

PERBEDAAN INTENSITAS *LONELINESS* PADA MAHASISWA INDONESIA YANG MELANJUTKAN STUDI DI LUAR NEGERI DITINJAU DARI TIPE KEPRIBADIAN

Eileen Kristlyna¹
eileen.kristlyna@gmail.com

Jaka Santosa Sudagijono²
jaka_s@ukwms.ac.id

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Abstrak

Loneliness adalah suatu emosi negatif yang terjadi karena berkurangnya hubungan sosial atau karena seseorang tidak mampu untuk membangun hubungan sosial sesuai dengan apa yang diharapkannya. *Loneliness* dapat terjadi pada mahasiswa yang melanjutkan studi di luar negeri karena salah satu faktor *loneliness* adalah karakteristik individual yaitu kepribadian. Tipe kepribadian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kepribadian ekstrovert dan introvert. Individu dengan tipe kepribadian *introvert* memiliki kecenderungan untuk mengalami kesepian lebih tinggi daripada individu dengan tipe kepribadian ekstrovert karena mereka memiliki karakteristik yang memilih lingkungan yang tenang, memilih kegiatan yang dilakukan seorang diri, cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, sedangkan individu dengan tipe kepribadian ekstrovert memiliki karakteristik yang mudah bergaul, suka berkumpul dengan banyak orang, dan mudah beradaptasi di lingkungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan intensitas *loneliness* ditinjau dari tipe kepribadian pada Mahasiswa Indonesia yang melanjutkan studi di luar negeri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan data *purposive* dan *snowball sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala tipe kepribadian *Eysenck Personality Questionnaire* (EPQ) dan skala *Loneliness* yang disusun oleh peneliti. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Indonesia yang melanjutkan studi di luar negeri yang berusia 18-22 tahun. Data diolah dengan menggunakan teknik statistik non-parametrik *Mann-Whitney U* karena tidak memenuhi uji asumsi. Hasil pada penelitian ini mengatakan bahwa tidak ada perbedaan antara intensitas *loneliness* pada mahasiswa Indonesia yang melanjutkan studi di luar negeri ditinjau dari tipe kepribadian karena adanya faktor lain yaitu *self-esteem*, dukungan sosial dan juga adanya perkumpulan mahasiswa Indonesia.

Kata Kunci: *Loneliness*, Tipe Kepribadian, Mahasiswa yang Melanjutkan Studi Di Luar negeri.

Abstract

Loneliness is a negative emotion that occurs due to reduced social relationships or because someone is unable to build social relationships in accordance with what they expect. *Loneliness* can occur in students who continue their studies abroad because one of the factors of *loneliness* is individual characteristic, namely personality. The personality types used in this study are extrovert and introvert personality. Introverted individuals have a higher tendency to experience *loneliness* than extroverted individuals because they have characteristics that prefer quiet environments, choose activities that are carried out alone, tend to withdraw from social environments, while individuals with extrovert personality types have characteristics that are easy to get along with, likes to hang out with many people, and easy to adapt in social

environment. This study is to determine the difference in loneliness intensity in terms of personality types among Indonesian students who continue their studies abroad. This study used a quantitative methods with purposive and snowball sampling techniques. Data were collected using the Eysenck Personality Questionnaire (EPQ) personality type scale and the Loneliness scale compiled by the researcher. Subjects in this study are Indonesian students who studies abroad, aged 18-22 years. The data are process using non-parametric statistical techniques Mann-Whitney U because it did not meet the assumption test. The results said that there was no difference between the intensity of loneliness among Indonesian students who continued their studies abroad in terms of personality types due to other factors such as self-esteem, social support and also Indonesian students associations.

Keywords: *Loneliness, Personality Type, Students Who Study Abroad.*

Pendahuluan

Di Indonesia, tidak semua calon mahasiswa melanjutkan studi di perguruan tinggi di dalam negeri, banyak juga calon mahasiswa yang memilih untuk melanjutkan studi ke luar negeri. Berdasarkan studi organisasi Ikatan Konsultan Pendidikan Internasional Indonesia, terdapat lebih dari 35.000 siswa Indonesia yang belajar ke luar negeri setiap tahunnya. Calon mahasiswa Indonesia memilih untuk melanjutkan studi di luar negeri dengan berbagai alasan. Mahasiswa Indonesia yang studi di luar negeri adalah orang Indonesia yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi di universitas-universitas yang berada di luar negeri. Melanjutkan studi di luar negeri dapat mengembangkan perspektif baru tentang mata pelajaran akademik dan masalah di dunia nyata, memiliki kemampuan berbahasa asing, mengalami pertumbuhan diri, dan mengembangkan keterampilan karir yang berharga (Spiering dan Erickson, 2006). Studi di luar negeri juga menawarkan kemampuan belajar dengan praktek, berinteraksi secara aktif melalui pendekatan *trial and error*, berurusan dengan banyak informasi; ini adalah semua faktor yang menarik untuk siswa millennial untuk melanjutkan studi di luar negeri (Williams, 2013).

Melanjutkan studi di luar negeri berarti harus dapat beradaptasi dengan lingkungan baru karena mereka harus berpisah dari teman-teman lama mereka dan harus dapat membangun suatu

hubungan pertemanan dengan orang-orang baru di negara tujuan mereka. Perasaan kesepian dapat muncul karena mereka harus melakukan adaptasi tersebut seorang diri tanpa didampingi oleh keluarga. Menurut Bek (2014), beradaptasi dengan lingkungan baru bagi siswa internasional sering bertemu dengan banyak kesulitan dan kesepian tidak dapat dihindari bagi banyak pendatang baru. Banyak siswa internasional yang mengalami kesepian pribadi dan sosial. Banyak yang melaporkan rasa kehilangan dan isolasi yang mendalam, juga kecemasan, kebingungan, dan harapan yang mengecewakan (Brislin & Yoshida, 1994). Demir dan Tarhan (2011), menemukan bahwa jika kesepian pada siswa remaja di Turki meningkat, prestasi akademik juga menurun. Jika mahasiswa internasional tidak dapat memperluas lingkaran sosial dan menjalin pertemanan yang baru, kesepian yang intens akan tertanam secara emosioanal sebagai keterasingan sosial (Moroi, 1986). Keterasingan sosial yang dirasakan, dapat melemahkan mahasiswa tersebut dan berujung dengan hilangnya motivasi yang menyebabkan penurunan dalam bidang akademik (Brennan, 1982).

Kesepian didefinisikan sebagai perasaan kekurangan dan ketidakpuasan yang dihasilkan oleh perbedaan antara jenis hubungan sosial yang kita inginkan dan jenis hubungan sosial yang kita miliki (Perlman & Peplau, 1981 dalam Brehm dkk, 2002). Sedangkan menurut Bruno (2000), *Loneliness* berarti suatu keadaan

mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain. Menurut Brehm dkk (2002), ada 4 hal yang dapat menyebabkan seseorang mengalami *loneliness*, yaitu (1) Hubungan yang dimiliki seseorang tidak memenuhi syarat yang diharapkan, (2) Terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan, (3) *Self-esteem* dan (4) Perilaku interpersonal.

Aspek *loneliness* menurut Bruno (2000), yaitu (1) Isolasi, suatu keadaan dimana individu merasa terasingkan dari tujuan-tujuan dan nilai-nilai yang dominan di dalam masyarakat (2) Penolakan, Suatu keadaan dimana seseorang tidak diterima dan diusir oleh lingkungannya (3) Merasa disalah mengerti, Suatu keadaan dimana seseorang merasa dirinya disalahkan dan tidak berguna (4) Merasa tidak dicintai, Suatu keadaan dimana seseorang tidak mendapatkan kasih sayang, tidak diperlakukan secara lemah lembut dan tidak dihormati (5) Tidak mempunyai sahabat, Suatu keadaan dimana seseorang tidak memiliki orang lain yang berada disampingnya untuk berbagi, dan untuk memulai hubungan (6) Malas untuk membuka diri, Suatu keadaan dimana seseorang malas untuk menjalin keakraban dengan orang lain karena takut dan cemas akan dilukai oleh orang lain (7) Bosan, suatu perasaan dimana seseorang merasa jenuh, tidak menyenangkan, tidak menarik, dan merasa lemah (8) Gelisah, suatu keadaan dimana seseorang merasa resah, tidak merasa nyaman dan tentram di dalam hati, selalu khawatir.

Peplau (1988) mengemukakan bahwa salah satu faktor seseorang mengalami kesepian adalah *precipitating factors*, yaitu kesepian timbul karena terpisah dari ikatan sosial yang penting atau karena berakhirnya hubungan penting. Salah satu ikatan sosial yang dimiliki manusia adalah keluarga dan tinggal jauh dari keluarga dapat menimbulkan perasaan kesepian. Faktor lain yang dapat menimbulkan perasaan

kesepian adalah karakteristik individu dan karakteristik situasi (Peplau, 1988). Menurut Nimran dalam Kurniawati (2007:17-18) salah satu karakteristik individual adalah kepribadian. Kepribadian adalah jumlah total dari pola perilaku aktual atau potensial dari organisme yang ditentukan oleh faktor keturunan dan lingkungan; itu berasal dan dikembangkan melalui interaksi fungsional dari empat sektor utama ke mana pola perilaku ini atau sektor konatif (karakter), sektor afektif (temperamen), dan sektor somatik (konstitusi) (Eysenck dalam Suryabrata, 1982;290).

Allport (Dalam Suryabrata, 1982, hal: 205) mengatakan bahwa kepribadian adalah organisasi dinamis dalam individu sebagai sistem psikofisis yang menentukan caranya yang khas dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Sedangkan menurut Eysenck, kepribadian adalah jumlah total dari pola perilaku aktual atau potensial dari organisme yang ditentukan oleh faktor keturunan dan lingkungan; itu berasal dan dikembangkan melalui interaksi fungsional dari empat sektor utama ke mana pola perilaku ini atau sektor konatif (karakter), sektor afektif (temperamen), dan sektor somatik (konstitusi) (Eysenck dalam Suryabrata, 1982). Eysenck membagi kepribadian menjadi 2 tipe yaitu tipe kepribadian ekstrovert dan tipe kepribadian introvert. Individu dengan tipe kepribadian ekstrovert memiliki karakteristik yang bersemangat, mudah bergaul, suka berkumpul dengan banyak orang, mudah beradaptasi di lingkungan sosial (Eysenck dan Wilson, 1975). Sedangkan individu dengan tipe kepribadian *introvert* memiliki karakteristik yang mudah lelah, lebih suka diam dan memilih lingkungan yang tenang, memilih kegiatan yang dilakukan seorang diri, memiliki sedikit teman, cenderung menarik diri dari lingkungan sosial (Eysenck dan Wilson, 1975). Aspek-aspek kepribadian ekstrovert dan introvert menurut Eysenck dan Wilson (1975), yaitu (1) *Activity*, (2) *Sociability*, (3) *Risk-taking*,

(4) *Impulsiveness*, (5) *Expressiveness*, (6) *Reflectiveness*, dan (7) *Responsibility*.

Individu dengan tipe kepribadian *introvert* memiliki kecenderungan untuk mengalami kesepian lebih tinggi daripada individu dengan tipe kepribadian ekstrovert. Hal ini dikarenakan individu dengan kepribadian *introvert* memiliki karakteristik yang mudah lelah, lebih suka diam dan memilih lingkungan yang tenang, memilih kegiatan yang dilakukan seorang diri, memiliki sedikit teman, cenderung menarik diri dari lingkungan sosial (Eysenck dan Wilson, 1975). Sedangkan individu dengan tipe kepribadian ekstrovert memiliki karakteristik yang bersemangat, mudah bergaul, suka berkumpul dengan banyak orang, mudah beradaptasi di lingkungan sosial (Eysenck dan Wilson, 1975). Hal ini didukung oleh jurnal dengan judul 'Hubungan Antara Kepribadian Introvert dan Kelekatan Teman Sebaya dengan Kesepian Remaja' yang ditulis oleh Nursyarurahmah (2017) yang mengatakan bahwa tipe kepribadian *introvert* memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap kesepian. Jurnal dengan judul 'Hubungan Antara Lima Besar Tipe Sifat Kepribadian dengan Kesepian pada Mahasiswa Rantau' (Pramasella, 2019) juga mengatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara dimensi *extraversion* dengan kesepian.

Berdasarkan penjelasan di atas dan juga beberapa data pendukung, peneliti ingin melihat apakah ada perbedaan intensitas *loneliness* pada Mahasiswa Indonesia yang melanjutkan studi di luar negeri ditinjau dari tipe kepribadian. Intensitas *loneliness* yang dimaksudkan adalah tinggi rendahnya perasaan kesepian yang dialami oleh seseorang.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode pengambilan sample yang digunakan adalah dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Metode pengumpulan data adalah skala dengan menggunakan *google form*. Untuk

mengukur intensitas *loneliness* pada mahasiswa, digunakan skala *loneliness* yang dibuat oleh peneliti dan untuk mengetahui tipe kepribadian mahasiswa, digunakan *Eysenck Personality Questionnaire* (EPQ). Teknik analisis data menggunakan statistik parametrik *Independent sample t-test* dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for windows versi 16.0, yang memiliki syarat harus memenuhi uji asumsi.

Populasi dalam penelitian ini adalah para mahasiswa berkewarganegaraan Indonesia yang melanjutkan studi S1 di luar negeri, berusia 18 sampai 22 tahun dan telah berada di luar negeri selama 1 bulan atau lebih.

Hasil Penelitian

Hasil uji validitas yang dilakukan pada skala *Eysenck Personality Questionnaire* (EPQ) diperoleh nilai sig antara -0,306 hingga 0,586. Untuk skala ini tidak dilakukan pengguguran aitem karena *Eysenck Personality Questionnaire* (EPQ) adalah alat ukur yang dipinjam dan telah terstandar. Untuk skala *loneliness*, diperoleh nilai sig antara 0,325 hingga 0,655. Dari 64 aitem, 23 aitem tidak memenuhi nilai *corrected item total* yaitu $p < 0,30$ dan 41 aitem memenuhi nilai *corrected item total*. Uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas dan uji homogenitas. Untuk uji normalitas pada variabel *loneliness* untuk partisipan dengan tipe kepribadian ekstrovert memiliki nilai sig sebesar 0,020 yang menandakan bahwa persebaran data pada variabel *loneliness* untuk partisipan dengan tipe kepribadian ekstrovert tidak terdistribusi secara normal karena $sig < 0,05$. Data pada variabel *loneliness* untuk partisipan dengan tipe kepribadian *introvert* memiliki nilai sig sebesar 0,200 yang menandakan bahwa persebaran data pada variabel *loneliness* untuk partisipan dengan tipe kepribadian *introvert* terdistribusi secara normal karena $sig \geq 0,05$. Hasil uji homogenitas yang diperoleh pada penelitian ini menunjukkan

nilai sig sebesar 0,035 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa varian populasi pada penelitian ini tidak homogen. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian ini tidak memenuhi uji asumsi.

Uji hipotesis menggunakan statistik non-parametrik *Mann-Whitney U* karena tidak memenuhi uji asumsi dan sig sebesar 0,549 ($sig \geq 0,05$) yang berarti hipotesa nol (H_0) diterima dan hipotesa alternatif (H_a) ditolak. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara intensitas *loneliness* pada mahasiswa Indonesia yang melanjutkan studi di luar negeri ditinjau dari tipe kepribadian.

Diskusi

Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan, didapatkan nilai *asympt sig (2-tailed)* sebesar 0,549 yang berarti H_0 diterima dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan intensitas *loneliness* ditinjau dari tipe kepribadian.

Tidak adanya perbedaan intensitas *loneliness* pada mahasiswa Indonesia yang melanjutkan studi di luar negeri dapat dikarenakan meskipun subjek memiliki tipe kepribadian ekstrovert, apabila subjek tinggal berjauhan terpisah dari keluarga dan teman dan subjek tidak dapat membangun hubungan sosial yang baru dengan orang-orang di lingkungan barunya, subjek tersebut tetap dapat mengalami *loneliness*. Hal ini sejalan dengan salah satu faktor seseorang mengalami kesepian menurut Peplau (1988) yaitu *precipitating factors* yang mengatakan bahwa kesepian dapat timbul karena terpisah dari ikatan sosial yang penting atau karena berakhirnya hubungan penting. Tidak dapat membangun hubungan sosial yang baru di lingkungan yang baru dapat membuat seseorang tidak memiliki rasa memiliki karena rasa memiliki adalah hal yang sangat mendasar dan merupakan suatu dorongan untuk seseorang dalam berhubungan dan bertindak dengan manusia lain serta aktivitas dan pemikiran individu (Baumeister & Leary (Jones, 2009). Berdasarkan pendapat Carpiano & Bhugra

(Liu dkk, 2014) kurangnya rasa memiliki pada seseorang akan menghasilkan pengalaman emosional negatif seperti kecemasan, depresi, marah, sedih, dan kesepian.

Begitu juga dengan subjek dengan tipe kepribadian introvert yang memiliki intensitas *loneliness* yang rendah. Hal ini dapat disebabkan karena meskipun subjek memiliki karakteristik tipe kepribadian introvert tetapi jika subjek tersebut memiliki *self-esteem* yang tinggi, subjek tersebut dapat terhindar dari munculnya perasaan *loneliness*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yurni (2015) yang mengatakan bahwa *self-esteem* dan kesepian memiliki hubungan yang positif dan signifikan. Mahasiswa yang merasa kesepian cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah dan mahasiswa dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki kemungkinan lebih rendah untuk mengalami kesepian. Subjek dengan tipe kepribadian ekstrovert, apabila memiliki *self-esteem* yang rendah, subjek tersebut juga memiliki kemungkinan untuk mengalami *loneliness* karena *Self-esteem* yang rendah ini bisa disebabkan oleh mahasiswa memiliki gambaran diri dan konstruksi diri yang buruk (Alpay, 2000). Dengan memiliki gambaran dan konstruksi diri yang buruk, subjek tersebut akan selalu memandang dirinya rendah dan dapat menyebabkan subjek tersebut menjauhkan diri dari dunia sosial. Menjauhkan diri dengan dunia sosial dapat menyebabkan seseorang mengalami *loneliness* karena muncul adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diinginkan dengan yang sesungguhnya (Brehm dkk, 2002).

Subjek dengan tipe kepribadian introvert pun dapat terhindar dari perasaan *loneliness* apabila subjek dapat membangun hubungan sosial di lingkungan yang baru dan memiliki dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya seperti dari teman, guru, dan keluarga. Hubungan sosial di lingkungan yang baru Pernyataan ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Kapikiran (2013), tentang peran *self-*

esteem dan dukungan sosial terhadap kesepian dan kepuasan hidup pada remaja di Turki yang mengatakan bahwa *self-esteem* dan dukungan sosial seperti dari keluarga, teman-teman, dan guru dapat mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan kepuasan hidup.

Tidak adanya perbedaan dalam penelitian ini juga dapat disebabkan karena subjek dengan tipe kepribadian introvert maupun subjek dengan tipe kepribadian ekstrovert dalam penelitian ini meskipun terpisah dari teman dan keluarga, mereka tetap memiliki hubungan sosial selama berkuliah di luar negeri. Hal ini didapatkan melalui wawancara yang dilakukan dengan beberapa subjek dan mereka mengatakan bahwa saat memiliki waktu luang mereka akan meluangkan waktu mereka untuk pergi bersama dengan teman-teman mereka, saat waktu istirahat baik subjek dengan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert sama-sama meluangkan waktu mereka untuk makan siang bersama teman-teman mereka. Saat memiliki waktu libur yang agak panjang, mereka juga akan meluangkan waktu untuk bepergian dengan teman-teman mereka.

Faktor lainnya yang menyebabkan tidak adanya perbedaan intensitas *loneliness* dapat disebabkan karena meskipun berada di luar negeri, subjek tetap menjalin hubungan pertemanan dengan mahasiswa yang juga sama-sama berasal dari Indonesia, sehingga selama berada di luar negeri, meskipun terpisah dari keluarga dan teman-teman lama mereka yang berada di Indonesia, masih ada unsur 'Indonesia' dalam kehidupan mereka di luar negeri. Subjek dengan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert dalam penelitian ini juga mengatakan bahwa dalam setahun mereka akan pulang ke Indonesia sebanyak 1 hingga 2 kali, mereka juga sering untuk melakukan panggilan video dengan keluarga ataupun teman mereka yang berada di Indonesia.

Menurut Brehm dkk (2002) kesepian juga dapat muncul karena terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang

dari suatu hubungan. Tetapi, berdasarkan wawancara yang dilakukan, walaupun berkuliah dan tinggal di luar negeri, subjek dengan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert sama-sama tetap menjaga hubungan baik dengan teman-teman mereka di Indonesia. Mereka tetap berhubungan melalui media sosial dan bertemu saat mereka kembali ke Indonesia setiap tahunnya sehingga tidak ada perubahan yang signifikan dalam hubungan pertemanan mereka dengan teman-teman di Indonesia. Beberapa subjek dengan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert juga mengatakan bahwa mereka selama berada di luar negeri tidak tinggal sendirian dan memiliki teman serumah, sehingga hal tersebut juga menjadi faktor pendukung tidak adanya perbedaan intensitas *loneliness* karena subjek memiliki hubungan sosial dengan orang lain.

Hombrados-Mendieta, García-Martin, & Gómez-Jacinto (2013) berpendapat bahwa dukungan dari keluarga dan dari teman dapat mengurangi perasaan kesepian yang dirasakan secara signifikan. Berdasarkan hasil wawancara, baik subjek dengan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert sama-sama mengatakan bahwa mereka selalu mendapatkan dukungan penuh dari keluarga dan teman-teman mereka baik teman lama maupun teman yang baru. Dukungan sosial yang mereka dapatkan seperti kasih sayang dari keluarga dan teman dan juga kehadiran seorang teman di sekitar mereka. Meskipun tinggal jauh dari keluarga, subjek tetap mendapatkan kasih sayang dari keluarga melalui panggilan video maupun panggilan suara. Subjek yang memiliki teman serumah maupun tidak memiliki teman serumah juga mengatakan bahwa mereka mendapatkan dukungan sosial dari teman serumah ataupun dari teman-teman kuliah mereka yang sering berbagi cerita dan memberikan beberapa nasihat dan semangat.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada perbedaan intensitas *loneliness* ditinjau dari tipe kepribadian. Tidak adanya perbedaan ini dapat disebabkan karena meskipun memiliki tipe kepribadian ekstrovert, subjek tetap dapat memiliki perasaan *loneliness* karena berpisah dari keluarga dan teman-teman, begitu juga dengan subjek dengan tipe kepribadian introvert. Hal ini sesuai dengan faktor *loneliness* menurut Peplau (1988) yaitu *precipitating factors*. Penyebab lainnya adalah adanya dukungan sosial dan *self-esteem*. Subjek dengan tipe kepribadian ekstrovert dan subjek dengan tipe kepribadian introvert apabila tidak memiliki dukungan sosial dan memiliki *self-esteem* yang rendah, subjek tersebut memiliki kemungkinan tinggi untuk mengalami perasaan *loneliness*. Begitu sebaliknya, apabila subjek memiliki dukungan sosial dan memiliki *self-esteem* yang tinggi, kemungkinan untuk mengalami perasaan kesepian menjadi berkurang. Dapat membangun hubungan sosial dan memiliki kemampuan beradaptasi yang baik juga memperkecil kemungkinan mahasiswa tersebut untuk mengalami kesepian selama melanjutkan studi di luar negeri.

Daftar Pustaka

- Alpay, E. (2000). *Self-concept and self-esteem*. London: The Department of Chemical Engineering and Chemical Technology, Imperial College of Science, Technology, and Medicine.
- Bek, H. (2014). *An Analysis On Loneliness Level Of Afghani University Students In Turkey In Respect Of Some Variables*. *Mevlana International Journal of Education*, 4(2), 132-138
- Brehm, Miller, Perlman, Campbell. 2002. *Intimate Relationship 3 rd edition*. USA: McGraw-Hill, Co.
- Brennan, T. (1982). *Loneliness at adolescent*. In Peplau & Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory Research and Therapy*. New York: John Wiley.
- Brislin, R., Yoshida, T. (1994). *Intercultural communication training: an introduction*. Thousand Oaks, Ca: Sage.
- Demir, A., Tarhan, N. (2001). *Developing and testing a model of loneliness*. *Journal of Psychology and Social Psychology*, 153, 119-128.
- Eysenck, H.J., Wilson, G. (1975). *Own your personality*. Canada: Penguin Books
- Hurlock, E. B. (1981). *Developmental psychology life span approach (Fifth Edition)*. New Delhi: Tata Mc. Graw Hill.
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Hombrados-Mendieta, I., Garcia-Martín, M. A., & Gómez-Jacinto, L. (2013). *The relationship between social support, loneliness, and subjective well-being in a Spanish sample from a multidimensional perspective*. *Social Indicators Research*, 114(3), 1013-1034.
- Jones, R. C. (2009). *Sense of belongings and it's relationship with quality of life and symptom and distress among undergraduate college students*. (Disertasi tidak diterbitkan). Oklahoma: Fakultas Psikologi Oklahoma State University.
- Kapikiran, Ş. (2013). *Loneliness and life satisfaction in Turkish early adolescents: The mediating role of self-esteem and social support*. *Social Indicators Research*, 111(2), 617-632.
- Kurniawati, Elly. (2007). *Pengaruh karakteristik individu dan karakteristik birokrasi terhadap perilaku aparat di kecamatan sekampung kabupaten lampung timur* (Skripsi tidak diterbitkan). Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Liu, D., dkk. (2014). *The impact of perception of discrimination and*

- sense of belonging on the loneliness of the children of Chinese migrant workers: a structural equation modeling analysis. International Journal of Mental Health Systems, 8(1), 52.*
- Moroi, K. (1986). *Loneliness induced by situational changes in lives of freshmen. Japanese Journal of Experimental Social Psychology, 137, 115-125.*
- Nursyarurahmah. (2017, Maret). Hubungan antara kepribadian introvert dan kelekatan teman sebaya dengan kesepian remaja. *Jurnal Ecopsy, 2 (4), 115.*
- Peplau, L.A. (1988). *Loneliness: New directions in research.* Canada: 3rd National Conference on Psychiatric Nursing.
- Prasamella, Fenny. (2019). *Hubungan antara lima besar tipe sifat kepribadian dengan kesepian pada mahasiswa rantau. Psikoborneo, 3 (7), 648-661*
- Spiering, K. & Erickson, S. (2006). *Study abroad as innovation: Applying the diffusion model to international education. International Education Journal, 7(4) 314-322.*
- Suryabrata, Sumadi. (1982). *Psikologi Kepribadian.* Yogyakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Williams, T. (2013). *Examine your LENS: A tool for interpreting cultural differences. Frontiers: The Interdisciplinary Journal of Study Abroad.* Vol. XXII, Winter 2012 – Spring 2013. 148-165.
- Yurni. (2015). *Perasaan kesepian dan self-esteem pada mahasiswa. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 4(15), 128.*