lafreniere, 2015).

Dari penjabaran diatas, kesepian terjadi dikalangan mahasiswa semester akhir karena adanya perubahan transisi serta berkurang atau tidak adanya dukungan sosial. Selain rentan mengalami kesepian, mahasiswa semester akhirpun rentan mengalami stress akademik disebabkan oleh tuntutan akademik dan dalam personal kurang mampunya individu untuk menyelaraskan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut apakah hubungan antara kesepian dengan stress akademik pada mahasiswa semester akhir ?

B. RUMUSAN MASALAH

Permasalahan apakah terdapat hubungan antara kesepian dengan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir menjadi rumusan masalah pada penelitian ini.

C. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah di atas penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih terhadap kajian ilmu psikologi, khususnya pada bidang klinis dan pendidikan. Terutama yang berhubungan dengan stres akademik dan kesepian. Sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya apabila ingin mengkaji lebih dalam mengenai hubungan stres akademik dan kesepian

2. Manfaat praktis

- a) Untuk mahasiswa agar lebih mengenal kondisinya, terutama jika terkait stres akademik dan kesepian
- b) Sebagai informasi khususnya mahasiswa mengenai pentingnya memperhatikan kondisi mental diri sendiri pada saat sedang menempuh

pendidikan dan mengetahui gambaran tentang stress akademik dan kesepian

- c) Mengetahui pentingnya penanggulangan khususnya mahasiswa menjadi lebih dapat mengontrol diri pada saat mengalami kondisi yang tidak menyenangkan terutama bila berhubungan dengan stres akademik dan perasaan kesepian
- d) Bagi tenaga pendidik dan umum untuk menambah wawasan terkait dengan stress akademik dan kesepian



E. PENELITIAN TERDAHULU

Penelitian “Hubungan antara Kesepian Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir” ini merupakan penelitian adopsi yang sudah pernah diteliti sebelumnya. Beberapa penelitian yang berkaitan dengan variabel kesepian dan stress akademik diantaranya sebagai berikut :

1. Azahra, (2017) Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik sampling purposive sampling. Jumlah sample yang diambil pada penelitian ini sebanyak 94 mahasiswa. Hubungan yang dihasilkan bersifat positif, artinya semakin tinggi stres akademik semakin tinggi pula coping stress mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Islam & Mulamukti, 2021 Stress Akademik Dan Kualitas Tidur Terhadap Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19 analisa statistik korelasional 347 responde diperoleh hasil nilai koefisien korealsi dengan hasil $-0,555$ dan $-0,226$ dengan demikian ditemukam korelasi yang negatif yang relevan antara stress akademik dan kualitas tidur dengan subjective well-being dengan nilai tersebut
3. Ramanda & Sagita, (2020) Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Dimasa Pandemi Covid-19 kuantitatif dengan pendekatan deskriptif 126 orang. Ditemukan bahwa hasil tingkat stress yang tergolong tinggi sebesar 46,9%. Hal ini berdasarkan pada faktor rasa frustrasi, adanya

konflik, tekanan, prospek, memaksakan diri sendiri, psikis atau mental, emosional, behavior, dan juga kognitif

4. Lubis et al., (2021) Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19 kuantitatif dengan rancangan deskriptif 204 orang Skala likert Berdasarkan hasil uji deskriptif dihasilkan kategori yang beragam. kategori stress yang paling banyak yaitu sedang sebanyak 80 orang. Sedangkan pada kategori stress berat sebanyak 55 orang, dan kategori ringan 48 orang, kategori sangat berat 14 orang, dan kategori sangat rendah atau ringan sebanyak 11 orang. Dan dapat disimpulkan bahwa tekanan yang cukup berat dapat dirasakan oleh mahasiswa selama melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemic Covid19
5. Indriyani & Handayani, (2018) Stres Akademik Dan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Sambil Kuliah kuantitatif dengan teknik purposive sampling 120 responden dari Gadzella (1991) Dengan analisa yang dibantu oleh SPSS dengan metode korelasi pearson (1-tailed) $p < 0,01$, dengan korelasi sebesar $r = - 0,545$ dengan nilai signifikansi 0.000. dihasilkan ada korelasi negatif yang cenderung relevan antara stres akademik dengan motivasi berprestasi.
6. Gamayanti & Syafei, (2018) Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi korelasional dengan analisis regresi linier sederhana 49 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung yang sedang mengerjakan skripsi Revised Self Disclosure Scale

dan Student-Life Stress Inventory Dari hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi dengan nilai $F = .420$ dan signifikansi $.520 > .05$, dengan koefisien determinasi sebesar $.009$ atau $.9\%$ yang berarti pengaruh tersebut sangat sedikit, dan sisanya dipengaruhi oleh factor lainya. Dan dapat disimpulkan bahwa variabel-variabel tersebut tidak saling mempengaruhi

7. Luthfiyyah & Qodariah, (2022) Pengaruh Kesepian terhadap Problematic Internet Use pada Mahasiswa Tingkat Akhir Pengguna Media Sosial Teknik analisis kausalitas dengan menggunakan pendekatan kuantitatif 413 mahasiswa teknis analisis deskriptif dan teknik analisis inferensial regresi linear sederhana problematic internet use pada mahasiswa tingkat akhir sangat dipengaruhi oleh kesepian. Dengan perolehan di Kota Bandung sebesar 61.7% dan sisanya 38.3% dipengaruhi oleh faktor lain
8. Herianda et al., (2021) Gambaran Kondisi Kesepian Mahasiswa Yang Hanya Mengambil Mata Kuliah Skripsi Program Pendidikan S-1 Universitas Padjadjaran non-eksperimental dengan menggunakan metode penelitian deskriptif dan pendekatan kuantitatif 330 mahasiswa Universitas Padjadjaran angkatan 2013-2015 yang hanya mengambil skripsi Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kesepian adalah Social-Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA) yang dikembangkan oleh Enrico DiTomasso dan Barry Spinner pada tahun 1993 Dominasi mahasiswa yang mengalami kondisi kesepian sebanyak ($n=272$), kesepian sosial ($n = 271$), dan kesepian emosional ($n = 233$) pada tingkat yang rendah. Hal tersebut

dikarenakan mahasiswa dapat menangani rasa loneliness atau kesepian yang tengah dialami dan dapat menemukan solusi kondisi tersebut

9. Fikrie et al., (2019) Perbedaan Kesepian pada Mahasiswa Tahun Pertama dan Kedua Pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif 132 Mahasiswa tahun pertama (N=69) dan mahasiswa tahun kedua (N=63) Kesepian yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua sangatlah berbeda. Dengan perolehan hasil dari perhitungan (mean tahun pertama = 47,80; mean tahun kedua = 86,98). Dihasilkan bahwa mahasiswa tahun kedua cenderung lebih mengalami kondisi kesepian dibandingkan dengan mahasiswa tahun pertama. Sementara jika ditinjau dari jenis kelamin tidak ditemukan adanya perbedaan (mann-whitney u = 1436 ; Z = - 0,697; P>0,05)
10. Sagita & Rhamadona, (2021) Perbedaan Stres Akademik Antara Mahasiswa Tahun Awal dan Mahasiswa Tahun Akhir kuantitatif dengan metode deskriptif komparatif 192 orang mahasiswa, terdiri dari 98 mahasiswa tahun awal dan 94 mahasiswa tahun akhir skala likert tidak ditemukan perbedaan yang relevan diantara mahasiswa tahun pertama maupun tahun akhir
11. Salsabila, (2020) Hubungan Antara Kesepian Dan Stres Akademik Ditinjau Dari Tingkat Kepuasan Hubungan Romantis Pada Emerging Adulthood. kuantitatif dengan metode pengumpulan data survei. Partisipan adalah mahasiswa yang memiliki pasangan dengan rentang usia 18 tahun sampai dengan 25 tahun. Instrumen penelitian menggunakan *UCLA Loneliness*

Scale Version 3, Educational Stress Scale for Adolescent, dan Relationship Assesment Scale. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 128 orang mahasiswa. Dari penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kesepian dan stres akademik memiliki hubungan yang lemah sebesar 0,035 ($r = 0,250$). Dan jika ditinjau dengan tingkat kepuasan hubungan romantis memiliki faktor yang lemah atau diartikan tidak memiliki hubungan ($r = 0,074$ dengan stress akademik dan $r = 0,072$ dengan kesepian).

Berdasarkan pemaparan diatas dalam penelitian ini terdapat persamaan dan perbedaan dari penelitian yang telah dijabarkan di atas berupa :

1. Tema

Penelitian dilakukan dengan menghubungkan dua variabel yaitu stress akademik dan kesepian. Pada penelitian terdahulu, peneliti menguji tiga variabel yaitu stress akademik, hubungan romantis juga kesepian

2. Teori :

Penelitian yang dilakukan mempunyai kesamaan dengan penelitian terdahulu, yaitu teori. Variabel stress akademik memiliki kesamaan teori dengan penelitian Azahra, (2017) yang telah dijabarkan sebelumnya. Sedangkan variabel kesepian tidak ada sebelumnya.

3. Subjek

Mahasiswa tingkat akhir menjadi subjek dalam penelitian ini. i dentang rentang usia 18-25 tahun dan berkuliah di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan program studi psikologi.

BAB V

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang mengarah pada korelasi yang negatif.

Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kesepian yang tinggi maka akan memiliki tingkat stress akademik yang rendah. Begitupun sebaliknya, orang-rang yang memiliki tingkat stress akademik yang rendah akan memiliki tingkat kesepian yang tinggi.

Hasil yang berkebalikan ini disesuaikan dengan kondisi subjek. Mahasiswa cenderung memiliki fokus yang tinggi saat mengerjakan skripsi pada saat sendiri. Atau karena faktor lain seperti saat pandemic covid-19 yang mengharuskan mahasiswa *lockdown* dan mengalihkan kegiatannya mengerjakan skripsi pada saat sendiri.

B. Saran

Saran yang dapat diajukan oleh peneliti sesuai dengan hasil, pembahasan, dan kesimpulan penelitian :

a. Untuk Penelitian Selanjutnya

1. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dalam lingkup yang lebih luas terkait jumlah sampel dan jumlah variabel

penelitian.

2. Peneliti selanjutnya diharapkan menambahkan variabel lain untuk menunjang penelitian berikutnya dengan tema serupa
3. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan peneliti dapat menggali lebih dalam secara individual dengan metode penelitian yang berbeda
4. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat merubah subjek dengan mahasiswa awal atau pertengahan semester sebagai subjek berikutnya dengan pertimbangan beban akademik yang berbeda.

b. Untuk Mahasiswa :

Mahasiswa perlu menyeimbangkan antara tetap terhubung dengan orang-orang terdekat, baik keluarga maupun teman-teman sebaya. Juga menyeimbangkan waktu untuk dapat sendiri ketika sedang mengerjakan skripsi agar lebih fokus pada saat mengerjakan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

- Az Zahra, A., & Saidiyah, S. (2013). Efektivitas Pelatihan Pemaknaan Surat Al-Insyirah Untuk Mengurangi Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 5(1), 24–42.
<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol5.iss1.art2>
- Azahra, jehan shahnaz. (2017). *HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN COPING STRESS PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI*.
- Azwar, S. (2012). *relibilitas dan validitas* (4th ed.). pustaka pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). pustaka pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Dasar-Dasar Psikometri* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Baron, a robert and donn byrne. (2005). *psikologi sosial* (ratria medya kristiaji, wisnu. (ed.); 10th ed.). erlangga.
- De Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8(1), 73–80. <https://doi.org/10.1017/S0959259898008090>
- De Jong Gierveld, J., & Van Tilburg, T. (2008). A shortened scale for overall, emotional and social loneliness. *Tijdschrift Voor Gerontologie En Geriatrie*, 39(1), 4–15. <https://doi.org/10.1007/bf03078118>
- Erindana, ferina ulfa nikmatun N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. (2021). *PENYESUAIAN DIRI DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA TAHUN*

PERTAMA SELF ADJUSTMENT AND ACADEMIC STRESS IN FIRST-YEAR UNIVERSITY. 4(1), 11–17.

Fikrie, Ariani, L., & Hermina, C. (2019). Perbedaan Kesenian pada Mahasiswa Tahun Pertama dan Kedua. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI, September, 20–21.*

Gadzella, B. M. (1994). *STUDENT-LIFE STRESS INVENTORY : IDENTIFICATION OF A N D REACTIONS TO STRESSORS ' . 1984, 395–402.*

Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2015). *Evaluation of the Student Life-stress Inventory-Revised. December.*

Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). *American journal of psychological research. 1(1), 1–10.*

Gamayanti, W., & Syafei, I. (2018). *Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. 5(1984), 115–130.*
<https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>

Herianda, Ismi Putri, Wungu, esti, R. D. (2021). *GAMBARAN KONDISI KESEPIAN MAHASISWA YANG HANYA MENGAMBIL MATA KULIAH SKRIPSI PROGRAM PENDIDIKAN S-1 PROGRAM STUDENTS TAKING ONLY THESIS COURSES IN UNIVERSITAS. 5(3), 203–212.*

Herianda, I. P., Wungu, E., & Dewi, R. (2021). *GAMBARAN KONDISI KESEPIAN MAHASISWA YANG HANYA MENGAMBIL MATA*

KULIAH SKRIPSI PROGRAM PENDIDIKAN S-1 UNIVERSITAS
PADJADJARAN. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(3),
203. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i3.28497>

Indriyani, S. &, & Handayani, N. S. (2018). *MAHASISWA YANG BEKERJA
SAMBIL KULIAH*. 100, 153–160.

Islam, A. F., & Mulamukti, A. (2021). *STRESS AKADEMIK DAN KUALITAS
TIDUR TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF MAHASISWA DI
MASA PANDEMI COVID-19*. 7(2).

Kai-wen, C. (2009). *Journal of Academic and Business Ethics. A Study of Stress
among College Students in Taiwan*, 1–8.

Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). *Stres Akademik Mahasiswa
dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19*. 10(1),
31–39. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>

Luthfiyyah, A. R., & Qodariah, S. (2022). Pengaruh Kesepian terhadap
Problematic Internet Use pada Mahasiswa Tingkat Akhir Pengguna Media
Sosial. *Psychology Science* /, 2(2), 319–325.
<https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.3021>

Moore, L. A. (n.d.). *APPROVED BY SUPERVISING COMMITTEE : The Impact
of Interpersonal Stress in Romantic Relationships on College Students '*
Mental Health and Academic Performance by Briana Linda Liu , B . S .
Psychology Master of Arts The University of Texas at Austin May , 2.

- Nevid, jeffrey ., spencer a rathus., beverly greene. (2005). *psikologi abnormal*.
- Oktavia, wildani khoiri, Rahmah fitroh, Hastin Wulandari, Fi. F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149.
- Pasha, I. I. (2018). *Peran kesepian terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di universitas x*.
- Perlman, D. &, & Peplau, letitia anne. (2011). Loneliness. *Encyclopedia of Adolescence*, 2, 178–187. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-373951-3.00116-2>
- Ramanda, P. &, & Sagita, D. D. (2020). *Jurnal KOPASTA*. 94–100.
- Rioli, L., Savicki, V., & Richards, J. (2012). *Psychological Capital as a Buffer to Student Stress I*. 3(12), 1202–1207.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313–1321. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.46.6.1313>
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a Measure of Loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290–294. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3) | SPARQTools. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.

<https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601>

Sagita, D. D., & Rhamadona, W. (2021). *Perbedaan Stres Akademik Antara Mahasiswa Tahun Awal dan*. 4(1), 47–54.

Salsabila, A. N. (2020). *Hubungan Antara Kesepian Dan Stres Akademik Ditinjau Dari Tingkat Kepuasan Hubungan Romantis Pada Emerging Adulthood*.

<https://repository.unair.ac.id/102063/%0Ahttps://repository.unair.ac.id/102063/4/4. BAB I.pdf>

Santrock, J. W. (2012). *Life-Span development perkembangan masa hidup* (N. I.Sallama (ed.); 13th ed.). erlangga.

Stoliker, B., & Lafreniere, K. (2015). *The Influence of Perceived Stress , Loneliness , and Learning Burnout on University Students ' Educational Experience The Influence of Perceived Stress , Loneliness , and Learning Burnout on University Students ' Educational Experience. December 2016*.

Sugiyono. (2013). *metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r & d*. alfabeta.
<https://www.pdfdrive.com/prof-dr-sugiyono-metode-penelitian-kuantitatif-kualitatif-dan-rd-intro-e56379944.html>

Sumintono, bambang & widhiarso W. (2014). *aplikasi rasch model untuk penelitian ilmu-ilmu sosial* (bambang trim (ed.); revisi). Trim Komunikata Publishing House.

Suseno, miftahun ni'mah. (2012). *statistika* (1st ed.). ash-shaff.

Yusuf, N. P. (2016). *Hubungan Harga Diri dan Kesepian dengan Depresi pada*

Remaja. *Seminar Asean 2nd Psychology & Humanity*, 386–393.

