HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN RASA KESEPIAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG MERANTAU DI UNIVERSITAS UDAYANA

Ni Made Diah Pradnyani*¹, Made Oka Ari Kamayani¹, Ni Luh Putu Eva Yanti¹,
Ni Komang Ari Sawitri¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

*korespondensi penulis, e-mail: diahpradnyani04@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa perantau tinggal di tempat yang berbeda dari tempat tinggal sebelumnya. Hal ini menyebabkan mahasiswa perantau mengalami beberapa permasalahan, salah satunya kesepian. Hubungan interpersonal atau sosial yang baik dengan teman sebaya maupun lingkungan sekitar akan menimbulkan dukungan sosial atau *support system* bagi mahasiswa yang dapat dijadikan sebagai salah satu strategi untuk mengatasi rasa kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan rasa kesepian pada mahasiswa yang merantau di Universitas Udayana. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif-korelatif dengan metode kuantitatif dan menggunakan desain *cross-sectional study*. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah total sampling dengan jumlah sampel 95 orang mahasiswa rantau yang tinggal di Rusunawa dan Asrama Universitas Udayana. Hasil dari penelitian didapatkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan rasa kesepian pada mahasiswa yang sedang merantau di Universitas Udayana. Nilai koefisien korelasi dalam penelitian ini menunjukkan nilai negatif yang berarti semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa rantau, maka semakin rendah rasa kesepian yang dialami oleh mahasiswa tersebut.

Kata kunci: dukungan sosial teman sebaya, kesepian, mahasiswa perantau

ABSTRACT

Regional students moving to a different place from their previous residence can cause regional students to experience several problems, including loneliness. Good interpersonal or social relationships with peers and the surrounding environment will lead to social support or a support system for students, which can be used to overcome feelings of loneliness. This study aims to determine the relationship between peer social support and feelings of loneliness in students who move to Udayana University. This research is a descriptive-correlative study with quantitative methods and uses a cross-sectional study design. The sampling technique used in this study was total sampling, with a total sample of 95 regional students living in Rusunawa and Udayana University dormitories. The results found that the significance value was 0,001 ($p < 0,05$). It means a relationship between peer social support and loneliness in regional students moving to Udayana University. The value correlation coefficient in this study showed a negative value, which means that the higher the social support of peers for regional students, the lower feeling of loneliness experienced by these students.

Keywords: loneliness, peer social support, regional student

PENDAHULUAN

Pentingnya pendidikan saat ini dapat dijadikan sebagai sebuah alasan seseorang untuk merantau guna mendapatkan pendidikan yang lebih baik. Umumnya jenjang pendidikan yang dipilih oleh masyarakat untuk melakukan proses merantau dari daerah asalnya yakni jenjang perkuliahan, dikarenakan mereka memiliki ambisi untuk mendapatkan universitas yang terbaik ataupun memilih jurusan yang diinginkan namun tidak didapatkan di daerah asalnya (Irham *et al.*, 2022).

Mahasiswa perantau merupakan mahasiswa yang pergi meninggalkan daerah asalnya guna mencari pengetahuan, pendidikan ataupun keterampilan yang nantinya akan digunakan untuk membangun daerah asalnya. Ketika berada di daerah perantauan, mahasiswa perantau dihadapkan dengan perubahan pada berbagai aspek kehidupan yang pastinya akan membutuhkan penyesuaian (Irham *et al.*, 2022). Banyak perubahan yang akan ditemui oleh mahasiswa perantau ketika sudah berada pada lingkungan baru yakni seperti perubahan pada gaya hidup, hubungan sosial, tuntutan untuk hidup secara mandiri dan adanya rasa tanggung jawab terhadap tindakan-tindakan yang dilakukannya (Siregar & Kustanti, 2020).

Umumnya pada mahasiswa perantau yang merupakan pendatang di suatu daerah tinggal di tempat yang berbeda dari tempat tinggal sebelumnya, seperti rumah kost, rumah kontrakan ataupun asrama yang dimiliki oleh universitas. Hal itu dapat menyebabkan mahasiswa perantau mengalami beberapa permasalahan. Permasalahan tersebut dapat terjadi karena perasaan yang mereka alami terhadap lingkungan barunya. Marisa dan Afriyeni (2019) menyatakan, mahasiswa perantau merasakan perasaan tidak puas terhadap hubungan sosial yang mereka miliki karena hal ini tidak sesuai dengan apa yang mereka harapkan, permasalahan ini dapat dikatakan kesepian atau *loneliness*.

Penelitian yang dilakukan oleh Pramitha dan Astuti (2021) mendapatkan hasil bahwa 30 orang mahasiswa perantau

asal Bangka mengalami kesepian dalam kategori tinggi. Sementara itu, menurut survei yang dilakukan oleh komunitas *Into The Light* Indonesia pada bulan September tahun 2021 dengan jumlah partisipan 5.106 orang, didapatkan hasil bahwa mayoritas partisipan sebanyak 98% merasakan perasaan kesepian dalam empat minggu terakhir sewaktu survei dilakukan (Prawira *et al.*, 2021).

Kesepian dapat diartikan sebagai suatu masalah individu yang memiliki kaitan dengan perasaan ketergantungan, hal tersebut dikarenakan manusia merupakan makhluk sosial yang seiring berjalannya usia manusia, maka ia akan semakin membutuhkan respon emosional dari lingkungannya (Sessiani, 2018). Kesepian dapat terjadi di kalangan mahasiswa terlebih lagi mahasiswa yang merantau karena tinggal di lingkungan yang jauh dari orang tua ataupun daerah asalnya. Adanya perasaan kesepian pada mahasiswa perantau yang disebabkan oleh beberapa faktor akan menimbulkan dampak bagi mahasiswa itu sendiri seperti adanya masalah secara fisik ataupun psikologis yang akan berkaitan dengan bidang akademik mahasiswa tersebut.

Banyaknya masalah yang dapat ditimbulkan dari rasa kesepian yang tinggi menyebabkan sebagian orang mencari cara untuk mengatasi rasa kesepian tersebut. Salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi perasaan kesepian yaitu dengan aktif melakukan hubungan sosial baik dengan teman sebaya ataupun lingkungan sekitar (Swestilangen & Syafiq, 2021). Strategi tersebut dapat juga dilakukan oleh mahasiswa perantau. Membangun hubungan sosial yang baik dengan teman sebaya ataupun lingkungan sekitar diperlukan bagi mahasiswa perantau dikarenakan mereka tinggal seorang diri di lingkungan yang jauh dari tempat asalnya (Amelia *et al.*, 2021). Hubungan interpersonal atau sosial yang baik dengan teman sebaya maupun lingkungan sekitar akan menimbulkan dukungan sosial atau *support system* yang

positif bagi mahasiswa dan dapat dijadikan sebagai salah satu strategi untuk mengatasi rasa kesepian.

Penelitian yang dilakukan oleh Zhang dan Dong (2022) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi akan mengalami tingkat kesepian yang lebih rendah dan meningkatkan dukungan sosial merupakan cara yang efektif untuk mengurangi kesepian. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Batara dan Kristianingsih pada tahun (2020), yang menilai hubungan antara dukungan sosial dengan kesepian dan mengambil populasi pada narapidana dewasa awal serta didapatkan hasil bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kesepian, berlaku pula sebaliknya.

Universitas Udayana memfasilitasi mahasiswa perantau yang kesulitan mencari tempat tinggal dekat kampus dengan menyediakan asrama atau rusunawa, yang bertempat di daerah Denpasar dan Jimbaran sesuai dengan kampus yang dimiliki Universitas Udayana. Peneliti melakukan studi pendahuluan berupa penyebaran kuesioner

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif-korelatif dengan metode kuantitatif dan menggunakan desain *cross-sectional study* yang dilakukan di Rusunawa dan Asrama Universitas Udayana. Kuesioner *UCLA Loneliness Scale 3* digunakan untuk variabel rasa kesepian dengan 16 item pernyataan, sedangkan untuk variabel dukungan sosial teman sebaya menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari Widowati (2018) dengan 25 item pernyataan. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yakni total sampling dengan jumlah sampel seluruh mahasiswa perantau yang tinggal di rusunawa dan asrama Universitas Udayana sebanyak 95 orang.

Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini yakni mahasiswa aktif yang

dalam bentuk *Google Form* kepada mahasiswa rantau yang tinggal di asrama dan rusunawa yang telah disediakan Universitas Udayana. Studi pendahuluan dilakukan pada bulan Oktober dan didapatkan hasil bahwa sebanyak 18 orang (88,9%) merasa pernah merasakan kesepian, dan rata-rata mereka merasakan kesepian sewaktu malam hari, saat sedang sendirian ataupun saat tidak ada kegiatan.

Berdasarkan pemaparan diatas, terdapat beberapa hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan rasa kesepian yang dimiliki individu. Namun, belum banyak peneliti yang menyoroti hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan rasa kesepian dalam lingkup perguruan tinggi khususnya pada individu atau mahasiswa perantau yang mana untuk di Bali sendiri masih sedikit penelitian yang menjelaskan hal tersebut. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap rasa kesepian khususnya pada mahasiswa yang merantau di Universitas Udayana.

tinggal di rusunawa dan asrama Universitas Udayana, sedangkan untuk kriteria eksklusinya yakni mahasiswa yang tidak kooperatif selama proses pengambilan data. Pengumpulan data dilakukan secara daring dengan pemberian *link Google Form* kepada calon responden melalui grup chat yang sudah dibuat oleh peneliti bersama dengan calon responden. Estimasi waktu pengisian kuesioner yakni selama 5-10 menit.

Uji korelasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Spearman Rank* karena data tidak berdistribusi normal. Penelitian ini telah mendapatkan surat keterangan laik etik dari Komisi Etik Penelitian FK Unud/RSUP Sanglah No: 797/UN14.2.2.VII.14/LT/2023.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=95)

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
1) Perempuan	68	71,6
2) Laki - laki	27	28,4
Angkatan		
1) 2021	31	32,6
2) 2019	17	17,9
3) 2020	18	18,9
4) 2022	29	30,5
Fakultas		
1) Pertanian	18	18,9
2) Kedokteran	16	16,8
3) Ilmu Budaya	13	13,7
4) Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam	11	11,6
5) Ekonomi dan Bisnis	8	8,4
6) Teknik	7	7,4
7) Teknologi Pertanian	5	5,3
8) Pariwisata	4	4,2
9) Kedokteran Hewan	4	4,2
10) Hukum	3	3,2
11) Kelautan dan Perikanan	2	2,1
12) Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	2	2,1
13) Peternakan	2	2,1
Lama waktu rantau		
1) Kurang dari 1 tahun	39	41,1
2) 1 tahun	25	28,3
3) 2-3 tahun	19	20,0
4) Lebih dari 3 tahun	12	12,6
Total	95	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yakni sebanyak 68 orang (71,6%). Sebaran angkatan paling banyak dalam penelitian ini adalah angkatan 2021 sebanyak 31 orang (32,8%). Responden penelitian tersebar merata ke 13 fakultas,

yang mana fakultas paling mendominasi yakni fakultas pertanian sebanyak 18 orang (18,9%). Lama waktu rantau dari mahasiswa paling banyak berada pada kisaran kurang dari 1 tahun dengan jumlah 39 orang (41,1%).

Tabel 2. Gambaran Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Mahasiswa yang Sedang Merantau di Universitas Udayana (n=95)

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Dukungan Sosial Teman Sebaya	Rendah	4	4,2
	Sedang	28	29,5
	Tinggi	63	66,3
Total		95	100,0

Tabel 2 menyatakan bahwa nilai rata-rata Dukungan Sosial Teman Sebaya mahasiswa perantau yang tinggal di Rusunawa dan Asrama Universitas Udayana yakni 78,76 dengan nilai standar deviasi 13,798. Adapun nilai terendah dari skor dukungan sosial teman sebaya pada

responden ialah 29 dan skor tertingginya berada pada angka 100. Berdasarkan hasil penelitian juga dapat disimpulkan bahwa dari 95 responden, sebanyak 63 orang (66,3%) memiliki dukungan sosial teman sebaya dalam kategori tinggi.

Tabel 3. Gambaran Rasa Kesepian pada Mahasiswa yang Sedang Merantau (n=95)

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rasa Kesepian	Ringan	30	31,6
	Sedang	61	64,2
	Tinggi	4	4,2
Total		95	100,0

Tabel 3 menyatakan bahwa nilai rata-rata Rasa Kesepian mahasiswa perantau yang tinggal di rusunawa dan asrama Universitas Udayana yakni 35,68 dengan nilai standar deviasi 7,329. Adapun nilai terendah dari skor rasa kesepian pada

responden adalah 21 dan skor tertingginya berada pada angka 63. Berdasarkan tabel, juga dapat disimpulkan bahwa dari 95 responden, sebagian besar yakni 61 orang (64,2%) mengalami rasa kesepian dalam kategori sedang.

Tabel 4. Hasil Analisis *Spearman Rank* Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Rasa Kesepian pada Mahasiswa yang Sedang Merantau di Universitas Udayana (n-95)

Variabel	Correlation Coefficient (r)	P Value
Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Rasa Kesepian	-0,345	0,001

Tabel 4 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan rasa kesepian pada mahasiswa yang sedang merantau di

Universitas Udayana dengan arah hubungan yang negatif dan kekuatan hubungan termasuk ke dalam kategori sedang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden yakni sebanyak 63 orang (66,3%) mendapatkan dukungan sosial khususnya pada teman sebaya dalam kategori tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Rachmawati (2018) menjelaskan mengenai efektivitas dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa berhubungan dengan proses adaptasi pada mahasiswa tersebut selama perkuliahan. Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Nurayni dan Supradewi (2017) menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh pada proses penyesuaian diri dengan lingkungan baru bagi mahasiswa perantau. Jika seorang mahasiswa perantau memiliki dukungan sosial yang positif dari lingkungan sekitar maka akan berdampak pada pengoptimalan kemampuan mahasiswa baik dalam bidang akademik dan non akademik.

Dukungan sosial teman sebaya merupakan bantuan yang mengacu pada adanya perasaan nyaman, perhatian, atau penghargaan yang datang dari lingkungan sekitar atau teman sebaya. Teman sebaya atau *peers* dapat memberikan pengaruh pada individu khususnya dalam hal ini mahasiswa yang sedang merantau melalui

motivasi sosial, seperti proses adaptasi dan penerimaan dengan lingkungan baru (Safiany dan Sri Maryatmi, 2018).

Terbentuknya dukungan sosial yang dimiliki oleh individu dapat dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu pemberi dukungan sosial, jenis dukungan yang diterima individu, penerima dukungan sosial dan lama waktu diberikannya dukungan sosial tersebut. Pemberi dukungan sosial dalam hal ini khususnya teman sebaya dapat mempengaruhi tingkat dukungan sosial yang dimiliki oleh seseorang, karena dikaitkan dengan faktor kedekatan dan tingkat kepercayaan pada penerima dukungan. Dukungan sosial ini dapat berdampak sangat baik ketika diberikan dari orang-orang yang sangat berarti dan dapat mempengaruhi individu tersebut (Rahama & Izzati, 2021). Faktor lain yang dapat membentuk dukungan sosial pada individu yakni jenis atau bentuk dukungan yang diterima individu tersebut. Menurut Sarafino dan Smith (2012), dukungan sosial dapat dibagi menjadi beberapa bentuk yakni dukungan emosional yang melibatkan perasaan, dukungan penghargaan, dukungan instrumental atau dukungan yang berupa bantuan nyata,

dukungan informasi dan dukungan persahabatan atau lingkungan sosial. Dukungan sosial khususnya yang datang dari teman sebaya atau teman seangkatan bagi mahasiswa rantau akan berdampak kepada bagaimana proses adaptasi atau penyesuaian yang dialami oleh mahasiswa rantau. Mayoritas mahasiswa rantau pada penelitian ini mempunyai dukungan sosial yang tinggi karena mendapatkan bantuan dari lingkungan rantaunya termasuk teman sebayanya.

Karakteristik dari penerima dukungan sosial juga dapat memberi pengaruh keefektifan dukungan sosial yang diperoleh (Cohen & Syme, 1985; Irwan, 2017). Karakteristik dalam hal ini merujuk pada kepribadian seseorang. Kepribadian seseorang dapat berpengaruh terhadap dukungan sosial yang akan diperoleh individu dan berdampak kepada penyesuaian diri individu tersebut dengan lingkungannya (Amelia & Tatiyani, 2022). Selain itu, lamanya pemberian dukungan sosial juga memiliki pengaruh terhadap dukungan yang akan diperoleh seorang individu. Jika seorang individu memberikan dukungan sosial secara terus menerus kepada individu lain sesuai dengan kapasitas yang dimiliki, maka individu yang menerima dukungan tersebut akan merasa dicintai dan diperhatikan serta diterima pada lingkungannya (Cohen & Syme, 1985; Irwan, 2017).

Mayoritas responden pada penelitian ini mengalami kesepian pada kategori sedang dengan persentase sebanyak 64,2%. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Fahira et al (2021) pada mahasiswa perantau dan menunjukkan hasil sebanyak 20,7% responden berada pada kategori kesepian sedang. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Purnomo *et al.*, (2020), yang menunjukkan bahwa sebanyak 17% responden mengalami kesepian dengan kategori sedang. Hal tersebut berarti bahwa mahasiswa perantau merasakan perasaan diterima, dilibatkan, diperlakukan dengan baik serta memiliki peran di lingkungan baru mereka yang menyebabkan mahasiswa perantau ini

merasa cocok dan mampu untuk melakukan penyesuaian diri dengan baik dengan lingkungan baru mereka sehingga mereka memiliki tingkat rasa kesepian yang cenderung sedang.

Menurut Gottlieb dalam Batara dan Kristianingsih (2020), faktor yang dapat menyebabkan seseorang merasakan kesepian yakni: situasi, kepercayaan, dan kepribadian. Situasi atau kondisi yang dialami oleh individu dapat dikaitkan dengan perasaan kesepian yang akan timbul dari individu tersebut. Faktor lain yang dapat mempengaruhi perasaan kesepian individu yakni kepercayaan. Jika seseorang memiliki kepercayaan diri yang rendah seperti adanya pikiran negatif terhadap diri sendiri ataupun orang lain, akan berdampak pada rasa kesepian yang dialami. Semakin rendah kepercayaan diri yang dimiliki oleh seorang individu, maka itu akan memperburuk rasa kesepian individu itu sendiri, sehingga akan berdampak pada munculnya perasaan negatif pada diri sendiri dan persepsi negatif kepada orang lain yang akan menghambat proses interaksi sosial (Cosan, 2014).

Kepribadian seseorang dapat juga berpengaruh terhadap perasaan kesepian yang dialami oleh individu. Individu yang memiliki kepribadian terbuka, mudah bergaul, bersahabat, dan ramah maka individu tersebut akan lebih disukai banyak orang sehingga ia tidak akan merasa kesepian. Sebaliknya, apabila individu memiliki kepribadian yang tertutup seperti mudah marah dan sensitif maka ia akan cenderung dijauhi oleh orang-orang disekitarnya sehingga individu rentan mengalami kesepian (Pramasella, 2019).

Keterikatan emosional individu dengan orang terdekat dan keterlibatan dalam berinteraksi di lingkungan sosial juga dapat memunculkan perasaan kesepian pada individu. Jika seorang individu ingin menjalin hubungan dekat dengan individu lain dan tidak terealisasi sesuai dengan keinginannya maka akan memicu untuk timbul perasaan

ketidakpuasan dengan hubungan sosial tersebut dan akan memunculkan emosi negatif pada diri individu yang memicu perasaan kesepian. Namun, terdapat juga individu yang berusaha untuk mengatasi permasalahan dalam lingkup sosial di lingkungan baru dengan mengekspresikan perasaan yang sedang dialami, membentuk lingkup pertemanan baru, dan berada di lingkungan yang sesuai dengan yang diinginkan (Tranggono *et al.*, 2022)

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Meianisa & Rositawati (2023) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan rasa kesepian pada mahasiswa rantau. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Setyahandayani (2019) juga menemukan hasil yang sama yakni ada hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesepian khususnya pada mahasiswa rantau. Mahasiswa perantau yang tidak mampu membangun hubungan sosial yang baik dengan lingkungan daerah rantuanya akan membuat mahasiswa tersebut merasakan kurang mendapat dukungan sosial yang positif dari teman atau lingkungan disekitarnya yang akan memicu munculnya perasaan kesepian pada mahasiswa tersebut dan berdampak pada proses adaptasi. Penelitian yang dilakukan oleh Anisa (2022), juga menjelaskan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan rasa kesepian pada mahasiswa rantau, yang mana hal tersebut berarti dukungan sosial berperan penting dalam proses adaptasi mahasiswa untuk membangun hubungan atau interaksi sosial di lingkungan sekitarnya.

Mahasiswa perantau merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan dalam jenjang perkuliahan diluar daerah asalnya. Mahasiswa perantau rentan mengalami kesepian dikarenakan mereka tinggal di lingkungan baru yang berbeda dari tempat asalnya dan jauh orang-orang penting dalam hidupnya

seperti keluarga, teman dekat, dan lain-lain (Nurayni dan Supradewi, 2017). Kesepian merupakan perasaan subjektif individu yang ditandai dengan kurangnya adekuatnya hubungan sosial yang dimiliki oleh individu tersebut dengan orang lain (Bruno, 2000; Setyahandayani, 2019). Salah satu strategi yang dapat dilakukan oleh mahasiswa perantau untuk mengurangi perasaan kesepian yang dialami yakni dengan membangun hubungan sosial yang positif dengan lingkungan daerah rantuanya (Swestilangen dan Syafiq, 2021). Hubungan sosial yang terjalin dengan baik dengan teman sebaya maupun lingkungan sekitar akan menimbulkan dukungan sosial yang positif bagi mahasiswa perantau sehingga dapat membantu proses adaptasi mahasiswa tersebut. Tekanan yang dirasakan individu dapat berkurang jika mendapatkan dukungan positif dari orang-orang disekitar (Astuti dan Hartati, 2013; Setyahandayani, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Muttaqin dan Hidayati (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa rantau rentan mengalami kesepian. Salah satu penyebab para mahasiswa rantau merasakan kesepian yaitu karena kurangnya keeratan hubungan sosial yang dimiliki bersama teman-teman, baik teman asrama ataupun teman perkuliahan. Hubungan sosial yang dimiliki akan mendatangkan dukungan sosial yang nantinya memiliki peran penting untuk mengatasi timbulnya perasaan kesepian dari mahasiswa rantau. Kurangnya interaksi sosial yang terjalin dengan tetangga asrama, dan teman-teman yang tidak berada di sekitar mereka ketika mereka membutuhkan teman untuk menceritakan permasalahan yang dialami akan menyebabkan individu tersebut merasa sendiri dan kekurangan dukungan sehingga berdampak pada perasaan kesepian. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan rasa kesepian yang dialami oleh mahasiswa rantau.

SIMPULAN

Mayoritas responden memiliki dukungan sosial teman sebaya dengan kategori tinggi. Mayoritas responden mengalami rasa kesepian dalam kategori sedang. Dukungan sosial teman sebaya dengan rasa kesepian memiliki hubungan yang signifikan dengan arah hubungan negatif yang berarti semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang dimiliki oleh mahasiswa yang sedang

merantau di Universitas Udayana maka semakin rendah rasa kesepian yang dialami, begitu pun sebaliknya

Penelitian ini memiliki keterbatasan sehingga peneliti selanjutnya disarankan untuk mendampingi responden dalam pengisian kuesioner untuk mencegah terjadinya kuesioner yang diisi oleh orang lain ataupun terjadinya kerja sama antar responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, S., Desiwati, R., Si, M., Komunikasi, J. I., & Komunikasi, F. (2021). *Membangun Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Rantau Build Interpersonal Communication Overseas Students Telkom University in the Efforts of Overcoming Loneliness Without Partners. IV(Ii)*, 102–108.
- Amelia, Y., & Tatiyani. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Dan Kepribadian Terhadap Penyesuaian Diri Pada Masa Pensiun Karyawan di Perum Peruri Karawang. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif, Vol 2 No 3(3)*, 93–104.
- Anisa, N. Y. (2022). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid- 19*.
- Batara, G. A., & Kristianingsih, S. A. (2020). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesepian pada Narapidana Dewasa Awal Lajang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(1), 187. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i1.797>
- Cohen.S & Symee L. (1985). *Sosial Support and Health* (Florida: Academic Press)
- Cosan, D. (2014). *An Evaluation of Loneliness* (1st Editio, Issue May 2014). Future Academy. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2014.05.13>
- Fahira, Z., Amna, Z., Mawarpury, M., & Faradina, S. (2021). Kesepian dan Nomophobia pada Mahasiswa Perantau. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 183. <https://doi.org/10.22146/gamajop.65827>
- Gottlieb, B.H. 1983. Social Support Strategies-Guidelines For Mental Health
- Irham, S. S., Fakhri, N., Ridfah, A., Psikologi, F., Negeri, U., & Indonesia, M. (2022). Hubungan Antara Kesepian Dan Nomophobia Pada Mahasiswa Perantau Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Cendikia Ilmiah*, 1(4), 318–332.
- Irwan, (2017). *Etika dan Perilaku Kesehatan*, 1 ed. (Yogyakarta: CV. Absolute Media,
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian Dan Self Compassion Mahasiswa Perantau. *Psibernetika*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582>
- Marta, S. (2014). Konstruksi Makna Budaya Merantau Di Kalangan Mahasiswa Perantau. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 2(1), 27–43. <https://doi.org/10.24198/jkk.vol2n1.3>
- Meianisa, K., & Rositawati, S. (2023). Pengaruh Social Support terhadap Loneliness pada Mahasiswa Rantau di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 640–646. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.6698>
- Muttaqin, V. A., & Hidayati, I. A. (2022). Pengalaman Kesepian Pada Mahasiswa Rantau. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 11(4), 587–602. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/p sikostudia.v11i4>
- Nurayni, & Supradewi, R. (2017). Perantau Semester Awal Di Universitas Diponegoro the Correlation Between Social Support and Sense of Belonging With. *Jurnal Proyeksi*, 12(2), 35–42.
- Nurdiani, A. F. (2018). Uji validitas konstruk alat ukur ucla loneliness scale version 3. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 11(8), 499–504.
- Nurhidayah, Y. (2019). Pola Komunikasi Perempuan Pesisir: Studi Etnografi Komunikasi. *Communicatus: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(2), 89–108. <https://doi.org/10.15575/cjik.v1i2.5060>
- Pramasella, F. (2019). *Hubungan Antara Lima Besar Tipe Sifat Kepribadian Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Rantau*. 7(3), 457–465.
- Pramitha, R. (2018). *Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di yogyakarta skripsi*.
- Pramitha, R., & Astuti, D. Y. (2021). Hubungan Kesejahteraan Psikologis Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Yang Merantau

- Di Yogyakarta. *Jurnal Sosial Dan Teknologi (SOSTECH)*, 1(10), 179–186.
- Prawira, B., Magdalena, S., Siandita, M. J., Hanifa, R. S., & Liem, A. (2021). Seri Laporan ke-1: Laporan Perilaku Penggunaan Layanan Kesehatan Mental di Indonesia – Hasil Awal. *Into The Light Indonesia*, 182. www.intothelightid.org
- Purnomo, A. W. A., Diwijayanti, M., & Sabtana, F. I. (2020). Gambaran Tingkat Kesepian Dan Depresi Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 3(3), 199–207. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- Putri, P. A., & Rachmawati, M. A. (2018). *Dukungan Sosial Teman Sebaya, Loneliness, Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Universitas Islam Indonesia*.
- Safiany, A., & Sri Maryatmi, A. (2018). Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Siswa-Siswi Kelas. *Ikraith-Humanira*, 2(3), 87–95.
- Satria, R. P., & Wibowo, N. Y. (2022). Pengalaman Kesepian Pada Lansia: Systematic Review. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 13(1), 90–99.
- Sarafino, EP & Smith, TW 2012, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, John Wiley & Sons Inc
- Sessiani, L. A. (2018). Studi Fenomenologis tentang Pengalaman Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif pada Janda Lanjut Usia. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 13(2), 203. <https://doi.org/10.21580/sa.v13i2.2836>
- Setyahandayani, A. A. (2019). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesepian pada mahasiswa rantau. *Psikologi*.
- Sipangkar, S., Juniarta, I. G. N., Kadek, N., & Suarningsih, A. (2020). *Hubungan Tingkat Kesepian (Loneliness) Dengan Problematic Internet Use (Piu) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram* 9, 718–725.
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D* (Cetakan ke). Alfabeta.
- Sungkowardani, S., Hamzah, I. F., Aeni, N. ', & Wulandari, D. A. (2022). Mahasiswa Perantauan Luar Jawa Di Kabupaten Banyumas. *Psimphoni*, 3(2), 2772–1805.
- Swestilangen, R. S., & Syafiq, M. (2021). Strategi Mengatasi Kesepian pada Pria Dewasa Awal Penyandang Tunanetra. *Journal of Psychological Perspective*, 3(2), 97–104. <https://doi.org/10.47679/jopp.321512021>
- Tranggono, A., Florentina, T., & Aditya, A. M. (2022). Kesejahteraan Psikologis terhadap Kesepian pada Mahasiswa Rantau Psychological Well-Being on Loneliness of Migrating Students. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 203–209. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1958>
- Triani, A. (2017). Pengaruh Persepsi Penerimaan Teman Sebaya Terhadap Kesepian Pada Remaja. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 128–134. <https://doi.org/10.21009/jppp.011.18>
- Widowati, F. S. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penerimaan Diri Remaja Panti Asuhan. In *Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Zhang, X., & Dong, S. (2022). The relationships between social support and loneliness: A meta-analysis and review. *Acta Psychologica*, 227(September 2021), 103616. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103616>