

**GAMBARAN STRATEGI *COPING* MAHASISWA  
RANTAU YANG MENGALAMI KESEPIAN**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**Oleh:**

**SARAH NUR AZIZAH**

**1106617011**

**SKRIPSI**

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar  
Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2024**

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi *coping* mahasiswa rantau yang mengalami kesepian. Sampel penelitian menggunakan *purposive sampling* pada mahasiswa rantau luar Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi sebanyak 133 yang tinggal di kost/asrama/kontrakan, dengan rentang usia 18-24 tahun. Peneliti menggunakan metode survei dengan uji coba terpakai. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket UCLA *Loneliness ver.3* yang dikembangkan oleh Daniel W Russel dan telah diadaptasi oleh Nadia Laras Asih serta *Coping Behavior Inventory (CBI)* yang dikembangkan oleh Sheu, dkk dan telah diadaptasi oleh Yumna Afyanti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa rantau memiliki kesepian pada kategori tinggi dengan persentase 56% (n= 133 mahasiswa rantau). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa rantau yang mengalami kesepian tinggi menggunakan strategi *coping* (1) *transference* dengan persentase 28% (mean= 514,1667); (2) strategi *coping optimistic* dengan persentase 25% (mean=543,25); (3) strategi *coping problem solving* dengan persentase 24% (mean=514,1667); (4) *avoidance* dengan persentase 23% (mean=505,833). Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* yang digunakan tergantung pada karakteristik masing-masing individu.

**Kata Kunci:** Kesepian, Mahasiswa Rantau, Strategi *Coping*



**DESCRIPTION OF COPING STRATEGIES AMONG OUT-OF-TOWN  
UNIVERSITY STUDENTS EXPERIENCING LONELINESS**

**Sarah Nur Azizah**

**ABSTRACT**

*This study aims to identify the coping strategies used by out-of-town students experiencing loneliness. The research sample consisted of 133 out-of-town students from outside Jakarta, including Bogor, Depok, Tangerang, and Bekasi, residing in dormitories or rented accommodations, aged 18-24 years. The study employed a survey method with a practical trial test. Data were collected using the UCLA Loneliness Scale Version 3, developed by Daniel W. Russell and adapted by Nadia Laras Asih, as well as the Coping Behavior Inventory (CBI) developed by Sheu et al., and adapted by Yumna Afiyanti. The results indicate that out-of-town students experience high levels of loneliness, with 56% (n=133 out-of-town students) falling into the high loneliness category. The study found that students with high loneliness levels employed the following coping strategies: (1) transference with 28% (mean=514.1667); (2) optimistic coping strategy with 25% (mean=543.25); (3) problem-solving coping strategy with 24% (mean=514.1667); (4) avoidance with 23% (mean=505.833). The study concludes that the coping strategies used vary depending on the individual's characteristics.*

**Keywords:** *Loneliness, Out-of-Town University Students, Coping Strategies*

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN  
PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI**

Judul : Gambaran Strategi *Coping* Mahasiswa Rantau Yang Mengalami Kesepian  
 Nama Mahasiswa : Sarah Nur Azizah  
 Nomor Registrasi : 1106617011  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Tanggal Ujian : 22 Juli 2024

**Pembimbing I**

Dr. Karsih, M.Pd.

NIP. 197909052010122002

**Pembimbing II**

Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi, Ph.D.

NIP. 197104262001121002

**Panitia Ujian/Sidang Skripsi**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Murni Winarsih, M.Pd. (Penanggung jawab)*		30/07/2024
Dr. Wirda Hanim, M.Psi. (Wakil Penanggung jawab)**		30/07/2024
Dr. Karsih, M.Pd. (Ketua Penguji) ***		30/07/2024
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. (Anggota)****		29/07/2024
Dr. Ahmad Rifqy Ash Shiddiqy, M. Pd. (Anggota)****		29/07/2024

**Catatan:**

\* Dekan FIP

\*\* Pembantu Dekan I

\*\*\* Koordinator Program Studi

\*\*\*\* Dosen penguji selain pembimbing dan Koordinator Program Studi



### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Sarah Nur Azizah  
No. Registrasi : 1106617011  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Gambaran Strategi Coping Mahasiswa Rantau yang Mengalami Kesepian”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan November 2023-Juli 2024
2. Bukan merupakan hasil duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 11 Juli 2024

Pembuat pernyataan



Sarah Nur Azizah



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Sarah Nur Azizah  
NIM : 1106617011  
Fakultas/Prodi : FIP / Bimbingan dan Konseling  
Alamat email : Sarahnurazizah661@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Gambaran Strategi Coping Mahasiswa Pantau yang  
Mengalami Kesenjangan

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 8 Oktober 2024

Penulis

( Sarah Nur Azizah )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur tercurah kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Gambaran Startegi Coping Mahasiswa Rantau Yang Mengalami Kesepian**”. Sholawat dan salam tidak lupa peneliti ucapkan kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW yang akan memberikan syafaatnya di hari kiamat.

Penulis menyadari skripsi ini terselesaikan dengan adanya dukungan dari berbagai pihak, terutama pembimbing yang telah memberikan arahan, dukungan, dan saran dalam skripsi ini. Untuk itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang terlibat.

Pertama, kepada Dr. Karsih, M.Pd. selaku dosen pembimbing I dan Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan arahan, dukungan, motivasi, serta masukan-masukan untuk perbaikan pada penelitian ini.

Kedua, kepada Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D selaku dosen pembimbing II sekaligus dosen pembimbing akademik yang telah membersamai, membimbing, memotivasi, dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Ketiga, kepada Dr. Murni Winarsih, M.Pd. dan Dr. Wirda Hanim, M.Psi. selaku Dekan dan Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian ini.

Keempat, kepada seluruh dosen di Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah berupaya maksimal dalam mengajar, menjadi contoh, memotivasi yang baik bagi para mahasiswa.

Kelima, kepada mahasiswa rantau yang telah bersedia membantu dalam proses pengambilan data.

Keenam, kepada teman-teman seperjuangan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta, khususnya kelas BK B yang telah membersamai, mendukung, dan bersedia mendengarkan keluh kesah selama proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari dalam proses penyusunan skripsi ini terdapat kekurangan. Penulis berharap adanya kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan memberikan bantuan khususnya bagi bidang keilmuan bimbingan dan konseling.

Jakarta, 6 Desember 2023  
Penulis

Sarah Nur Azizah

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN/SIDANG SKRIPSI .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI .....	ii
ABSTRAK .....	iii
<i>ABSTRACT</i> .....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GRAFIK .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Rumusan Masalah .....	7
D. Tujuan Umum Penelitian .....	7
E. Manfaat Penelitian .....	8
1. Manfaat Teoritis .....	8
2. Manfaat Praktis .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	<b>9</b>
A. Kesepian ( <i>Loneliness</i> ) .....	9
1. Definisi Kesepian ( <i>Loneliness</i> ) .....	9
2. Tipe-Tipe Kesepian ( <i>Loneliness</i> ) .....	10
3. Penyebab Kesepian ( <i>Loneliness</i> ) .....	11
4. Dampak Kesepian ( <i>Loneliness</i> ) .....	13
B. Strategi <i>Coping</i> .....	13
1. Definisi Strategi <i>Coping</i> .....	13
2. Bentuk-Bentuk Strategi <i>Coping</i> .....	14
3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Strategi <i>Coping</i> .....	15
C. Mahasiswa Rantau .....	17
D. Penelitian Relevan .....	20
E. Kerangka Berpikir .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>22</b>
A. Tujuan Khusus Penelitian .....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	22
C. Metode Penelitian .....	22
D. Populasi, <i>sample</i> , dan Teknik <i>sampling</i> .....	22
1. Populasi .....	22
2. Sampel dan Teknik <i>Sampling</i> Penelitian .....	23
E. Teknik Pengumpulan Data .....	23
1. Definisi Konseptual Variabel .....	23
2. Definisi Operasional Variabel .....	24
3. Instrumen Penelitian .....	24
4. Uji Validitas dan Realibilitas .....	26
F. Teknik Analisis Data .....	28



BAB IV HASIL PEMBAHASAN .....	29
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	29
1. Gambaran Umum Responden Penelitian.....	29
2. Gambaran Kesenian ( <i>Loneliness</i> ) Mahasiswa Rantau UNJ .....	30
3. Gambaran Strategi <i>Coping</i> Mahasiswa Rantau UNJ.....	33
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	39
C. Keterbatasan Penelitian.....	43
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....	44
A. Kesimpulan .....	44
B. Implikasi.....	44
C. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA .....	47
LAMPIRAN.....	53



### DAFTAR TABEL

Table 3.1 Kisi-Kisi Skala Kesepian .....	24
Tabel 3.2 Sebaran Instrument sebelum dan sesudah uji validitas .....	25
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Strategi Coping .....	25
Tabel 3.4 Sebaran Instrumen Strategi <i>Coping</i> Sebelum dan Setelah Uji Validitas .....	26
Tabel 3.5 Validitas <i>Kesepian</i> .....	27
Tabel 3.6 Validitas CBI .....	27
Tabel 3.7 Parameter Koefisien Reliabilitas .....	28
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas .....	28
Tabel 4.1 Data Sebaran Responden .....	29
Tabel 4.2 Gambaran Kesepian .....	30
Tabel 4.3 Gambaran Kategori Kesepian .....	31
Tabel 4.4 Tabel Kesepian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	32
Tabel 4.5 Frekuensi dan Persentase Kategori Berdasarkan Jenis Kelamin .....	32
Tabel 4.6 Gambaran Kesepian Berdasarkan Usia .....	33
Tabel 4.7 Gambaran Strategi <i>Coping</i> Mahasiswa Rantau UNJ .....	34
Tabel 4.8 Gambaran Strategi <i>Coping</i> yang digunakan Mahasiswa Rantau UNJ ..	35
Tabel 4.9 Strategi <i>Coping</i> Berdasarkan Jenis Kelamin .....	35
Tabel 4.10 Strategi <i>Coping</i> berdasarkan Usia .....	36
Tabel 4.11 Gambaran Strategi <i>Coping</i> Mahasiswa Rantau UNJ yang Mengalami Kesepian Rendah .....	38
Tabel 4.12 Strategi Coping Mahasiswa Rantau UNJ Yang Mengalami Kesepian Pada Kategori Tinggi .....	39



**DAFTAR GRAFIK**

Grafik 4.1 Grafik kesepian mahasiswa rantau Universitas Negeri Jakarta .....	31
Grafik 4.2 Kesepian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	32
Grafik 4.3 Gambaran Strategi <i>Coping</i> Mahasiswa Rantau di UNJ.....	34



**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Instrumen Penelitian .....	54
Lampiran 2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Kesepian .....	58
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Strategi <i>Coping</i> .....	62
Lampiran 4. Tabulasi Data Kesepian .....	66
Lampiran 5. Tabulasi Data Strategi <i>Coping</i> .....	77
Lampiran 6. Surat Perizinin Penggunaan Adaptasi Intrumen Kesepian .....	85
Lampiran 7. Surat Perizinin Penggunaan Adaptasi Intrumen <i>Coping Behavior Inventory</i> (CBI).....	86
Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup.....	87

