



DUKUNGAN SOSIAL DAN KESEPIAN PADA MAHASISWA RANTAU UKSW DARI LUAR PULAU JAWA

Oleh

Aneta Larasati Gondokusumo¹, Christiana Hari Soetjningsih²^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, IndonesiaEmail: [1anetalarasati@gmail.com](mailto:anetalarasati@gmail.com), [2soetji_25@yahoo.co.id](mailto:soetji_25@yahoo.co.id)**Abstract**

Penelitian kuantitatif korelasional ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman dengan kesepian. Partisipan berjumlah 109 mahasiswa rantau UKSW yang berasal dari luar Pulau Jawa yang diperoleh menggunakan teknik accidental sampling. Instrumen penelitian menggunakan Social Provision Scale (SPS) dari Russel dan Cutrona yang telah di uji validitas konstruk di Indonesia oleh Shafiyuddin dan UCLA Loneliness Scale (ULS) dari Russel yang telah di uji validitas konstruk di Indonesia oleh Pramitha. Analisis data menggunakan teknik korelasi Product Moment Pearson menunjukkan hasil koefisien korelasi (rxy) -0.265 dengan nilai signifikansi 0.003 ($p < 0,05$) yang artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman dengan kesepian pada mahasiswa rantau UKSW yang berasal dari luar Pulau Jawa. Hal ini bermakna bahwa dukungan sosial teman tinggi maka kesepian rendah dan sebaliknya apabila dukungan sosial teman rendah maka kesepian yang tinggi.

Keywords: Dukungan Sosial, Kesepian, Mahasiswa Rantau**PENDAHULUAN**

Ketika merantau demi kepentingan kuliah, mahasiswa harus rela berada jauh dari keluarga, saudara, serta teman dan berada di lingkungan baru. Perubahan kondisi mahasiswa saat merantau ini dapat menyebabkan beberapa resiko seperti mahasiswa kesulitan mendapatkan teman, jatuh ke dalam pergaulan negatif, dan merasa tidak memiliki siapa- siapa atau merasa kesepian. Kesepian menurut Russel (1996) dapat ditandai dengan kesulitan untuk menjalin hubungan sosial dengan orang lain yang dikarenakan perasaan tidak berdaya, tidak semangat, sedih, dan murung yang dialami oleh individu.

Berdasarkan wawancara pra-penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada sepuluh mahasiswa UKSW yang dari beberapa jurusan dan daerah, menunjukkan bahwa mahasiswa merasa kesepian saat pertama kali merantau. Tujuh dari sepuluh mahasiswa mengatakan bahwa mereka merasa sedih karena tidak memiliki teman maupun pacar di perantauan sehingga banyak waktu di awal merantau

mereka habiskan sendiri di kos. Enam orang, yang berasal dari luar Pulau Jawa, mengaku bahwa mereka membutuhkan waktu lebih untuk mencari teman di perkuliahan. Terlebih lagi karena Salatiga merupakan daerah yang jauh berbeda dari tempat tinggal asalnya, terdapat berbagai perbedaan dari segi budaya, bahasa, makanan, etika, dll yang juga menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa saat pertama kali merantau. Terbatasnya teman yang dimiliki juga menjadi salah satu faktor penyebab kesepian dan merasa sendiri karena teman-teman yang mereka miliki juga mempunyai teman lain, sedangkan teman dari subjek sangat terbatas atau bahkan hanya satu saja. Empat dari beberapa mahasiswa tersebut bahkan sering menangis di masa awal perantauan karena merindukan rumah dan teman-teman di kota asalnya. Akibat dari adanya fenomena tersebut, mahasiswa lebih memilih untuk berdiam diri di kos daripada bersosialisasi di luar. Kondisi tersebut dapat dikatakan sebagai fase menarik diri dari lingkungan dan dapat berpotensi mengalami



kesepian (DiTommaso & Spinner, 1993). Perasaan kesepian ini bisa menimbulkan banyak akibat seperti stres, depresi, resiko bunuh diri, dsb. Selain itu, terdapat beberapa faktor lain yang memengaruhi kesepian menurut Wright dan Silard (2021) yaitu adanya ketidak mampuan personal, masalah dimasa perkembangan, tidak terpenuhinya hubungan yang akrab dengan seseorang, marginalitas (pembatasan atau pengucilan) sosial, serta perpindahan ke tempat yang baru atau mengalami perpisahan. Saat merantau, individu memiliki kemandirian secara psikologis dan cenderung tergerak untuk mencari figure yang bisa mengganti kelekatan di tempat rantainya (Batara, 2020). Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan adanya hubungan yang akrab atau dukungan sosial yang baik dapat menjadi cara untuk mengurangi kesepian.

Johnson dan Johnson (1991) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah suatu usaha untuk memberikan pertolongan kepada seseorang dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan serta keberadaan orang lain yang mampu diandalkan untuk dapat memberikan bantuan, memberi rasa percaya diri, dorongan atau semangat, nasehat serta sebuah penerimaan. Dukungan sosial ini dapat berasal dari keluarga, pacar, sekolah (universitas), teman organisasi, dan masyarakat sekitar (Rahardjo dkk., 2008). Oleh karena itu, kesepian yang dirasakan mahasiswa rantau yang memiliki dukungan sosial yang baik akan berbeda dengan mahasiswa rantau yang kurang mendapat dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Larasati (2020) juga memperlihatkan hubungan negatif antara kesepian dan dukungan sosial pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin rendah kesepian yang dirasakan mahasiswa rantau. Dukungan sosial terbukti memiliki pengaruh 16,1% terhadap kesepian yang dialami mahasiswa rantau. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Zhao (2018)

menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara hubungan sosial dengan kesepian.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan dukungan sosial teman dan kesepian pada mahasiswa di UKSW khususnya yang berasal dari luar Pulau Jawa. Karena sejauh pencarian peneliti, belum terdapat penelitian sebelumnya yang secara spesifik meneliti mengenai kedua variabel tersebut khususnya di UKSW dengan subjek mahasiswa yang berasal dari luar Pulau Jawa.

LANDASAN TEORI

Dukungan Sosial

Dukungan sosial menurut Weiss (1974) adalah pertukaran interpersonal dimana salah seorang memberikan bantuan atau pertolongan kepada yang lain yang mencakup aspek emosional, instrumental, informasi, dan penilaian individu. Kemudian, Santrock (2012) mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan informasi dan umpan balik dari orang lain bahwa individu itu dicintai, diperhatikan, dan dihargai dalam hubungan komunikasi yang dekat.

Aspek dukungan sosial menurut Weiss (1974) yaitu :

a. *Guidance*

Pemberian saran atau informasi dari orang lain mengenai suatu hal, biasanya paling sering diberikan oleh guru, pembimbing, atau orang tua.

b. *Reassurance of worth*

Berkaitan dengan kebutuhan individu akan pengakuan diri mengenai kompetensi, keterampilan, dan nilai dirinya oleh orang lain.

c. *Social integration*

Rasa memiliki individu dalam kelompok yang memiliki minat, perhatian, dan kegiatan yang sama. Integrasi sosial ini dapat memberikan kenyamanan, keamanan, kesenangan, serta rasa identitas dan paling sering ditemukan di hubungan pertemanan.

d. *Attachment*

Kelekatan atau kedekatan secara emosional adalah sumber seseorang memperoleh rasa aman, paling sering diberikan oleh pasangan, tetapi bisa juga berasal dari persahabatan dekat atau hubungan keluarga.

e. Opportunity for nurturance

Suatu kondisi dimana seseorang pada orang lain untuk kesejahteraan mereka, bisa diperoleh dari keturunan dan yang paling sering pasangan.

f. Reliable alliance

Merupakan kelompok orang-orang yang dapat diandalkan individu ketika membutuhkan bantuan, biasanya didapatkan dari oleh anggota keluarga.

Kesepian

Kesepian menurut Russel (1980) merupakan hubungan sosial yang tidak sesuai dari apa yang diinginkan dengan yang dicapai oleh individu, kondisi tersebut termasuk perasaan gelisah, tertekan, dan persepsi akan kurangnya hubungan sosial pada diri seseorang. Pengertian kesepian menurut Asher dan Paquette (2003) yaitu adanya kesadaran kognitif mengenai kekurangan hubungan sosial serta perorangan dari individu dan reaksi afektif yang menyusul dari kesedihan, kekosongan, dan kerinduan.

Menurut Russel (1980) kesepian memiliki tiga aspek, yaitu sebagai berikut:

a. Trait loneliness

Adanya pola yang lebih stabil dari perasaan kesepian yang terkadang berubah dalam situasi tertentu atau individu mengalami kesepian karena kepribadian mereka, yang kurang memiliki kepercayaan dan ketakutan akan orang asing.

b. Social desirability loneliness

Kesepian terjadi karena tidak tercapainya keinginan individu akan kehidupan sosial yang diinginkannya pada kehidupan di lingkungannya.

c. Depression loneliness

Terjadinya kesepian karena terganggunya perasaan individu seperti

perasaan tidak berharga, sedih, murung, tidak bersemangat, dan berpusat pada kegagalan yang dialami oleh individu.

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kesepian menurut Wright dan Silard (2021) yaitu:

a. Faktor sosial : berkaitan dengan

perubahan norma sosial dan masyarakat yang dapat menyebabkan kesepian.

b. Faktor individual

- Keterampilan sosial dan interpersonal : individu yang buruk dalam keterampilan sosial cenderung memiliki hubungan yang kurang memuaskan sehingga akhirnya mengalami kesepian.

- Kepribadian : kepribadian cukup berpengaruh terhadap adanya kesepian, terlebih pada individu yang memiliki kepribadian introvert karena kurang memungkinkan terjadinya kontak sosial.

c. Faktor kondisi

- Kondisi relasional dan hubungan dengan kualitas baik : Hubungan yang memiliki kualitas baik dengan kepercayaan, perasaan peduli, kasih sayang, dan adanya penghargaan positif dapat meminimalisir adanya kesepian.

- Terpinggirkan dari tatanan sosial karena perbedaan : perasaan terpinggirkan dapat mengurangi kuantitas dan kualitas hubungan seorang individu.

- Bahaya psikososial : Hal ini berlaku bagi individu yang terpinggirkan dan mereka tidak bisa mengomunikasikan kondisi tersebut kepada orang lain, sehingga kondisinya tidak terlihat orang lain dan berpotensi mengalami kesepian.

d. Faktor eksternal : bisa terjadi karena perubahan lingkungan sekitar individu atau perpisahan, misalnya seperti imigrasi atau relokasi.

Perpisahan dengan lingkungan terdekat seperti keluarga dan teman merupakan sebab utama dari kesepian yang dapat menimbulkan kebutuhan akan orang lain. Persepsi atau pemikiran yang menyatakan diri sendiri tidak



berguna dan tidak disukai oleh orang lain juga akan memperburuk kondisi kesepian yang dialami. Kepribadian turut menyebabkan terjadinya kesepian yang berkaitan dengan rendahnya harga diri, rasa malu yang besar, merasa diasingkan, dan kepercayaan bahwa dunia bukanlah tempat yang menyenangkan (Gottlieb, 1998).

Berdasarkan beberapa faktor yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor utama penyebab kesepian adalah karena adanya perpisahan dengan lingkungan terdekat dan akibat dari kondisi tersebut, individu akan merasakan kebutuhan akan orang lain yang tidak terpenuhi. Maka dari itu, kondisi tersebut dapat diatasi dengan adanya dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan terdekat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson*. Skala yang digunakan yaitu *Social Provision Scale (SPS)* dari Russel dan Cutrona (1983) yang telah diterjemahkan oleh Shafiyuddin (2017) dan *UCLA Loneliness Scale (ULS)* dari Russel (1980) yang telah diterjemahkan oleh Pramitha (2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan selama 26 hari yaitu dimulai dari tanggal 12 September 2023 sampai dengan 8 Oktober 2023 dan didapatkan 109 partisipan menggunakan teknik *accidental sampling*. Perhitungan analisis aitem pada skala kesepian hanya dilakukan sebanyak satu putaran saja karena 19 aitem telah memiliki daya diskriminasi yang baik dengan rentang skor r it yaitu 0,348-0,647. Untuk uji analisis dukungan sosial dilakukan sebanyak dua putaran karena pada putaran pertama terdapat dua aitem yang tidak sesuai kriteria yaitu aitem nomor 14 dan 15. Setelah kedua aitem tersebut dieliminasi, total keseluruhan aitem berjumlah 22 aitem yang memiliki daya diskriminasi yang baik dengan rentang skor r it yaitu 0,312-0,613.

Uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* dan didapat hasil pada skala dukungan sosial yaitu sebesar 0,880 dan untuk skala kesepian yaitu sebesar 0,874 yang berarti kedua skala telah memenuhi syarat reliabilitas yaitu reliabilitas dinyatakan baik dengan koefisien reliabilitasnya makin mendekati 1 (Azwar, 2018). Hasil uji hipotesis menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar -0,265 dengan nilai signifikansi = 0.003 ($p < 0.05$) yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel dukungan sosial dan kesepian. Hal tersebut berarti semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan partisipan maka semakin rendah kesepian yang dirasakan partisipan, begitu juga sebaliknya, semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan partisipan, maka semakin rendah kesepian yang dirasakan. Sehingga dapat dikatakan hipotesis dalam penelitian ini diterima dan variabel dukungan sosial memiliki sumbangan efektif yaitu sebesar 7,02% terhadap variabel kesepian. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurayni dan Supradewi (2017) yaitu mahasiswa yang merasakan dukungan sosial dan rasa memiliki yang tinggi dapat mengurangi rasa kesepian yang dirasakan. Mereka mendapatkan dukungan sosial dari keluarga, teman, dan juga dosen, maka dari itu mahasiswa perantau semester awal berada pada taraf kesepian yang rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Batara (2020) juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan kesepian dengan koefisien uji hipotesis sebesar -0,357.

Adapun untuk data statistik penelitian dapat dilihat pada tabel 1,2, dan 3.

Tabel 1. Hasil Statistik

Var	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
X	109	25	81	44.98	8,552
Y	109	35	74	54.31	8,781

Tabel 2. Kategorisasi Dukungan Sosial

Kategori	Interval	N	Presentase
Tinggi	$x \geq 54$	14	12,84%
Sedang	$36 \leq x < 54$	83	76,15%
Rendah	$x < 36$	12	11,01%
Total		109	100%

Tabel 3. Kategorisasi Kesepian

Kategori	Interval	N	Presentase
Tinggi	$x \geq 63$	22	20,18%
Sedang	$46 \leq x < 63$	66	60,55%
Rendah	$x < 46$	21	19,27%
Total		109	100%

Variabel dukungan sosial sebagian besar partisipan berada pada kategori sedang, hal ini menunjukkan adanya cukup dukungan sosial yang diterima seperti adanya pemberian saran atau informasi mengenai hal penting. Kebutuhan akan rasa memiliki dengan kelompok yang memiliki minat yang sama juga tergolong cukup sehingga cukup tercukupinya kebutuhan individu akan pengakuan atas nilai dirinya oleh orang lain, kelekatan yang menimbulkan perasaan aman, cukup dapat bergantung pada orang lain untuk kesejahteraan individu, dan cukup adanya kelompok maupun orang lain yang dapat diandalkan individu apabila membutuhkan bantuan. Sebagian besar partisipan juga menunjukkan adanya variabel kesepian yang rendah, berarti partisipan cukup memiliki keinginan akan kehidupan sosial yang lebih baik dan juga cukup terdapat tekanan yang muncul sehingga berpengaruh terhadap rasa kesepian yang dirasakannya.

Adapun sumbangan variabel dukungan sosial teman terhadap variabel kesepian yaitu sebesar 7,02%, yang berarti masih ada variabel lain sebesar 92,98% yang memengaruhi variabel kesepian yaitu seperti perubahan masyarakat dan norma sosial, ketrampilan sosial dan kepribadian individu, kondisi hubungan, perasaan terpinggirkan, dan adanya

perubahan lingkungan atau perpindahan seperti migrasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel dukungan sosial teman dan kesepian. Semakin tinggi dukungan sosial teman yang didapatkan maka semakin rendah kesepian yang dirasakan, dan sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman yang didapatkan maka semakin tinggi kesepian yang dirasakan. Adapun variabel dukungan sosial teman memberi sumbangan sebesar 7,02% terhadap kesepian. Variabel dukungan sosial dan kesepian pada sebagian besar partisipan berada pada kategori sedang.

SARAN

Penelitian ini tentunya masih memiliki kekurangan dan keterbatasan, sehingga saran yang peneliti dapat berikan yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa

Melihat adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dari teman dan kesepian, maka dianjurkan untuk mahasiswa perantau agar memiliki hubungan atau relasi dengan kualitas yang baik sehingga dapat memenuhi kebutuhan akan dukungan sosial dan terhindar dari kesepian.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat digali lebih dalam lagi mengenai faktor yang paling memengaruhi kesepian, khususnya pada mahasiswa rantau, mengingat banyak faktor yang menjadi penyebab adanya kesepian selain dukungan sosial dari teman.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Russell, D. W. 1996. The UCLA loneliness scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66. 20-40, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8576833/>



- [2] DiTommaso, E., & Spinner, B. 1993. The development and initial validation of the Social and Emotional Kesepian Scale for Adults (SELSA). *Personality and Individual Differences*, Vol.14, No.1, 127–134, https://www.researchgate.net/publication/336660398_Social_and_Emotional_Loneliness_Scale_for_Adults_evidencias_psicometricas_en_el_noreste_de_Brasil
- [3] Wright, S., & Silard, A. (2021). Unravelling the antecedents of loneliness in the workplace. *Human Relations*, Vol.74, No.7, 1060–1081.
- [4] Batara, G. A., & Kristianingsih, S. A. (2020). Hubungan Dukungan sosial dengan kesepian pada narapidana dewasa awal lajang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. Vol.20, No.1, 187-194, <http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/articel/view/797>
- [5] Johnson, D.W & Johnson, F. P. 1991. *Joining together group theory and group skill fourth edition*. Prentice Hall International, New York.
- [6] Rahardjo, L., Setiasih, D., & Setianingrum, I. 2008. Jenis dan sumber dukungan sosial pada mahasiswa. *Indonesian Psychological Journal*, Vol.23, No.3. 277-286, <https://anima.ubaya.ac.id/class/openpdf.php?file=1371793992.pdf>
- [7] Larasati, N.A. (2020). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kesepian pada mahasiswa rantau di Yogyakarta, *Skripsi*. Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 1-13.
- [8] Zhao, Jingjing dkk. 2018. Linking shyness to loneliness in Chinese adolescents: The mediating role of core self-evaluation and social support. *Personality and Individual Differences*, Vol.125, 140–144, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886918300084>
- [9] Weiss, R. S. 1974. *The provision of social relationship*. In Z. Rubin (Ed.), *Doing unto others*. Prentice-Hall, Inc, New Jersey
- [10] Santrock, J.W. 2012. *Perkembangan masa hidup*, ed.13 Erlangga, Jakarta.
- [11] Russell, D., Peplau, L.A., & Cutrona, C.E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.39, 472-480, <https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Russel-Peplau-Cutrona-80.pdf>
- [12] Asher, S. R., & Paquette, J. A. 2003. Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions in Psychological Science*, Vol.12, No.3, 75–78.
- [13] Gottlieb, B.H. 1998. *Marshalling social support: formats, process, and effect*. Sage Publishing, Co, New York.
- [14] Russel, D. W., & Cutrona, C.E. (1983). The provisions of social relationships and adaptation to stress. *Advances in Personal Relationships*. Vol.1. 36-37. https://www.researchgate.net/publication/271507385_The_Provisions_of_Social_Relationships_and_Adaptation_to_Stress
- [15] Shafiyuddin, R. H. 2017. Hubungan antara dukungan sosial dengan kebermaknaan hidup pada petugas pemadam kebakaran Kota Malang, *Skripsi*, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negri.
- [16] Pramitha, Raissa. 2018. Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta, *Skripsi*, Fakultas Psikologi Ilmu Sosial Budaya. Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- [17] Azwar, S. 2018. *Penyusunan Skala Psikologi*, Ed 2, Pustaka, Yogyakarta.
- [18] Nurayni, & Supradewi, R. (2017). Dukungan sosial dan rasa memiliki terhadap kesepian pada mahasiswa perantau semester awal di Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Proyeksi*. No.2, Vol.12. 35-42, <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/2818>