

Kesepian dan Kecerdasan Emosi pada Mahasiswa yang Kembali ke Kost Pasca Pandemi Covid-19

Christine Kurniawati

¹Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya; christinekurniawati0@gmail.com

Eli Prasetyo

¹Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya; eli@ukwms.ac.id

Abstract - Loneliness is a state where an individual perceives that their social relationships do not meet their expectations. Loneliness, when it arises, is characterized by negative behaviors and emotions. The experience of loneliness is also felt by students when situational conditions require them to return and separate from their parents. This phenomenon indicates that the role of emotional intelligence is needed to overcome loneliness. Emotional intelligence is useful for controlling feelings and emotions appropriately. The hypothesis of this research is the relationship between loneliness and emotional intelligence among students who return to boarding houses post-Covid-19 pandemic. The sampling technique used is accidental sampling. Both measurement tools were constructed by the researchers based on theory. Loneliness was assessed using the UCLA Loneliness Scale version 3 by Russell (1996), and emotional intelligence was measured using the Schutte Emotional Intelligence Scale by Salovey and Mayer (1990). The participants in this research totaled 116 individuals. The data analysis yielded a significance value (sig) of $0.000 < 0.05$, indicating a significant relationship between loneliness and emotional intelligence. Furthermore, a correlation coefficient of -0.339 was found, suggesting that as emotional intelligence increases, loneliness decreases.

Keywords: *loneliness, emotional intelligence, post Covid-19 pandemic students*

Abstrak. Kesepian merupakan keadaan saat seseorang merasa hubungan sosialnya tidak sesuai dengan harapan. Kesepian yang muncul ditandai dengan perilaku dan emosi negatif. Pengalaman kesepian juga dirasakan oleh mahasiswa ketika kondisi situasional mengharuskan mereka kembali dan berpisah dengan orang tua. Fenomena ini mengindikasikan bahwa peran kecerdasan emosi dibutuhkan untuk mengatasi kesepian. Kecerdasan emosi berguna agar dapat mengendalikan perasaan dan emosi dengan tepat. Hipotesis penelitian ini yaitu adanya hubungan antara kesepian dan kecerdasan emosi pada mahasiswa yang kembali ke kost pasca pandemi Covid-19. Teknik *sampling* menggunakan *accidental sampling*. Kedua alat ukur disusun peneliti berdasarkan teori. Kesepian menggunakan *UCLA Loneliness Scale version 3* oleh Rusell (1996) dan kecerdasan emosi menggunakan *Schutte Emotional Intelligence Scale* oleh Salovey dan Mayer (1990). Partisipan penelitian ini sebanyak 116 partisipan. Hasil analisa data didapatkan nilai sig sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya ada hubungan signifikan antara kesepian dan kecerdasan emosi. Kemudian ditemukan koefisien korelasi sebesar $-0,339$ yang berarti semakin meningkatnya kecerdasan emosi, maka kesepian akan semakin menurun.

Kata kunci: *kesepian, kecerdasan emosi, mahasiswa pasca pandemi Covid-19*

PENDAHULUAN

Beberapa waktu yang lalu, Indonesia dikejutkan oleh wabah penyakit Covid-19. Kondisi pandemi saat itu menimbulkan dampak yang cukup besar di semua bidang. Berbagai pencegahan dilakukan untuk mengurangi peningkatan kasus. Pemerintah mulai memberlakukan tindakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan upaya vaksinasi. Seiring berjalannya waktu kasus Covid-19 mulai terus menurun. Selain itu, cakupan vaksin yang semakin baik membuat pemerintah memperbolehkan masyarakat merayakan hari raya di tahun 2022 dengan syarat sudah mendapatkan vaksin ketiga (Kominfo, 2022). Pemerintah tengah mempersiapkan berbagai strategi dalam transisi pandemi Covid-19 menjadi endemi. Maka dari itu Kemendikbud (2022) mulai mengeluarkan kebijakan mengenai pembelajaran tatap muka atau pembelajaran luring, dengan jam pembelajaran yang dibatasi dan tetap menerapkan protokol kesehatan dengan disiplin.

Situasi perubahan pandemi menuju endemi juga dirasakan mahasiswa khususnya mahasiswa rantau. Dimana sebelumnya, selama masa pandemi mahasiswa rantau ada yang tetap tinggal dan tidak kembali, tetapi ada juga yang pulang ke rumah orang tua. Mahasiswa rantau yang memutuskan kembali pulang menyebutkan bahwa mereka merasakan kehangatan karena kembali berkumpul dengan keluarga. Di sisi lain, ketika transisi ke endemi, mau tidak mau mahasiswa harus berpisah dengan keluarga untuk melanjutkan kuliah pembelajaran tatap muka. Kondisi tersebut menjadi tantangan sendiri bagi mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua dan kembali kost.

Kondisi mahasiswa yang merantau untuk melanjutkan pendidikannya dimaknai berbeda-beda tiap orang. Hasil wawancara

yang peneliti lakukan mendapatkan bahwa mahasiswa mengalami perasaan sedih ketika harus meninggalkan orang tua untuk kembali melakukan pembelajaran tatap muka. Perasaan sedih yang berlarut-larut tersebut dapat memunculkan perasaan kesepian pada diri individu. Individu yang tinggal jauh dan terpisah dari orang tersayang dapat mengalami perasaan sedih, yang merupakan salah satu situasi yang menyebabkan perasaan kesepian muncul (Hidayati, 2016).

Berada jauh dari orang tua mengharuskan individu untuk memiliki sifat mandiri. Hal tersebut menjadi tantangan yang harus dihadapi oleh mahasiswa yang kost dan tinggal jauh dari orang tua. Jika tantangan tersebut tidak dapat dihadapi dengan baik akan membuat mereka kesulitan dan menyerah (Tuncay & Ozdemir, 2008).

Mahasiswa sedang berada pada tahap perkembangan *emerging adulthood*, dimana tugas perkembangan pada masa ini mengarah pada eksplorasi identitas dan relasi pertemanan. Karakteristik masa perkembangan ini adalah cenderung intens dan tidak stabil. Hal ini disebabkan karena individu berusaha mengatasi semua keputusan, upaya, dan kegagalannya secara mandiri (Arnett, 2013). Kedekatan dan kualitas hubungan yang berkurang antara orang tua dengan individu dapat menghambat pemenuhan tugas perkembangannya. Selain itu, usia fase remaja akhir dan awal dewasa muda (*emerging adulthood*) merupakan fase yang memiliki resiko tinggi untuk dapat mengalami kesepian (Groarke et al., 2020).

Keluarga khususnya orang tua memiliki peran dan pengaruh besar dalam diri mahasiswa. Selain itu, menurut Goleman (2015) keluarga mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap kecerdasan emosional seseorang. Ketidakhadiran figur secara langsung untuk mendukung individu dapat

memicu munculnya perasaan kesepian (Rambe, 2010). Perpisahan dengan orang tersayang dapat memicu timbulnya kesedihan yang mendalam hingga perasaan negatif lainnya (Azizi, 2015). Perasaan lain yang dirasakan mahasiswa yaitu perasaan rindu rumah atau *homesickness*. Hal tersebut terjadi, saat pembelajaran kembali luring terjadi perpisahan antara individu dengan rumahnya. Perasaan *Homesickness* yang mendalam ini dapat menimbulkan dampak buruk seperti kesepian (Thurber & Walton, 2012).

Makna kesepian ditunjukkan ketika individu kehilangan ciri-ciri penting dalam kehidupan sosialnya yang menimbulkan kegelisahan subjektif dalam dirinya (Sears et al., 1985). Prevalensi kesepian pada mahasiswa telah ditemukan Diehl et al. (2018) dengan angka sebesar 32,4% mengalami kesepian tingkat sedang dan 3,2% mengalami kesepian yang parah. Kesepian dapat berlangsung ketika seseorang mengalami hubungan yang memuaskan sampai perubahan tertentu terjadi dalam hidupnya, seperti terpisah dari teman dan orang yang dicintai atau keluarga. Perasaan kesepian tersebut ditunjukkan dengan adanya perasaan sedih, murung, putus asa, tidak semangat, merasa dirinya tidak berharga dan dapat berujung depresi.

Menurut Peplau dan Perlman (1982) terdapat dua faktor kesepian yaitu faktor pemicu dan faktor kerentanan. Faktor pemicu terdapat hubungan sosial yang sebenarnya (*actual social relations*) dan hubungan sosial yang dibutuhkan dan diinginkan (*the person's social needs or desire*). Pada faktor kerentanan terdapat karakteristik personal dan karakteristik situasional. Karakteristik personal terdiri dari sifat malu (*shyness*), harga diri (*self-esteem*) dan keterampilan sosial.

Keterampilan sosial yang terganggu akan membawa pengaruh cukup besar pada perasaan kesepian yang dialami *emerging adulthood*. Keterampilan sosial bagi remaja akhir dan dewasa awal diperlukan untuk beradaptasi dalam lingkungan sosial, membangun hubungan sosial, serta mengembangkan dan memelihara hubungan sosial (Fauziyyah & Ampunii, 2018). Emosi yang dirasakan seseorang berhubungan dengan keterampilan sosial yang dibangun (Yuniar & Soesilo, 2019). Terlebih lagi, fase *emerging adulthood* merupakan fase yang sangat rentan dan tidak stabil, seringkali individu mengalami gejala emosi yang disebabkan masa peralihan yang dialami remaja. Untuk itu diperlukan keterampilan sosial yang baik.

Salah satu cara untuk mengembangkan keterampilan sosial yaitu dengan memiliki kecerdasan emosional (Trigueros et al., 2020). Selain itu, agar dapat mengatasi konflik-konflik yang terjadi ketika melakukan pembelajaran luring salah satunya yaitu perasaan sedih atau kesepian, karena jauh dari orang tua, maka diperlukannya kemampuan individu untuk mengasah dan mengembangkan kecerdasan emosionalnya. Kecerdasan emosional dalam diri individu tercermin melalui kecakapan sosialnya.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Trentacoste dan Fine (dalam Davis, Nowland, & Qualter, 2019) menemukan bahwa meningkatnya kecerdasan emosi individu membuat individu mampu memiliki kemampuan interpersonal yang baik agar individu tersebut dapat membentuk dan memelihara suatu hubungan sosial dengan baik.

Kecerdasan emosional atau *emotional intelligence* memiliki kaitan dengan perasaan kesepian individu dan dapat menjadi perlindungan bagi remaja agar terhindar dari perasaan kesepian (Zysberg,

2012). Adanya kecerdasan emosi dapat membuat individu tidak mudah takut dan putus asa dalam menghadapi tantangan di lingkungan baru dan memotivasi diri untuk semangat dan optimis walaupun jauh dari orang tua. Selain itu, kecerdasan emosi bagi anak rantau sangat diperlukan. Hal ini dapat membantu untuk mengontrol sikap terhadap orang lain dan dapat menjadi peka terhadap suasana di sekitar, serta menjadikan individu tersebut mampu mengekspresikan emosi diri dengan cara yang tepat dan pada waktu yang tepat (Deshmukh, 2017).

Berdasarkan penjelasan diatas maka diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengetahuan mengenai cara yang dapat dilakukan untuk dapat mengatasi kesepian yang terjadi pada mahasiswa rantau. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kesepian dan kecerdasan emosi pada mahasiswa yang kembali ke kost pasca pandemi Covid-19.

METODE

Variabel tergantung dalam penelitian ini yaitu kesepian dan variabel bebasnya adalah kecerdasan emosi. Responden yang diperoleh dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu teknik untuk menentukan sampel berdasarkan kebetulan (Sugiyono, 2012). Alasan peneliti menggunakan teknik tersebut karena jumlah populasi yang sesuai dengan kriteria belum diketahui secara pasti. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dalam bentuk Google Form. Penyebaran kuesioner dilakukan secara *online* melalui berbagai *platform* yang ada di media sosial yaitu seperti Whatsapp, LINE, dan Instagram.

Google Form yang telah siap kemudian disebarkan oleh peneliti dimulai pada

tanggal 28 September 2022 sampai dengan tanggal 17 Oktober 2022 dengan total penyebaran selama 20 hari dengan total keseluruhan yang mengisi sebanyak 177 partisipan. Responden pada penelitian ini diambil berdasarkan kriteria yaitu berstatus aktif sebagai mahasiswa rantau yang sedang berkuliah dan bertempat tinggal di Surabaya serta baru kembali ke kost pasca pandemi Covid-19, berusia 18-25 tahun, dan mengikuti pembelajaran secara luring.

Pengolahan data yang akan dilakukan melewati langkah-langkah yaitu pengeditan, pengunduhan data dari Google Form, penilaian/memberikan skor, pengkodean, *tabulating*, dan terakhir pengolahan data. Langkah pertama pengeditan yaitu peneliti melakukan pemeriksaan skala dengan memastikan seluruh data diri dan juga jawaban partisipan sudah terisi dan tidak ada yang terlewat, jika partisipan tidak sesuai dengan kriteria dalam penelitian ini maka akan dinyatakan gugur.

Setelah melalui proses pengeditan, Sebanyak 61 orang partisipan dinyatakan gugur karena tidak sesuai dengan kriteria dimana 22 partisipan tidak tinggal kost di kota Surabaya, 37 orang tidak berkuliah di Surabaya, 1 orang tidak bersedia mengisi, dan 1 orang mengisi sebanyak 2 kali sehingga peneliti harus mengeluarkan data tersebut. Partisipan yang sudah sesuai kriteria ditemukan sebanyak 116 responden.

Pengukuran kesepian menggunakan skala UCLA *Loneliness Scale version 3*. Jumlah item pada UCLA *Loneliness Scale version 3* adalah sebanyak 20 item yang terdiri dari 11 item *favorable (lonely)* dan 9 item *unfavorable (non-lonely)*. Skala ini disusun dalam bentuk skala likert yang terdiri dari 4 alternatif jawaban untuk setiap itemnya, yaitu; tidak pernah (skor 1), jarang (skor 2),

kadang-kadang (skor 3), dan selalu (skor 4).

Berdasarkan analisis faktor terhadap keseluruhan item, *UCLA Loneliness Scale version 3* merupakan alat ukur kesepian yang bersifat undimensional (Russell, 1996). Peneliti melakukan perizinan peminjaman *UCLA Loneliness Scale* pada Russell (1996) dengan menghubungi melalui email untuk meminta izin menggunakan alat ukur serta menerjemahkannya ke dalam bahasa Indonesia sebagai alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Pengukuran kecerdasan emosi menggunakan *Schutte Emotional Intelligence Scale* (SEIS) yang disusun oleh Schutte et al. (1998) berdasarkan konsep teoritis yang dikembangkan oleh Salovey dan Mayer (1990). SEIS disusun berdasarkan 4 faktor yaitu *perception of emotion*, *managing own emotions*, *managing other's emotions*, dan *utilization of emotion*.

SEIS terdiri dari 30 item *favourable* dan 3 item *unfavourable* dengan lima pilihan respon yaitu (1) sangat tidak setuju (STS), (2) tidak setuju (TS), (3) netral (N), (4) setuju (S), dan (5) sangat setuju (SS). Nilai 1-5 ini digunakan untuk pernyataan *favourable*, sedangkan untuk pernyataan *unfavourable* diberi nilai 5-1. Peneliti melakukan perizinan peminjaman *Schutte Emotional Intelligence Scale* (SEIS) pada Schutte et al. (1998) yaitu pemilik asli dengan menghubungi melalui email untuk meminta ijin menggunakan alat ukur serta menerjemahkannya ke dalam bahasa Indonesia sebagai alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menguji ada atau tidaknya hubungan antara kesepian dengan kecerdasan emosi pada mahasiswa yang kembali ke kost pasca pandemi

Covid-19. Teknik analisis data yang digunakan yaitu *Corellation Pearson Product Moment* karena uji normalitas pada kolom kolmogrov-smirnov terpenuhi. Didapatkan nilai untuk variabel kesepian adalah 0,200 dan kecerdasan emosi 0,087 ($p>0,05$). Keduanya memenuhi uji normalitas karena diatas 0,05. Hasil uji asumsi linearitas sebesar 0,000 ($p<0,05$) sehingga memenuhi uji linearitas.

Alat Ukur Penelitian

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Terdapat dua macam skala yang dipakai. Skala pertama yaitu kesepian menggunakan *UCLA Loneliness version 3*. Peneliti mendapatkan skala dengan melakukan perizinan kepada pemilik asli yaitu Russell agar dapat digunakan. Skala kedua kecerdasan emosi menggunakan *Schutte Emotional Intelligence Scale* (SEIS). Peneliti mendapatkan skala tersebut melalui web resmi dan juga pemilik asli yaitu Nicola Schutte melewati proses perizinan penggunaan skala. Kemudian peneliti melakukan adaptasi pada kedua skala dengan melalui proses *forward translation*, *back translation* dan kemudian *review*. Dalam proses translasi ini peneliti dibantu oleh orang yang memiliki latar belakang pendidikan di bidang Psikologi dan menguasai bahasa Inggris dan bahasa Indonesia dengan baik.

Pengujian validitas dan reliabilitas yang telah dilakukan pada Skala Kesepian dan Skala Kecerdasan Emosi dengan menggunakan program *Statistical Package for The Social Science* (SPSS) for windows 25.0 didapatkan bahwa terdapat beberapa item pada kedua skala yang harus digugurkan karena dibawah 0,03. Berdasarkan pada skala kecerdasan emosi, hasil uji validitas yang dilakukan pada 33 item menunjukkan bahwa terdapat 28 item

yang memiliki nilai *corrected item-total correlation* diatas 0,3 dan 5 item yang tidak memenuhi nilai *corrected item-total correlation* karena di bawah 0,3. Namun dalam penelitian ini, peneliti memakai hasil uji validitas keseluruhan item. Maka dari itu, didapatkan hasil uji validitas awal tanpa mengeluarkan item dibawah 0,3 bahwa 33 item memiliki nilai *corrected item-total correlation* berkisar antara 0,039-0,674.

Pada skala kesepian, hasil uji validitas pada 20 item menunjukkan bahwa terdapat 18 item yang memiliki nilai *corrected item-total correlation* diatas 0,3 dan 2 item yang tidak memenuhi nilai *corrected item-total correlation* karena di bawah 0,3. Dalam penelitian ini, peneliti memakai hasil uji validitas keseluruhan item. Maka dari itu, didapatkan hasil uji validitas awal tanpa mengeluarkan item dibawah 0,3 bahwa 20 item memiliki nilai *corrected item-total correlation* berkisar antara 0,204-0,735.

Rentang nilai pada 20 item tersebut berkisar antara 0,204-0,735. Hasil reliabilitas pengolahan data menggunakan program SPSS versi 25.0 ditemukan bahwa nilai reliabilitas koefisien *alpha* pada skala kecerdasan emosi 0,877 dan pada skala kesepian ditemukan nilai *alpha cronbach* 0,904 sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua skala berada diatas 0,7. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas Skala UCLA dan Skala SEIS dapat dinyatakan bahwa kedua skala valid dan reliabel.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis statistik parametrik korelasi *Pearson Product Moment* dalam melihat keterkaitan antar variabel. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis hubungan antara dua variabel dengan data interval, yaitu hubungan variabel independen dengan variabel dependen (Sugiyono, 2013).

Variabel independen pada penelitian ini menggunakan kecerdasan emosi dan variabel dependen menggunakan kesepian.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan partisipan valid berjumlah 116 responden mahasiswa yang sedang tinggal kost untuk berkuliah di kota Surabaya dengan rincian jumlah responden seperti pada tabel berikut.

Tabel 1.
[Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Partisipan]

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Pria	27	23.3
Wanita	89	76.7
Total	116	100%

Berdasarkan tabel diatas sebanyak 23.3% merupakan partisipan pria dengan jumlah 27 partisipan dan 76.7% merupakan partisipan perempuan dengan jumlah sebanyak 89 partisipan. Partisipan terbanyak dalam penelitian ini adalah perempuan.

Tabel 2.
[Distribusi Frekuensi Usia Partisipan]

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
18	28	24.1
19	24	20.7
20	16	13.8
21	31	26.7
22	8	6.9
23	4	3.4
24	3	2.6
25	2	1.7

Total	116	100 %
--------------	------------	--------------

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa rentang usia sebagai syarat partisipan berkisar 18-25 tahun. Pada usia 18 tahun terdapat 24.1% dengan jumlah sebanyak 28 partisipan, 20.7% berusia 19 tahun dengan jumlah 24 partisipan, 13.8% berusia 20 tahun dengan jumlah 16 partisipan, 26.7% berusia 21 tahun dengan jumlah 31 partisipan, 6.9% berusia 22 tahun dengan jumlah 8 partisipan, 3.4% berusia 23 tahun dengan jumlah 4 partisipan, 2.6% berusia 24 tahun dengan jumlah 3 partisipan, dan 1.7% berusia 25 tahun dengan jumlah 2 partisipan. Partisipan terbanyak yang mengikuti penelitian ini berusia 21 tahun.

Tabel 3.
[Distribusi Frekuensi Angkatan Partisipan]

Angkatan	Frekuensi	Persentase (%)
2017	2	1.7
2018	6	5.2
2019	38	32.8
2020	12	10.3
2021	15	12.9
2022	43	37.1
Total	116	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi angkatan, partisipan dalam penelitian ini memiliki mayoritas angkatan terbanyak pada tahun 2022 yaitu sebanyak 37,1% dengan jumlah 43 partisipan.

Kemudian peneliti melakukan kategorisasi pada kedua variabel. Variabel kecerdasan emosi memiliki mayoritas partisipan berada di tingkat sedang hingga sangat tinggi. Jumlah mahasiswa pada tingkat kecerdasan emosi sedang yaitu 8 orang dengan

persentase 6,9%. Selanjutnya, jumlah mahasiswa pada tingkat kecerdasan emosi tinggi yaitu sebanyak 64 orang dengan persentase 55,2%. Jumlah mahasiswa tingkat kecerdasan emosi sangat tinggi yaitu sebanyak 44 orang atau 37,9%.

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel kecerdasan emosi diatas, disimpulkan bahwa mahasiswa yang kembali ke kost pasca pandemi Covid-19 memiliki tingkat kecerdasan yang cukup baik yaitu sedang hingga sangat tinggi. Mahasiswa yang memiliki tingkat kecerdasan rendah atau sangat rendah tidak ada.

Berikutnya, dilakukan kategorisasi pada variabel kesepian dan ditemukan hasil bahwa mahasiswa mengalami kesepian di tingkat yang menyebar. Pada tingkat kesepian sangat rendah sebanyak 4 orang dengan persentase 3,4%. Pada tingkat kesepian rendah terdapat sebanyak 34 orang (29,3%). Selanjutnya, pada tingkat sedang partisipan yang terlibat sebanyak 42 orang (36,2%). Sedangkan, pada tingkat kesepian tinggi terdapat 30 orang (25,9%). Kemudian terdapat 6 (5,2%) orang yang berada pada tingkat kesepian sangat tinggi. Berdasarkan data kategorisasi variabel kesepian diatas dapat dilihat bahwa kesepian tertinggi pada tingkat sedang. Disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa yang kembali ke kost pasca pandemi Covid-19 mengalami kesepian dengan tingkat sedang.

Berdasarkan hasil kategorisasi pada kedua variabel, disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki kecerdasan emosi yang cenderung baik yaitu antara tinggi dan sangat tinggi. Namun perasaan kesepian yang dialami mahasiswa yang kembali ke kost pasca pandemi berada pada tingkat sedang.

Tabel 4.9
[Tabulasi silang kesepian dan kecerdasan emosi]

Kecerdasan Emosi	Kesepian										Total	
	Sangat Tinggi		Tinggi		Sedang		Rendah		Sangat Rendah		F	%
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
Sangat Tinggi	0	0.0	10	8.6	14	12.1	16	13.8	4	3.4	44	37.9
Tinggi	5	4.3	15	12.9	26	22.4	18	15.5	0	0.0	64	55.2
Sedang	1	0.9	5	4.3	2	1.7	0	0.0	0	0.0	8	6.9
Rendah	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Sangat Rendah	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Total	6	5.2	30	25.9	42	36.2	34	29.3	6	3.4	116	100

Selain itu, peneliti juga melakukan tabulasi data, berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa partisipan yang memiliki kesepian sangat tinggi memiliki kecerdasan emosi yang menyebar. Selain itu, data menunjukan bahwa tidak ada partisipan dengan kecerdasan emosi yang rendah dan sangat rendah.

Pada tingkat kesepian sangat tinggi, data terbanyak berada pada tingkat kecerdasan emosi tinggi sebanyak 5 partisipan (4,3%) diikuti oleh tingkat kecerdasan emosi sedang 1 partisipan (0,9%). Berikutnya pada tingkat kesepian tinggi, data terbanyak juga pada kecerdasan emosi tinggi dengan 15 partisipan (12,9%) dan diikuti oleh kecerdasan emosi sangat tinggi dengan 10 partisipan (8,6%). Pada tingkatan yang lebih rendah, yakni tingkat kesepian sedang, data terbanyak masih berkumpul pada tingkat kecerdasan emosi tinggi yaitu 26 partisipan (22,4%) dan sangat tinggi 14 partisipan (12,1%).

Kemudian, pada tingkat kesepian rendah memiliki kecerdasan emosi cenderung tinggi dan sangat tinggi. Sedangkan, jika tingkat kesepian sangat rendah, kecerdasan emosi yang dimiliki partisipan berkumpul pada tingkat sangat tinggi. Disimpulkan bahwa menurunnya tingkat kecerdasan emosi tidak diikuti oleh menurunnya tingkat kesepian, data justru menunjukkan

kecerdasan emosi tetap berada pada tingkatan tinggi. Pola ini menunjukan kecenderungan yang sesuai dengan hasil hipotesis penelitian yaitu dimana semakin tinggi kecerdasan emosi maka tingkat kesepian akan rendah begitu juga sebaliknya.

Peneliti juga melakukan uji asumsi pada penelitian ini yaitu menggunakan uji asumsi normalitas dan linieritas. Berdasarkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan, diketahui bahwa dari variabel kesepian memiliki nilai koefisien sebesar 0,067 dan nilai $p = 0,200$ ($p > 0,05$), sedangkan pada variabel kecerdasan emosi memiliki nilai koefisien sebesar 0,077 dan nilai $p = 0,087$ ($p > 0,05$). Nilai yang diperoleh dari uji tersebut menunjukkan bahwa kedua data penelitian ini terdistribusi secara normal sehingga uji normalitas terpenuhi.

Hasil uji linieritas berdasarkan pada tabel Anova, dapat diketahui bahwa nilai F dari variabel kesepian dan kecerdasan emosi adalah 13,475 sedangkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil yang didapatkan tersebut menunjukkan bahwa antara variabel kecerdasan emosi dengan kesepian membentuk suatu garis yang linier sehingga uji linieritas terpenuhi. Uji asumsi penelitian terpenuhi sehingga peneliti melakukan uji hipotesis. Berdasarkan hasil uji hipotesis pada

variabel kesepian dan kecerdasan emosi yang sudah dilakukan, dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi (r) = -0,339 dengan nilai $p = 0,000$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$ dengan sumbangan efektif (r kuadrat) bernilai 0,115.

Hipotesis pada penelitian ini hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yaitu ada hubungan yang signifikan antara kesepian dengan kecerdasan emosi pada mahasiswa yang kembali ke kost pasca pandemi Covid- 19 menunjukan arah yang negatif 19. Adapun arah hubungan yang didapatkan dari kedua variabel bernilai negatif, dimana semakin tinggi tingkat kesepian seseorang maka semakin rendah kecerdasan emosi. Begitu juga sebaliknya semakin tinggi tingkat kesepian yang dimiliki mahasiswa maka tingkat kecerdasan emosi.

Selain itu, didapatkan pula nilai sumbangan efektif dari variabel kesepian terhadap kecerdasan emosi adalah sebesar 11,5%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa variabel kecerdasan emosi dapat menjelaskan variabel kesepian sebanyak 11,5% sehingga sisa sumbangan efektif sebesar 88,5% berasal dari faktor faktor lainnya diluar penelitian ini.

DISKUSI

Berdasarkan hasil pengujian statistika, Peneliti menemukan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar (r) = -0,339 dengan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$), sehingga hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan kesepian pada mahasiswa yang kembali ke kost pasca pandemi Covid-19. Arah hubungan yang didapatkan dalam penelitian ini bernilai negatif, yang artinya jika semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin rendah

tingkat kesepian, sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi maka semakin tinggi perasaan kesepian yang dimiliki pada mahasiswa yang kembali ke kost pasca Pandemi Covid-19. Peran kecerdasan emosi melalui ketahanan emosional sangat penting bagi seseorang. Apabila individu memiliki ketahanan yang kuat pada kecerdasan emosinya maka dapat menurunkan perasaan kesepian yang dimiliki. Sumbangan efektif dari variabel kesepian terhadap kecerdasan emosi adalah sebesar 11,5% sehingga sisa sumbangan efektif sebesar 88,5%.

Mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini berada pada fase *emerging adulthood*. Seringkali individu mengalami kesepian apabila tidak mampu mencapai tahap perkembangan dengan baik. Karakteristik tahapan perkembangan *emerging adulthood* yaitu individu melewati eksplorasi identitas, eksperimen dan ketidakstabilan. Pada fase ini individu belajar untuk mandiri dan percaya pada diri sendiri (Arnett, 2006). Hal ini sesuai dengan pendapat Miller (2011) yang menyebutkan bahwa tugas perkembangan di masa *emerging adulthood* adalah tinggal jauh dari orang tua, berusaha membangun hubungan intim, peningkatan dalam aktivitas karir dan akademis, berupaya membuat keputusan mandiri, dan memiliki kematangan emosional.

Erikson (dalam Papalia, Old, & Feldman, 2008) menyebutkan bahwa tugas utama masa dewasa awal yaitu menjalin hubungan atau relasi intim dan tidak merasa terisolasi dengan orang lain. Hubungan yang akrab dengan teman sebaya menjadi hal yang penting (Acquah et al., 2016). Penelitian Qualter et al. (2015) juga menyebutkan bahwa kualitas pertemanan yang rendah akan membuat individu merasakan pengalaman kesepian. Disimpulkan bahwa hubungan relasi sosial pertemanan yang tidak tercapai dengan baik membawa

pengaruh bagi mahasiswa dan juga dapat menjadi faktor penyebab kesepian yang dialami mahasiswa.

Selama merantau, mahasiswa berusaha menyesuaikan diri di lingkungan baru, dimana seringkali terdapat masalah-masalah, salah satunya adalah kerinduan akan rumah atau *homesickness*. Berdasarkan hasil data, beberapa dari mahasiswa kembali ke kost Surabaya selama 4-11 bulan. Dimana, durasi individu tinggal di kost dapat berhubungan dengan perasaan *homesickness* atau rindu akan rumah yang dirasakan. Hewstone et al. (2002) menyebutkan bahwa semakin lama seseorang jauh dari rumah maka tingkat intensitas mengalami *homesickness* akan berkurang, tergantung dari kemampuan adaptasi seseorang terhadap lingkungan barunya. Adaptasi dengan situasi baru saat awal individu kembali ke kost perlu dilakukan. *Homesickness* sendiri dipengaruhi beberapa faktor interpersonal yaitu kematangan emosi dari individu. Individu yang mengalami *homesickness* seringkali juga merasakan kesepian. Melihat dari hal itu, maka kecerdasan emosi dan keterampilan sosial sangat membantu individu untuk dapat terhindar dari perasaan dan emosi negatif yaitu *homesickness*.

Peneliti melakukan juga tabulasi silang antara jenis kelamin dengan kecerdasan emosi. Didapatkan bahwa mahasiswa perempuan cenderung memiliki kecerdasan emosi pada tingkat tinggi. Sedangkan mahasiswa perempuan yang memiliki kecerdasan emosi cenderung tinggi masih merasakan kesepian. Hal tersebut disebabkan antara perempuan dan laki-laki memiliki hubungan relasi yang berbeda. Menurut Septiningsih dan Naimah (2012) perempuan lebih sering merasakan kesepian dibandingkan laki-laki, dikarenakan laki-laki mampu beradaptasi

terhadap lingkungan dengan mudah. Beradaptasi dalam hal ini memiliki arti bahwa laki-laki dapat lebih mudah membaaur dengan lingkungan, mencari teman baru, dan berelasi. Sementara hasil tabulasi silang didapatkan bahwa kecerdasan emosi yang dimiliki mahasiswa perempuan lebih tinggi dikarenakan, perempuan dianggap lebih baik dalam menggunakan perasaan dan memiliki kemampuan mengenal emosi yang lebih baik daripada laki-laki (Chong et al., 2013).

Peneliti kemudian melakukan tabulasi silang antara angkatan dengan kesepian. Didapatkan hasil bahwa mahasiswa rantau angkatan 2022 merasakan kesepian pada tingkat tinggi. Tahun pertama kuliah adalah masa transisi bagi mahasiswa rantau. Masa transisi ini memberikan kesulitan dan tantangan tersendiri bagi mahasiswa. Kesiapan mahasiswa rantau menjadi penting untuk dapat melewati masa transisi di dunia perguruan tinggi dengan baik. Mahasiswa rantau yang memasuki awal semester, jauh dari orang tua, serta pertama kali pergi untuk kost cenderung merasakan kesepian pada tingkat tinggi. Data tabulasi silang tersebut sesuai dengan penelitian Shaver et al. (dalam Ernst & Cacioppo, 1999) yang menyebutkan bahwa di tahun pertama perkuliahan kesepian yang dialami cenderung meningkat dibandingkan pada akhir tahun perkuliahan.

Berikutnya peneliti melakukan tabulasi silang angkatan dengan kecerdasan emosi ditemukan bahwa mahasiswa angkatan 2022 memiliki kecerdasan emosi pada tingkat tinggi. Memungkinkan jika terdapat faktor lain kesepian yang dialami mahasiswa tahun pertama kuliah. Faktor lain yang menyebabkan kesepian masih dirasakan mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosi cenderung tinggi yaitu pola adaptasi pada mahasiswa di tahun pertama kuliah. Mahasiswa tahun pertama dituntut untuk dapat beradaptasi dengan

lingkungan yang baru. Menurut Gerungan (1991), adaptasi merupakan suatu penyesuaian pribadi terhadap lingkungan. Kemampuan adaptasi mahasiswa sangat penting agar kondisi hubungan sosial menjadi harmonis. Kemampuan penyesuaian diri berguna untuk mengatasi stres, konflik, ketegangan, dan memenuhi kebutuhan setiap individu (Mutambara & Bhebe, 2012).

Kemampuan penyesuaian diri memiliki kaitan dengan kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi merupakan hal yang penting untuk dapat menghadapi perubahan dan penyesuaian pada lingkungan baru. Hal ini sesuai dengan penelitian Fatimah (2006) yang menyebutkan bahwa salah satu faktor kemampuan beradaptasi pada individu adalah kecerdasan emosi. Mahasiswa rantau sebaiknya memiliki kecerdasan emosi karena berguna untuk proses belajar maupun bersosial (Amin et al., 2016). Kecerdasan emosi berfungsi agar individu dapat mengelola emosi dengan cara mengontrol perasaannya sendiri dalam berbagai situasi agar emosi yang dikeluarkan dapat diungkapkan di situasi dan kondisi yang tepat, hal tersebut termasuk dalam aspek dari kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi berkorelasi dengan kesepian untuk dapat membantu mahasiswa rantau menghadapi beban stress dengan mampu mengatur suasana hati. Seorang individu dengan kecerdasan emosi yang tinggi akan mencerminkan perilaku yang baik dalam menyesuaikan diri (Salovey & Mayer, 1990).

Selain itu, kecerdasan emosi dapat dikembangkan dengan memiliki kedekatan emosi. Kedekatan emosi merupakan salah satu hal yang diperlukan oleh mahasiswa yang tinggal jauh dengan orang tua. Pada penelitian ini beberapa dari partisipan juga menunjukkan bahwa mereka tidak terlalu dekat dengan orang tua, dikarenakan jarak

yang jauh sehingga intensitas komunikasi juga berkurang. Indriato (2012) menemukan bahwa lingkungan keluarga yang baik atau hangat menjadikan seorang sehat secara emosi. Mahasiswa rantau memerlukan kehangatan, kedekatan dan dukungan baik secara emosional, penghargaan, maupun instrumental. Dukungan dari orang tua akan memberikan dampak emosi positif bagi anaknya sehingga individu mampu menjalani kegiatan dengan baik.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesepian menurut Peplau dan Perlman (1982) adalah faktor pemicu dan faktor kerentanan. Faktor pemicu dapat berupa kondisi hubungan sosial yang sebenarnya atau *actual social relations* yang tiba-tiba berubah. Hal tersebut dapat memunculkan rasa kesepian. Selain itu, karakteristik situasional yang dimiliki individu juga dapat berperan dalam faktor kerentanan. Individu yang tidak berhubungan kontak fisik secara langsung karena terbatas jarak akan membuat hubungan sosial tidak akan bertahan lama. Hal ini sejalan dengan penelitian Williams dan Brauns (2019) yang menyatakan bahwa perasaan kesepian dapat terjadi akibat isolasi sosial ketika individu terbatas jarak bahkan terputus dari hubungan keluarga, teman, dan saudara.

Berdasarkan hasil sumbangan efektif (r kuadrat) kesepian terhadap kecerdasan emosi menunjukkan nilai 0,115 yang berarti variabel kesepian terhadap kecerdasan emosi tidak terlalu besar sehingga kemungkinan terdapat faktor lain yang mempengaruhi kesepian pada mahasiswa yang kembali ke kost pasca pandemi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Deviana (2017), menyatakan bahwa faktor-faktor lain yang mempengaruhi *loneliness*, yaitu faktor kepribadian, budaya, peran orang tua, dan jenis kelamin.

Faktor kepribadian dapat menjadi salah satu jawaban mengapa mahasiswa rantau mengalami kesepian. Seseorang yang memiliki kepribadian *introvert* dengan ciri negatif seperti tertutup, menarik diri dan menyendiri akan kesulitan dalam membangun relasi sosial dan cenderung akan mengalami kesepian. Tipe kepribadian *introvert* lebih mudah mengalami kesepian daripada tipe kepribadian *ekstrovert* (Kristlyna & Sudagijono, 2020). Hal tersebut karena kepribadian *introvert* memiliki karakteristik yang cenderung menyukai keadaan lingkungan yang tenang, tidak banyak berbicara dan mudah lelah hal tersebut membuat individu kemudian menjauh dari lingkungan sosial dan pada akhirnya memiliki sedikit teman (Eysenck & Wilson, 1975). Sedangkan individu dengan tipe kepribadian *ekstrovert* memiliki karakteristik yang mudah berelasi, suka berkumpul dengan banyak orang, dan mudah beradaptasi di lingkungan sosial (Eysenck & Wilson, 1975).

Faktor lain menurut peneliti yang memungkinkan mempengaruhi partisipan penelitian dalam merasakan kesepian adalah perasaan *homesickness*. Mahasiswa seringkali merasa berat dan sedih ketika harus berpisah ditandai dengan timbulnya perasaan rindu rumah dan suasana rumah. Dampak dari *homesickness* yaitu perasaan kesepian dan kesulitan beradaptasi. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Thurber dan Walton (2012) yang menemukan bahwa *homesickness* atau perasaan rindu rumah yang terlalu dalam dapat menimbulkan tekanan stres dan kesepian. Selain itu, juga dapat mempengaruhi kehidupan individu hingga mengarah ke dampak negatif yaitu gangguan kognitif maupun gangguan kesehatan.

Stroebe et al. (2002) menyebutkan bahwa faktor kerentanan dari kesepian memiliki karakteristik personal yang mencakup harga diri atau *self-esteem*. Harga diri yang rendah memberikan dampak negatif bagi individu yaitu mudah merasa cemas, stres, merasa kesepian, dan mudah terjerat depresi, sehingga menyebabkan masalah dengan teman (Clemes & Bean, 2001). Sebaliknya individu yang mempunyai harga diri yang tinggi akan membangkitkan rasa percaya dirinya, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya diperlukan di dunia ini (Clemes & Bean, 2001).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini berdasarkan hasil uji korelasi adalah semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi seseorang maka semakin rendah rasa kesepian. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kecerdasan emosi yang dimiliki mahasiswa maka tingkat kesepian akan semakin tinggi.

Dalam penelitian ini peneliti menyadari bahwa ada beberapa keterbatasan yang dimiliki. Keterbatasan yang muncul dapat menjadi masukan untuk peneliti selanjutnya, bila meneliti topik yang serupa. Keterbatasan tersebut antara lain; 1) pengambilan data dilakukan secara *online* sehingga terdapat beberapa faktor diluar kendali dari peneliti, 2) terjemahan item *unfavorable* skala kecerdasan emosi yang cukup sulit dipahami dalam konteks Indonesia yang berdampak pada hasil uji validitas, 3) data pendukung dari partisipan seperti berapa lama kembali ke kost pasca pandemi masih terbatas, 4) peneliti tidak membatasi asal daerah mahasiswa sehingga mayoritas berasal dari Jawa Timur.

Terdapat berbagai saran yang peneliti berikan bagi mahasiswa rantau, orangtua dari mahasiswa yang merantau, dan bagi peneliti selanjutnya. Saran bagi mahasiswa yang kembali ke kost untuk merantau adalah untuk meningkatkan kecerdasan emosi yang dimiliki dengan mengikuti pelatihan-pelatihan agar dapat mengelola emosi, seperti mengikuti pelatihan kecerdasan emosi dan regulasi emosi. Tidak hanya itu, mahasiswa diharapkan dapat tetap mengatasi perasaan kesepian yang dialami saat kembali ke kost dengan cara melakukan kegiatan positif dan tetap terhubung dengan keluarga.

Saran bagi orangtua dari mahasiswa rantau adalah untuk turut memperhatikan dan mengurangi perasaan *homesickness* dengan membangun kedekatan emosi dan memberikan dukungan pada mahasiswa, baik emosional maupun instrumental.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesepian yang sudah peneliti jelaskan sebelumnya. Selain itu, peneliti juga dapat memperluas jangkauan penelitian pada mahasiswa rantau dari berbagai daerah untuk memperkaya hasil penelitian dan meningkatkan kredibilitas fenomena kesepian pada mahasiswa rantau.

DAFTAR PUSTAKA

- Acquah, E. O., Topalli, P. Z., Wilson, M. L., Junttila, N., & Niemi, P. M. (2016). Adolescent loneliness and social anxiety as predictors of bullying victimisation. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21(3), 320–331.
- Arnett, J. J. (2006). *Emerging Adulthood: Understanding the New Way of Coming of Age*. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (p. 319). American Psychological Association. doi: [10.1037/11381-001](https://doi.org/10.1037/11381-001).
- Amin, M., Patel, P., & Srivastava, A. K. (2016). Emotional intelligence and adjustment among adolescents. *EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR)*, 2(2), 113–116.
- Arnett, J. J. (2013). *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach*. Upper Saddle River : Pearson Education.
- Azizi, S. (2015). Between homesickness and test anxiety in nonnative students of shiraz university of medical sciences international branch in the clinical and physiopathology course in 2013. *Global Journal of Health Science*, 8(7), 293–300. doi: 10.5539/gjhs.v8n7p293.
- Chong, O.S., Mahamod, Z., & Yamat, H. (2013). Faktor jantina, kaum, aliran kelas dan hubungannya dengan kecerdasan emosi murid dalam mempelajari bahasa melayu. *Journal Pendidikan Bahasa Melayu*, 3(1), 12–23.
- Clemes, H. & Bean, R. (2001). *Membangkitkan Harga Diri Anak* (alih bahasa: Anton Adi Wiyoto). Jakarta: Mitra Utama.
- Davis, S., Nowland, R., & Qualter, P. (2019). The Role of Emotional Intelligence in the Maintenance of Depression Symptoms and Loneliness Among Children. *Psychol*, 10:1672. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01672
- Deshmukh, N.H. (2017). Impact of self concept and emotional intelligence on adjustment of adults. *Journal Of Research And Review*, Vol. 4, No. 4. Hal. 5256.
- Deviana, N. (2017). *Hubungan antara self-compassion dengan kesepian pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Muhammadiyah Surakart). Diunduh dari <https://eprints.ums.ac.id/58224/16/01.%20NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>

Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: Determinants of emotional and social loneliness among students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9).

Ernst, J. M., & Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied & Preventive Psychology*, 8(1), 1–22. doi: 10.1016/S0962-1849(99)80008-0

Eysenck, H. J., & Wilson, G. (1975). *Own your personality*. Canada: Penguin Books

Fatimah, E. (2006). *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Pustaka Setia

Fauziyyah, A & Ampunii, S. (2018). Depression tendencies, social skills, and loneliness among college students in yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 45, 98. doi: [10.22146/jpsi.36324](https://doi.org/10.22146/jpsi.36324).

Gerungan, W.A (1991) *Psikologi Sosial*. Bandung: PT Eresco

Goleman, D. (2015). *Emotional Intelligence Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*. Jakarta: PT Gramedia .

Groarke, J. M., Berry, E., Graham-Wisener, L., McKenna-Plumley, P.E., McGlinchey, E., & Armour, C. (2020). Loneliness in the UK during the Covid-19 pandemic: Cross sectional results from the Covid-19 psychological wellbeing study. *Plos One*, 15(9), 1–18. doi: [10.1371/journal.pone.0239698](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239698)

Hewstone, M., Stroebe, M., Vliet, T. V., & Willis, H. (2002). Homesickness among students in two cultures: Antecedents and consequences. *British Journal of Psychology*, 93(2), 147–168.

Hidayati, D. S. (2016). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154–164.

Indriato, PP. G. N. (2012). *Hubungan lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat terhadap karakter siswa SMK Negeri Kelompok Teknologi SeKabupaten Sleman*. (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta). Diunduh dari <http://eprints.uny.ac.id/20332/1/Galeh%20NPP%2011505242001.pdf>

Kemendikbud. (2022). Surat Edaran Mendikbudristek Nomor 2 Tahun 2022 tentang diskresi pelaksanaan keputusan bersama empat menteri tentang panduan penyelenggaraan pembelajaran di masa pandemi Covid-19.

Kristlyna, E., & Sudagijono, J. S. (2020). Perbedaan intensitas loneliness pada mahasiswa indonesia yang melanjutkan studi di luar negeri ditinjau dari tipe kepribadian. *Jurnal Experientia*, 8(2), 104–111.

Kominfo (2022). Surat Edaran No 16 Tahun 2022 tentang ketentuan perjalanan orang dalam negeri pada masa pandemi corona virus disease tahun 2019.

Miller, J.L. (2011). *The relationship between identity development proceses and psychological distress in emerging adulthood*. Dissertation for Doctor of Philosophy, George University. Diunduh dari <https://scholarspace.library.gwu.edu/downloads/d791sg34n?locale=en>

Mutambara J. & Bhebe V. (2012). An analysis of the factors affecting students` adjustment at a university in zimbabwe. *Journal of International Education Studies*, 5, (6), 244–250.

Papalia, Old, & Feldman.(2008). *Human development*. New York: McGraw-Hi.

- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*. New York: Wiley-Interscience.
https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Peplau_perlman_82.pdf
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness Across the Life Span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250–264. doi: 10.1177/1745691615568999.
- Rambe, A. R. R. (2010). Korelasi antara dukungan sosial orang tua dan self-directed learning pada siswa sma. *Jurnal Psikologi*, 37(2), 216–223. doi: 10.22146/jpsi.7733
- Russell, D. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, h.20-40.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Journal of Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. doi: 10.2190/DUGG-P24E-52WK6CDG.
- Schutte, N.S., Malouff, J.M., Hall, L. E., Haggerty, D.J., Cooper, J.T., G., & C., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167–177. doi: 10.1016/S0191-8869(98)00001-4
- Sears, D.O., Freedman, J.L., & Peplau, L. A. (1985). *Psikologi sosial*. Erlangga.
- Septianingsih, D. S., & Naimah, T. (2012). Kesepian pada lanjut usia: studi tentang bentuk, faktor pencetus dan strategi koping. *Jurnal Psikologi. Universitas Diponegoro*, 11(2), 1-9.
- Stroebe, M., van Vliet, T., Hewstone, M., & Willis, H. (2002). Homesickness among students in two cultures : antecedents and consequences. *British Journal of Psychology*, 93(2), 147–168. doi:10.1348/000712602162508
- Sugiyono, D. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in University Students. *Journal of American College Health*, 60(5), 415–419. doi: 10.1080/07448481.2012.673520.
- Trigueros, R., Padilla, A. M., Aguilar-Parra, J. M., Rocamora, P., MoralesGázquez, M. J., & López-Liria, R. (2020). The influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress and the mediterranean diet. A Study with University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 2071. doi: 10.3390/ijerph1706207
- Tuncay, T., & Ozdemir, U. (2008). Correlates of loneliness among university students. *Child Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 29(2), 1–6.
- Williams, S & Braun, B. (2019). Loneliness and social isolation- a private problem, a public issue. *Journal of Family & Consumer Sciences*, 111(1), 7–14. doi: [10.14307/JFCS111.1.7](https://doi.org/10.14307/JFCS111.1.7)
- Yuniar, L. S., Soesilo, T. D., & Dwikurnaningsih, Y. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Keterampilan Sosial Pada Siswa Kelas Vii Dan Viii Smp Kristen 2 Salatiga. *Jurnal Genta Mulia*, 10(1), 31–37.
- Zysberg, L. (2012). Loneliness and emotional intelligence. *The Journal of*

Psychology, 146, 37–46. doi:
10.1080/00223980.2011.574746.