

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi merupakan sarana pendidikan yang penting bagi generasi muda. Sudah tidak dapat dipungkiri lagi pada setiap tahun ajaran baru, puluhan ribu calon mahasiswa berebut masuk ke perguruan tinggi. Para calon mahasiswa itu dapat memilih untuk mengenyam pendidikan di perguruan tinggi negeri atau pun perguruan tinggi swasta, atau bahkan menetapkan pilihan untuk kuliah di luar negeri (www.infoanda.com). Pada dasarnya setiap orang memiliki keinginan untuk melanjutkan studi ke perguruan tinggi terbaik di berbagai belahan negeri.

Tingginya peminat sekolah luar negeri, dikarenakan adanya ketidakpercayaan terhadap mutu pendidikan di dalam negeri. Banyak masyarakat yang beranggapan sekolah di luar negeri memiliki kualitas yang lebih baik dibandingkan dengan sekolah di dalam negeri. Hal ini pun diakui oleh Don Haidy Abel, ST, MSc, Chief Executive Officer Progress Prima Indonesia (PPI), dengan mengatakan alasan orang memilih sekolah di luar negeri tidak hanya karena kualitasnya. Ada hal-hal lain yang menjadi pertimbangan orang untuk sekolah di luar negeri, ia mencontohkan, jika hanya memandang kualitas pendidikannya,

cukup dengan mendirikan sekolah luar negeri yang sudah terkenal kualitasnya di Indonesia. Dengan kurikulum dan tenaga pengajar yang sama, maka kualitasnya pun akan sama. Namun, jelasnya, ada hal-hal yang tidak akan didapat jika menerapkan sistem seperti itu. Jika seseorang kuliah di luar negeri, seseorang akan mendapatkan pengalaman internasional, selain itu, orang yang bersangkutan akan belajar budaya negara tujuan yang terkenal memiliki budaya yang maju. Seperti disiplin dan etos kerja yang tinggi. Bersekolah di luar negeri juga akan mendapatkan wawasan dan pembelajaran bahasa asing yang lebih baik (www.bintangpelajar.com).

Kuliah di luar negeri seperti China, semakin diminati calon mahasiswa Indonesia. Tahun 2010 ini jumlah mahasiswa yang kuliah di Negeri Tiongkok mencapai 7.900 mahasiswa atau meningkat 20 persen dibanding tahun lalu. Kebanyakan mahasiswa tersebut mencari ilmu untuk meningkatkan bisnisnya di Indonesia dan kemampuan berbahasa Mandarin. China merupakan salah satu negara tujuan mahasiswa Indonesia untuk melanjutkan sekolah ke luar negeri. Jumlah pelajar Indonesia terbanyak di Australia (14 ribu orang), Malaysia (11 ribu orang), Amerika Serikat (8 ribu orang) dan China (7 ribu orang) (www.news.okezone.com).

Jika dilihat, minat masyarakat Indonesia untuk sekolah di luar negeri memang cukup tinggi. Ini juga diakui oleh *Director Canadian Education Center*

Network (CECN) Treshia Gunardi, yang menyatakan kini semakin banyak negara yang menjadi tujuan sekolah masyarakat Indonesia khususnya di kawasan Asia, seperti Singapura, China, dan Hongkong. Calon mahasiswa Indonesia yang hendak melanjutkan pendidikan ke luar negeri, kini tidak lagi hanya melirik negara-negara di kawasan Eropa atau Amerika, namun telah pula menjadikan China sebagai pilihan untuk melanjutkan studi (www.media-indonesia.com).

Banyaknya kota di China yang memiliki sejumlah perguruan tinggi yang tergolong baik, membuat mahasiswa Indonesia tidak sulit menentukan pilihan untuk melanjutkan studi. Informasi mengenai perguruan tinggi yang akan dipilih, dilakukan melalui konsultan pendidikan, saran dari kerabat atau teman yang pernah menempuh pendidikan di China. Selama beberapa tahun ini, Indonesia memang telah membuka akses kerjasama dalam bidang pendidikan dengan Negara China, antara lain sejumlah perguruan tinggi di China menawarkan beasiswa dan subsidi langsung senilai total Rp 4 miliar bagi mahasiswa Indonesia yang akan kuliah di negeri itu. Peluang ini sungguh tidak dapat diabaikan untuk ditindaklanjuti (www.mail-archive.com).

Salah satu perguruan tinggi yang diminati calon mahasiswa dari Indonesia adalah Universitas 'X' yang terletak di kota Guilin, China. Perguruan tinggi ini telah berdiri sejak tahun 1932 dan dikenal sebagai perguruan tinggi favorit di kota Guilin, China. Universitas 'X' merupakan perguruan tinggi yang terhitung

memiliki banyak mahasiswa asing, yaitu sekitar 800 mahasiswa dari pelbagai Negara, dan 52 mahasiswa diantaranya berasal dari Indonesia (www.school.e-admission.edu.cn). Universitas 'X' pun menjadi satu-satunya universitas terbesar di Guilin yang memiliki mahasiswa asing dari berbagai Negara. Kekhasan kota Guilin sebagai kota kecil namun asri dengan pemandangan yang indah, menjadi daya tarik sendiri bagi setiap mahasiswa asing yang datang untuk melanjutkan studi perguruan tinggi di sana.

Khususnya mahasiswa Indonesia yang berada di Universitas 'X', sebagian adalah penerima beasiswa. Mahasiswa tersebut umumnya tidak secara pribadi memilih sendiri universitas yang menjadi tujuan utama studinya, melainkan karena mendapatkan beasiswa dan akhirnya menjalani kuliah di Universitas 'X' Guilin China. Keharusan menempuh pendidikan di tempat yang jauh dari negara asalnya sebagai dampak dari beasiswa yang diterima, jauh dari keluarga dan orang-orang yang dikenalnya, harus beradaptasi dengan pola kebiasaan baru, bahasa yang belum dikuasai dengan baik, bukannya tidak mungkin pada diri mahasiswa bersangkutan akan mengalami gejala-gejala *loneliness*. Pada mulanya para calon mahasiswa itu mungkin saja menaruh harapan besar terhadap kehidupan sosial di China, namun kenyataannya tidak sepenuhnya benar. Mereka mengharapkan dapat menjalin pertemanan dengan mahasiswa dari berbagai

negara, namun pada kenyataannya individu hanya memiliki teman dari sesama negara asal, yaitu Indonesia.

Mahasiswa Indonesia yang menempuh studi di Universitas 'X' China ini tentu saja akan menghadapi suasana yang sama sekali baru, bahkan sangat berbeda dibandingkan dengan suasana di Indonesia. Seperti halnya jika kuliah di Indonesia, mereka masih mungkin untuk tinggal jauh di luar lingkungan kampus dan memilih sendiri tempat tinggal yang dirasakan cukup nyaman. Berbeda halnya dengan mahasiswa Indonesia di Guilin, mereka sudah ditetapkan untuk tinggal di asrama-asrama sekolah, tinggal bersama dalam satu kamar dengan mahasiswa yang berasal dari negara lain ataupun sesama orang Indonesia. Bagi mahasiswa Indonesia di tengah suasana yang sama sekali baru dan berbeda itu, mereka harus menjalani proses adaptasi seorang diri.

Jenjang pendidikan tinggi merupakan masa peralihan individu untuk membangun pribadi yang lebih mandiri dan menjadi terlibat secara sosial, dibandingkan periode perkembangan sebelumnya yaitu remaja. Apabila gambaran perkembangan di atas dipadu dengan keberadaan mahasiswa yang tengah menempuh pendidikan di negara lain (di luar negara asalnya), maka beberapa keadaan sekaligus yang harus dihadapi seseorang pada saat hampir bersamaan bukan tidak mungkin akan menimbulkan pelbagai masalah.

Berada di tempat yang jauh dari orang-orang terdekat dalam kehidupannya, masuk ke dalam lingkungan yang berbeda dengan lingkungan asalnya, beradaptasi dengan kebiasaan-kebiasaan dan pola hidup baru dan berbeda, beradaptasi dengan tuntutan akademik yang berbeda dengan tuntutan akademik pada jenjang pendidikan sebelumnya, menghadapi tuntutan kemandirian dan bahkan harus memulai menjalin kembali relasi dengan orang-orang yang baru, dapat memunculkan fenomena psikologis yang dikenal sebagai *loneliness*. *Loneliness* pada mahasiswa lebih terlihat gejalanya, karena secara universal mahasiswa memang sedang mengalami puncak perasaan *loneliness* (Pinquart & Sorensen, 2001 dalam Brehm, et. al., 2007)).

Mahasiswa sesungguhnya memiliki keinginan untuk dapat menjalin relasi dengan orang lain, namun keinginan tersebut tidak sepenuhnya terpenuhi pada kenyataannya. Perasaan *loneliness* yang terjadi terus-menerus dan bersifat mendalam dapat ditemukan pada setiap pengalaman mahasiswa asing yang studi di negara lain (Weiss dalam Sawir, 2007). Lebih dari dua pertiga mahasiswa asing asal Indonesia, Malaysia, Singapura dan China yang belajar di Australia merasa terasing dan terisolasi selama masa studi, karena mereka umumnya gagal berteman dengan para mahasiswa setempat (www.web.pab-indonesia.com). Seperti halnya mahasiswa Indonesia di Universitas “X” Guilin China yang merasakan sulitnya

menjalin pertemanan dengan mahasiswa setempat (mahasiswa China) karena faktor komunikasi.

Loneliness merujuk pada sejauhmana individu merasakan atau menghayati perbedaan antara relasi sosial yang diinginkan dengan relasi sosial yang dialami (Perlman & Peplau, 1981 dalam Brehm, et. al., 2007). Menurut David O. Sears 1992, (dalam Arief Machmudy, 2010), *loneliness* merupakan kegelisahan subjektif yang dirasakan pada saat hubungan sosial seseorang kehilangan ciri-ciri pentingnya. Hilangnya ciri-ciri tersebut bisa bersifat kuantitatif (misalnya seseorang yang tidak mempunyai teman, atau hanya mempunyai sedikit teman) dan kekurangan yang bersifat kualitatif (misalnya seseorang yang merasa hubungan yang dangkal, atau kurang memuaskan dibanding hubungan yang diharapkan) (www.blogspot.com).

Akan halnya pengalaman *loneliness* yang dialami mahasiswa, menurut Weiss 2007 dalam Sawir, 2007)) kemungkinan karena kekurangan kontak dengan keluarga dan lingkungan sosial sebelumnya sebagai akibat berada di tempat yang jauh. *Loneliness* merupakan suatu pengalaman universal yang dialami oleh setiap manusia (Rokach, 1998 dalam Brehm, et. al., 2007), karena pada dasarnya manusia itu *mobile*. Anak-anak, remaja, dewasa maupun orang tua, hampir setiap individu pernah merasakan *loneliness*. Namun ada yang mampu mengatasi perasan *loneliness* yang dialaminya dan ada pula yang tidak mampu mengatasinya. Semua

itu tergantung dari bagaimana individu tersebut menyikapi dan melakukan mekanisme *coping* atas permasalahan yang dijumpainya itu. Jika seseorang tidak mampu mengatasi perasaan *loneliness* ini, maka tidak jarang akan melarikan diri dari perasaan *loneliness* itu ke bentuk-bentuk tindakan seperti kecanduan narkoba, alkohol, dan internet (Perlman dan Landolt, 1999, dalam Latifa, 2007).

Coping loneliness merupakan salah satu respon dari timbulnya perasaan *loneliness* itu sendiri. *Loneliness* memerlukan *coping*, mengingat *loneliness* merupakan situasi yang akan membangkitkan perasaan tidak nyaman, stres, depresi, sehingga tidak heran bila seseorang tidak ingin berlama-lama berada di dalamnya. Situasi yang memunculkan perasaan tidak nyaman ini akan mendorong seseorang untuk melakukan mekanisme *coping*. Menurut Rubenstein dan Shaver, (1982, dalam Brehm, et. al., 2007) ada empat tipe respon untuk mengatasi *loneliness*, yaitu *active solitude*; mengatasi *loneliness* dengan cara melakukan aktifitas seorang diri dan bersifat aktif, seperti membaca buku, menulis, mendengarkan musik, olahraga dan bertekun dalam hobi. *Social contact* yaitu melakukan upaya untuk menghubungi atau mengunjungi teman. *Distraction* menghilangkan rasa sepi (*loneliness*) dengan cara menghabiskan uang/berbelanja. Terakhir, *Sad passivity*, yaitu mengatasi *loneliness* dengan cara tidak melakukan aktifitas apa-apa yang tergolong aktifitas pasif, menangis, tidur sepanjang hari,

menonton televisi seharian, duduk diam dan melamun, meminum-minuman keras, makan, atau bahkan tidak melakukan kegiatan apapun.

Berdasarkan hasil survei awal pada sepuluh mahasiswa Indonesia di Universitas “X” Guilin China, tujuh mahasiswa (70%) seringkali merasakan perasaan sepi dan hampa, merasa asing saat pertama tinggal di Guilin, tidak memiliki teman untuk berbagi cerita atau pergi bermain, merasa tidak memiliki teman dekat. Sebanyak tiga mahasiswa (30%) menyatakan hanya sesekali waktu mereka merasa tidak ada teman dekat yang diajak bercerita, namun mereka masih bisa mengontrol perasaan sepi yang dirasakan dengan bermain bersama teman atau melakukan kegiatan seperti browsing dan internet.

Tiga mahasiswa (30%) mengatakan hal yang menyebabkan rasa sepi ini, karena untuk pertamakalinya hidup jauh dari keluarga dan tengah memulai menata kehidupan di lingkungan yang baru. Sedangkan tujuh mahasiswa (70%) merasa *loneliness* dikarenakan berpindah kota dan masuk ke lingkungan baru.

Bulan pertama mengikuti studi dan memulai kehidupan di Guilin dirasakan delapan mahasiswa (80%) sebagai masa-masa *loneliness*. Mereka mengungkapkan bahwa awal kedatangannya di Guilin merasakan adanya hambatan untuk berkomunikasi dengan keluarga dan teman, sehingga tidak setiap waktu dapat menceritakan maupun mengungkapkan isi hati, sementara untuk

bercerita dengan teman baru yang berada di Guilin tidak dimungkinkan karena belum punya teman yang dapat dipercaya dan memahami keadaan dirinya. Sedangkan dua orang mahasiswa (20%) beranggapan bulan pertama saat tinggal di Guilin bukan merupakan masa-masa *loneliness*. Mereka menikmati suasana baru dan merasa memiliki teman-teman yang mengerti dirinya.

Saat awal-awal kedatangan mereka, Sebanyak tujuh mahasiswa (70%) yang merasakan *loneliness*, dua mahasiswa diantaranya memilih untuk melakukan kegiatan yang pasif (tidur, menonton televisi) sedangkan tiga mahasiswa lainnya memilih melakukan kegiatan individu yang aktif, seperti olahraga, mendengarkan musik dan belajar. Sebanyak dua mahasiswa lainnya memilih untuk menghubungi teman dan berkomunikasi melalui *chatting* atau telepon. Mahasiswa yang hanya merasakan *loneliness* sesekali, ada sebanyak tiga mahasiswa (30%). Dua mahasiswa diantaranya lebih memilih kegiatan yang bersifat individu namun aktif (olahraga dan mendengarkan musik) untuk mengisi hari-hari kosongnya, sedangkan satu mahasiswa lainnya memilih untuk mencari dan menghubungi temannya untuk pergi bersama. Dari uraian diatas, tidak terlihat adanya *coping* yang bersifat distraksi dan menghabiskan uang pada mahasiswa Indonesia di Guilin.

Berdasarkan fenomena-fenomena *loneliness* yang terjadi pada mahasiswa Indonesia di Guilin, maka terlihat pula bahwa terdapat beberapa *coping loneliness* yang bervariasi. Oleh karena itu, melalui penelitian ini ingin diketahui kontribusi *coping loneliness* terhadap *loneliness* yang dirasakan oleh mahasiswa Indonesia di Universitas ‘X’ Guilin China.

1.2 Identifikasi Masalah

Melalui penelitian ini ingin diketahui seberapa besar kontribusi *coping loneliness* terhadap *loneliness* pada mahasiswa Indonesia di Universitas ‘X’ Kota Guilin, China.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *loneliness* dan empat tipe *coping loneliness* pada mahasiswa Indonesia di Universitas ‘X’ kota Guilin, China.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi keempat tipe *coping loneliness* terhadap *loneliness* pada mahasiswa Indonesia di Universitas 'X' kota Guilin, China.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

- 1) Memberikan sumbangan informasi pada bidang kajian psikologi, khususnya pada bidang psikologi perkembangan.
- 2) Memberikan informasi bagi peneliti berikutnya yang berminat menelaah *loneliness* dan *coping loneliness*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- 1) Memberikan informasi kepada para mahasiswa Indonesia agar memahami dan memiliki wawasan tentang *loneliness* dan gambaran mengenai *coping loneliness*, untuk mengatasi dampak permasalahan yang dapat ditimbulkannya.

1.5. Kerangka Pikir

Dalam rentang kehidupannya, manusia akan mengalami masa-masa transisi. Salah satu masa transisi yang dimaksud adalah saat beralihnya dari jenjang pendidikan menengah menuju jenjang pendidikan tinggi. Sebagai konsekuensi dari masa peralihan ini, individu (dalam hal ini mahasiswa) harus melakukan pelbagai langkah penyesuaian diri. Misalnya menyesuaikan diri sebagai yunior, menyesuaikan diri terhadap gaya dan cara belajar yang berbeda, menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial yang baru, menyesuaikan diri terhadap tempat tinggal baru (terutama bagi mahasiswa yang berasal dari kota berbeda). Penyesuaian diri yang harus dilakukan ini, terbilang tidak mudah atau setidaknya memerlukan usaha serius dan keras.

Era globalisasi membawa manusia pada perubahan yang menyeluruh. Kini semakin terbuka peluang bagi mahasiswa untuk melanjutkan pendidikannya tidak terbatas di negara sendiri, melainkan memilih studi di luar negeri. Keberadaan seseorang dalam lingkungan yang sama sekali baru, termasuk mahasiswa yang memilih studi di perguruan tinggi negara lain, sangat memungkinkan terjadinya *loneliness*.

Hal di atas didasari oleh satu keadaan ketika seseorang meninggalkan lingkungan tempat tinggal dan keluarga untuk membangun kehidupan sosial yang benar-benar baru. (Santrock, 2002). *Loneliness* dapat terjadi pada orang yang

berpindah dari suatu daerah ke daerah lain, tatkala tidak ada dukungan dari keluarga serta teman dan membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menjalin persahabatan yang baru. *Loneliness* juga dapat terjadi dalam situasi ketika seseorang mencoba menjalin relasi di sekolah atau pekerjaan yang baru, dan ketika seseorang bepergian seorang diri ke luar kota/negara asing. Hal ini yang menjadi salah satu penyebab perasaan *loneliness* pada mahasiswa Indonesia di China, karena mengalami *dislocation* atau pindah dari suatu negara ke negara lain (Rubenstein dan Shaver, 1982, dalam Brehm, et. al., 2007).

Keseluruhan uraian tersebut akhirnya menunjukkan bahwa *Loneliness* diartikan sebagai sejauhmana individu merasakan atau menghayati perbedaan antara relasi sosial yang diinginkan dengan relasi sosial yang dialami (Perlman & Peplau, 1981, dalam Brehm, et. al., 2007). Dalam suatu waktu yang beriringan, memungkinkan saja bahwa mahasiswa Indonesia merasa bahwa saat ini relasi sosialnya memuaskan sehingga tidak merasakan *loneliness*. Hal ini mungkin berlanjut, namun di waktu yang sama, kepuasan akan relasi tersebut berkurang karena mereka menginginkan adanya perubahan dalam relasi yang ada, hal ini akhirnya dapat menimbulkan perasaan *loneliness* pada mahasiswa Indonesia.

Seseorang akan merasa *loneliness* ketika sedang sendirian dan menginginkan ada orang lain di dekatnya. *Loneliness* juga dapat dirasakan ketika seseorang berada di keramaian atau sedang bersama-sama dengan teman, namun sebenarnya

pada saat itu dirinya ingin bersama dengan teman yang lain. Mahasiswa Indonesia saat pertama kali menjejakkan kakinya di China wajar bila berkeinginan untuk dapat menjalin relasi sosial dengan teman-teman yang mereka temui. Adanya perbedaan-perbedaan kultur, bahasa dan norma-norma, menuntutnya untuk mengembangkan relasi sosial yang berbeda dengan harapan sebelumnya.

Loneliness terbagi menjadi dua tipe, yaitu *Social isolation* dan *emotional isolation* (Weiss, 1973 dalam Sawir, 2007). *Social isolation* terjadi bila seorang kehilangan rasa terintegrasi secara sosial atau terintegrasi dalam suatu komunitas, yang bisa diberikan oleh sekumpulan teman atau rekan sekerja.; sedangkan *emotional isolation* terjadi ketika seseorang merasa *lonely* karena kekurangan relasi yang mendalam (*attachment*). Weiss juga menyebutkan kekurangan relasi yang mendalam ini berasal dari pasangan suami-istri, kekasih, orang tua dan anak (Weiss, 1973, dalam Sawir, 2007).

Jika konsep tersebut diterapkan, mahasiswa Indonesia yang sedang melanjutkan studinya di China, mereka mengalami kesulitan dalam mencari teman atau sahabat yang baru, sehingga tidak heran bila mengalami *social isolation*. Mereka juga tidak dapat sesering mungkin menghubungi teman-temannya seperti ketika mereka berada di negara yang sama, sehingga *loneliness* karena kekurangan jaringan sosial pada mahasiswa Indonesia di China memang mungkin terjadi. Disamping itu, terjadi *emotional isolation* karena

mereka kekurangan *attachment* dari orang-orang terdekat. Mereka tinggal jauh dan intensitas bertemu sudah menjadi hal yang jarang. Walaupun mahasiswa Indonesia memiliki pasangan atau kekasih, namun karena jarak yang terpaut jauh, mereka tetap saja mengalami *emotional isolation*.

Perasaan *loneliness* ini meliputi kerinduan masa lalu, rasa frustrasi menghadapi hari esok dan ketakutan akan masa depannya. Khususnya dalam hal pendidikan, mahasiswa yang *loneliness* memiliki kecenderungan *poorer grades* (Burlison dan Samter, 1992, dalam Brehm, et. al., 2007) dan *drop-out* dari sekolahnya (Rotenberg dan Morrison, 1993, dalam Brehm, et. al., 2007). Kondisi *loneliness* ini merupakan kondisi awal dari terjadinya bentuk-bentuk psikopatologi yang lebih berat seperti depresi (Lauer & Lauer, 2000, dalam Latifa, 2007), stress, agresi, bunuh diri bahkan dapat memicu ke dalam berbagai bentuk kecanduan (contoh: kecanduan narkoba, alkohol, internet, judi) yang awalnya dikarenakan individu ingin melarikan diri dari rasa *loneliness*nya tersebut (Perlman and Landolt, 1999, dalam Latifa, 2007). Hal ini menunjukkan salah satu contoh gejala bahwa mahasiswa sebenarnya kurang mampu mengatasi perasaan *loneliness* tersebut, *coping* yang dilakukan pun merupakan *coping* yang bersifat *less profitable* (kurang menguntungkan diri sendiri).

Coping loneliness merupakan salah satu tindakan dari mahasiswa untuk mengatasi *loneliness* yang dirasakannya. Mekanisme *coping loneliness* ini terbagi

dalam empat tipe respon (Rubenstein dan Shaver, 1982, dalam Brehm, et. al., 2007), yaitu *active solitude*, *social contact*, *distractions*, dan *sad passivity*. Dua di antaranya adalah respon positif dan merupakan *constructive behavior*. Dua respon lainnya merupakan respon yang bersifat *less profitable* (kurang menguntungkan diri sendiri).

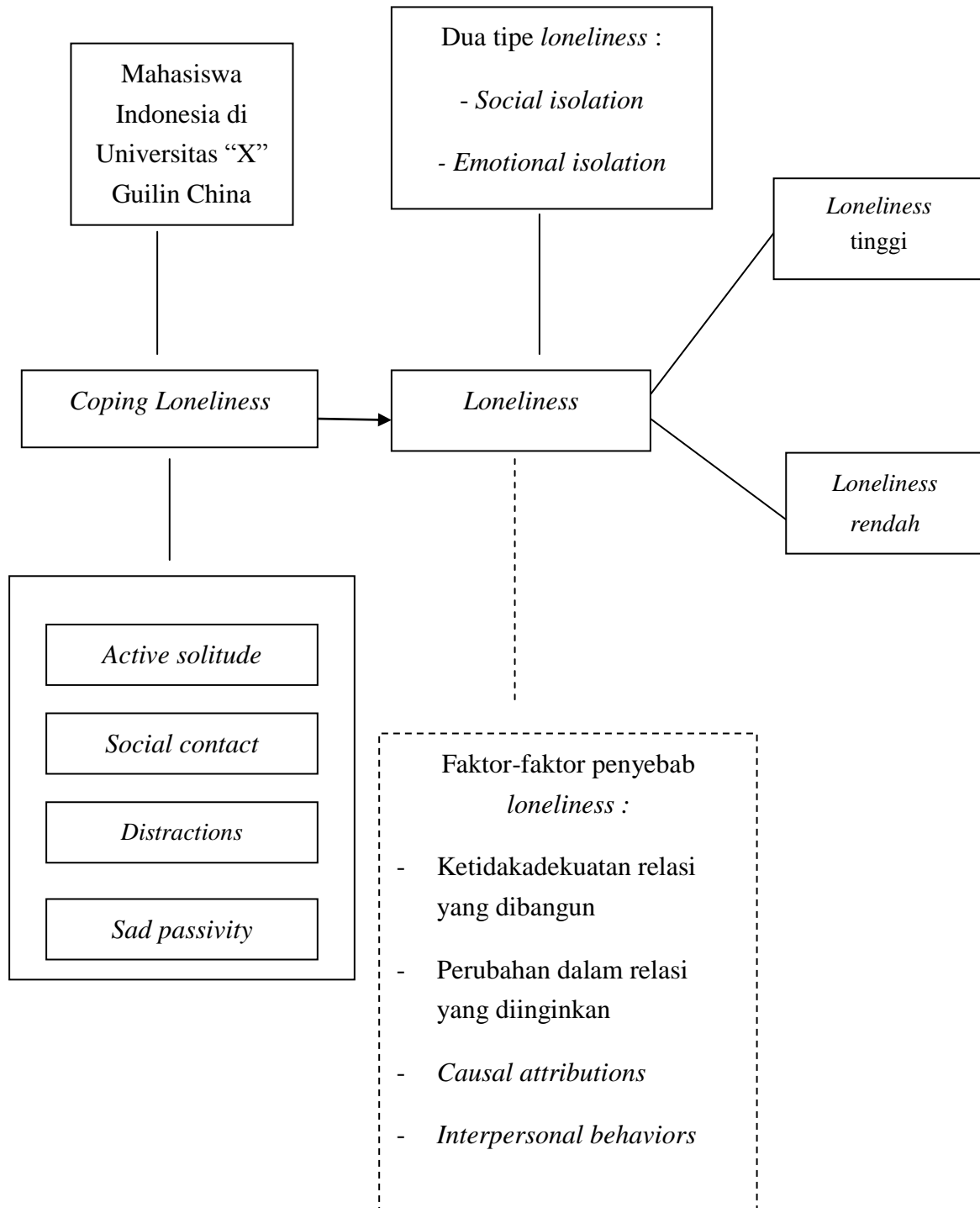
Respon *coping loneliness* yang pertama, *active solitude* merupakan salah satu respon yang ditampilkan mahasiswa ketika mengalami *loneliness* dengan kegiatan yang melibatkan dirinya dalam perilaku aktif, misalnya belajar, menulis, membaca, mendengarkan musik, olahraga dan berjalan-jalan, melakukan kegiatan yang disukai (hobi), dan pergi menonton film. Jenis-jenis kegiatan yang dilakukan mahasiswa ini umumnya merupakan perilaku sehat, karena mereka cenderung menarik pikiran dari perasaan *loneliness* dan mengalihkan pada energi yang positif dan aktif.

Respon kedua, yaitu *social contact* dengan cara melakukan upaya untuk menghubungi atau mengunjungi teman. Sejauh ini, menurut para peneliti, *social contact* ini merupakan cara terbaik untuk mengatasi kesepian, karena melibatkan orang lain dan komunikasi dua arah dengan teman ataupun orang yang dianggap dekat (www.webofloneliness.com). Mahasiswa yang memilih *coping* ini umumnya memiliki anggapan bahwa dengan mengunjungi teman untuk berbagi cerita akan mengurangi perasaan *loneliness* yang dirasakannya.

Respon ketiga, yaitu *distractions* dalam hal menghabiskan uang dengan berbelanja. Mahasiswa mungkin saja berfikir bahwa dengan berbelanja dapat mendapatkan efek berkurangnya perasaan *loneliness*. Secara umum, diperkirakan bahwa berbelanja dapat memiliki beberapa efek yang menguntungkan, karena dengan asumsi pergi ke luar rumah dan bertemu dengan orang baru. Tetapi jika mahasiswa berbelanja dengan cara *online shopping* yang melibatkan internet tanpa bertemu dengan orang lain dan tanpa keluar rumah, tentu saja bukan merupakan hal yang menguntungkan. Dalam hal apa pun, jika mahasiswa tersebut menghabiskan uang dengan membeli barang yang tidak diperlukan, maka jenis reaksi ini terhadap perasaan *loneliness* merupakan respon yang negatif.

Respon keempat, yaitu *sad passivity*. Dari keempat jenis respon yang ada, *sad passivity* ini merupakan jenis perilaku yang dapat memperkuat perasaan *loneliness* pada mahasiswa. Ditunjukkan dengan perilaku seperti menangis, tidur, menonton televisi, makan berlebihan, minum obat penenang, meminum-minuman keras seperti alkohol, duduk diam dan melamun dan bahkan tidak melakukan kegiatan apa pun. Keterlibatan dalam jenis-jenis perilaku tersebut hanya akan membuat situasi *loneliness* mahasiswa menjadi lebih parah. Jika mahasiswa melakukan respon ini, mungkin mereka memiliki perasaan tidak berdaya untuk melakukan apa pun untuk mengubah situasi *loneliness* yang mereka rasakan.

Keempat respon *coping loneliness* memiliki kontribusi yang sama-sama signifikan untuk mengurangi perasaan *loneliness* yang dialami setiap mahasiswa. Keempat tipe respon *coping* tersebut juga dapat sama-sama kuat mempengaruhi *loneliness* atau dapat salah satu saja yang kuat dalam mempengaruhi *loneliness*, tergantung tipe respon mana yang dipilih oleh mahasiswa Indonesia. Jadi kontribusi keempat tipe respon *coping loneliness* yaitu *active solitude*, *social contact*, *distractions* dan *sad passivity* akan mempengaruhi tinggi atau rendahnya derajat *loneliness* pada mahasiswa Indonesia di Universitas 'X' Guilin China



Bagan 1.1 Kerangka Pikir

1.6 Asumsi

- 1) Setiap mahasiswa Indonesia di Universitas “X” Guilin China memiliki perasaan *loneliness*, dalam derajat yang beragam.
- 2) Mahasiswa Indonesia di Universitas “X” Guilin China merasakan perasaan *loneliness*, sehingga menimbulkan mekanisme *coping* untuk mengatasi perasaan *loneliness*.
- 3) Keempat tipe respon *coping loneliness* berupa *active solitude*, *social contact*, *distractions* dan *sad passivity* secara serempak akan mempengaruhi derajat *loneliness*.
- 4) *Coping loneliness* dengan cara menyibukkan diri dengan aktivitas yang positif (*active solitude*) dapat mempengaruhi derajat *loneliness*.
- 5) *Coping loneliness* dengan cara mengunjungi orang lain atau teman dekat untuk melakukan *contact social* dapat mempengaruhi derajat *loneliness*.
- 6) *Coping loneliness* dengan cara melakukan *distractions* (menghabiskan uang dengan berbelanja dan membeli barang-barang yang sesungguhnya tidak diperlukan) dapat mempengaruhi derajat *loneliness*.
- 7) *Coping loneliness* dengan cara melakukan kegiatan pasif (*sad passivity*) dapat mempengaruhi derajat *loneliness*.

1.7 Hipotesis

Dari asumsi tersebut di atas, dapat diturunkan hipotesis berikut:

- 1) Terdapat kontribusi keempat tipe *coping loneliness* secara serempak terhadap *loneliness* pada mahasiswa Indonesia di Universitas 'X' Guilin China.
- 2) Terdapat kontribusi tipe respon *coping loneliness active solitude* terhadap *loneliness* pada mahasiswa Indonesia di Universitas 'X' Guilin China.
- 3) Terdapat kontribusi tipe respon *coping loneliness social contact* terhadap *loneliness* pada mahasiswa Indonesia di Universitas 'X' Guilin China.
- 4) Terdapat kontribusi tipe respon *coping loneliness distractions* terhadap *loneliness* pada mahasiswa Indonesia di Universitas 'X' Guilin China.
- 5) Terdapat kontribusi tipe respon *coping loneliness sad passivity* terhadap *loneliness* pada mahasiswa Indonesia di Universitas 'X' Guilin China.