

HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN KESEPIAN PADA MAHASISWA RANTAU

Dian Anggraeni Rachmawati¹, Tugimin Supriyadi², Sandra Adetya³

diananggraenirachwt@gmail.com¹

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

ABSTRAK

Mahasiswa rantau menghadapi berbagai perubahan ketika memasuki kehidupan perkuliahan, seperti berpisah dengan keluarga, menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan akademik yang baru, serta membangun hubungan interpersonal. Kesulitan dalam proses penyesuaian diri dapat meningkatkan risiko munculnya kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan kesepian pada mahasiswa rantau. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 111 mahasiswa rantau berusia 18–25 tahun yang dipilih menggunakan teknik convenience sampling. Instrumen penelitian menggunakan Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) dan 6-Item Cross Cultural Social Isolation Scale. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan kesepian pada mahasiswa rantau ($r = 0,5596$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri memiliki keterkaitan dengan tingkat kesepian yang dialami mahasiswa rantau selama proses adaptasi di lingkungan baru.

Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Kesepian, Mahasiswa Rantau.

ABSTRACT

Out-of-town students face various changes when entering college life, such as separation from family, adjusting to new social and academic environments, and building interpersonal relationships. Difficulties in the adjustment process can increase the risk of loneliness. This study aims to determine the relationship between adjustment and loneliness in out-of-town students. The study used a quantitative approach with a correlational design. The study sample consisted of 111 out-of-town students aged 18–25 years old who were selected using convenience sampling techniques. The research instruments used the Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) and the 6-Item Cross-Cultural Social Isolation Scale. Data analysis used the Pearson correlation test. The results showed a significant relationship between adjustment and loneliness in out-of-town students ($r = 0.5596$; $p < 0.001$). This finding suggests that adjustment is related to the level of loneliness experienced by out-of-town students during the adaptation process in a new environment.

Keywords: Adjustment, Loneliness, Students From Out Of Town.

PENDAHULUAN

Masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi menjadi periode yang menantang, terutama bagi mahasiswa rantau yang harus meninggalkan daerah asal dan hidup terpisah dari keluarga. Kondisi ini menuntut kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan baru dalam aspek akademik, sosial, budaya, dan emosional, sehingga dapat memunculkan berbagai permasalahan psikologis, salah satunya kesepian (Nurmalia et al., 2025). Kesepian merupakan persepsi individu terhadap ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dan yang dimiliki secara nyata (Buecker et al., 2020). Kondisi ini lebih dipengaruhi oleh kualitas serta kedekatan emosional dalam hubungan sosial daripada jumlah relasi yang dimiliki (Cacioppo & Cacioppo, 2018). Pada mahasiswa rantau, kesepian sering muncul akibat berkurangnya dukungan langsung dari keluarga dan kesulitan membangun hubungan sosial di lingkungan baru (Sembiring & Bajirani, 2024).

Selain menghadapi tuntutan akademik, mahasiswa rantau juga harus membangun relasi sosial baru, beradaptasi dengan budaya yang berbeda, dan menjalani kehidupan yang

lebih mandiri. Ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dapat meningkatkan risiko munculnya perasaan terasing dan kesepian. Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa tingkat kesepian pada mahasiswa perantauan masih tergolong tinggi. Penelitian yang dilakukan Ummah & Murdiana (dalam Naibaho & Wati, 2026) pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar menemukan bahwa 75,33% responden berada pada tingkat kesepian sedang dan 13,67% termasuk kategori tinggi. Temuan serupa juga diperoleh dari penelitian di Jakarta, di mana 71,1% mahasiswa berada pada kategori sedang dan 13,8% pada kategori tinggi (Putri, 2024).

Penelitian Pramitha & Astuti (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa perantauan di Yogyakarta memiliki tingkat kesepian yang cukup tinggi, dengan persentase 35,4% berada pada kategori tinggi dan 23% pada kategori sangat tinggi. Selain itu, penelitian Nadhilah et al. (2024) juga menemukan bahwa sebanyak 80,9% mahasiswa Indonesia yang tinggal di asrama mengalami kesepian. Berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa kesepian masih menjadi permasalahan yang banyak dialami oleh mahasiswa rantau. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesepian tetap muncul di tengah perkembangan teknologi komunikasi yang semakin memudahkan mahasiswa untuk tetap berkomunikasi dengan keluarga maupun teman dekat yang berada di daerah asal. Namun, kemudahan tersebut belum tentu mampu memenuhi kebutuhan individu akan hubungan sosial yang berkualitas dan kedekatan emosional. Masur (2021) menjelaskan bahwa dampak komunikasi digital terhadap kesepian bergantung pada bagaimana komunikasi tersebut digunakan untuk membangun hubungan sosial yang bermakna.

Berdasarkan data BPS yang dikutip oleh Ahdiat (2022), jumlah mahasiswa di Indonesia hingga akhir tahun 2021 mencapai sekitar 7,6 juta orang. Dari total tersebut, sekitar 3,2 juta mahasiswa menempuh pendidikan di perguruan tinggi negeri, sedangkan sekitar 4,4 juta lainnya berada di perguruan tinggi swasta. Sementara itu, di Jakarta tercatat sebanyak 698.268 mahasiswa, dengan 597.210 mahasiswa berasal dari perguruan tinggi swasta dan 101.058 mahasiswa dari perguruan tinggi negeri. Data tersebut menunjukkan bahwa Jakarta menjadi salah satu kota tujuan utama bagi mahasiswa dalam melanjutkan pendidikan tinggi, baik di universitas negeri maupun swasta. Mahasiswa yang menempuh pendidikan di Jakarta sering menghadapi berbagai tantangan, salah satunya adalah kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dan budaya yang baru (Naibaho & Wati, 2026).

Estiane (2015) melaporkan bahwa sekitar 20–25% mahasiswa perantauan tidak melanjutkan studi hingga tahun kedua, sedangkan sekitar 20–30% mahasiswa keluar dari perguruan tinggi pada tahun kedua (Grayson & Grayson, 2003). Kondisi tersebut berkaitan dengan kurang optimalnya penyesuaian diri dalam aspek sosial maupun akademik (Rasyid & Chusairi, 2021). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau mengalami tingkat kesepian dan penyesuaian diri pada kategori sedang selama proses adaptasi (Natasya & Rahayu, 2025; Mulya et al., 2025). Menurut Weiss (dalam Putri Herianda et al., 2021), kesepian meliputi kesepian sosial dan emosional, sedangkan Russell (1996) menjelaskan bahwa kesepian ditandai oleh kesulitan membangun hubungan sosial yang disertai perasaan sedih dan tidak berdaya. Mahasiswa rantau yang tinggal jauh dari keluarga sering mengalami kesepian akibat kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, sehingga berdampak pada meningkatnya stres, menurunnya kesejahteraan psikologis, serta hambatan dalam menjalin hubungan sosial (Kusniawati et al., 2024; Hutabarat et al., 2025; Budianti et al., 2025).

Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu menyeimbangkan kebutuhan pribadi dengan tuntutan lingkungan melalui proses adaptasi sosial, emosional, dan akademik (Amran et al., 2024; Fajar & Aviani, 2022). Kemampuan ini menjadi sangat penting pada

masa transisi ke perguruan tinggi karena membantu mahasiswa membangun relasi sosial, mengelola emosi, dan menghadapi perubahan lingkungan (Rahayu & Arianti, 2020). Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami kesulitan menyesuaikan diri lebih rentan merasa terisolasi dan mengalami kesepian (Ramadhani, 2025). Kemampuan penyesuaian diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kecemasan akademik, motivasi, kompetensi diri, hubungan pertemanan, dan rasa percaya diri (Abdillah & Purnomo, 2023). Pada mahasiswa rantau, rendahnya penyesuaian diri berhubungan dengan meningkatnya kesepian akibat kesulitan membangun hubungan sosial dan beradaptasi secara emosional di lingkungan baru (Musak & Roswiyani, 2025). Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan antara kesepian dan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penyesuaian diri dengan kesepian pada mahasiswa rantau. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara penyesuaian diri dengan kesepian pada mahasiswa rantau serta menganalisis bagaimana kesepian dapat memengaruhi proses penyesuaian diri mahasiswa dalam menghadapi lingkungan baru.

KAJIAN PUSTAKA

Kesepian merupakan kondisi psikologis yang bersifat subjektif, yaitu ketika individu tetap merasa sendiri, terasing, dan kurang memiliki keterhubungan sosial meskipun berada di tengah orang lain (Hudiyana et al., 2022; Russell et al., 1980). Kesepian muncul akibat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan yang dimiliki, baik dari segi jumlah interaksi maupun kedekatan emosional, sehingga berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan dapat dialami oleh siapa saja (Yanguas et al., 2018; Wright & Silard, 2022; Febriani, 2021; Ningsih & Setyowati, 2020). Berdasarkan teori Russell et al. (1980), Hudiyana et al. (2022) mengelompokkan kesepian ke dalam tiga aspek, yaitu kesepian sebagai sifat kepribadian, kesepian karena kebutuhan untuk diterima secara sosial, dan kesepian akibat depresi. Kesepian dipengaruhi oleh faktor sosial, faktor individu (kemampuan bersosialisasi dan kepribadian), faktor situasional, serta faktor lingkungan eksternal seperti perpindahan tempat tinggal dan berpisah dari keluarga atau teman (Wright & Silard, 2020). Dalam penelitian ini, kesepian diukur menggunakan 6-Item Cross Cultural Social Isolation Scale yang dikembangkan oleh Hutabarat & Mardi Rahayu (2025) berdasarkan teori Hudiyana et al. (2022). Skala ini memiliki 5 aitem valid dengan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,826 dan daya diskriminasi aitem 0,522–0,665, sehingga layak digunakan untuk mengukur tingkat kesepian.

Penyesuaian diri merupakan proses sekaligus kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial dan menghadapi berbagai tuntutan kehidupan secara berkelanjutan (Kau, 2018). Dalam konteks mahasiswa, penyesuaian diri mencerminkan kemampuan beradaptasi dengan pengalaman akademik, sosial, dan kehidupan di lingkungan perguruan tinggi (Baker & Siryk, 1984). Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik cenderung mampu membangun hubungan sosial yang sehat, merespons situasi secara positif, serta mencapai kesejahteraan fisik dan psikologis (Sari et al., 2021; Liansari, 2023). Berdasarkan teori Baker & Siryk (1984), penyesuaian diri terdiri atas empat aspek, yaitu penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian pribadi, dan keterikatan institusional. Penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kondisi fisik, kematangan, pengalaman, dan cara berpikir, serta faktor eksternal, seperti keluarga dan lingkungan sosial (Kau, 2018). Dalam penelitian ini, penyesuaian diri diukur menggunakan Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) yang diadaptasi oleh Bella et al. (2023) berdasarkan teori Baker & Siryk (1984). Instrumen ini terdiri atas 67 item valid dengan indeks validitas 0,196–0,515 dan memiliki reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar

0,879, sehingga layak digunakan untuk mengukur penyesuaian diri mahasiswa.

Mahasiswa rantau lebih rentan mengalami kesepian karena harus beradaptasi dengan lingkungan baru, berpisah dari keluarga, serta membangun hubungan sosial dan menghadapi tuntutan akademik secara mandiri. Kesepian muncul ketika hubungan sosial yang dimiliki tidak sesuai dengan yang diharapkan, baik dari segi interaksi maupun kedekatan emosional (Buecker et al., 2020; Cacioppo & Cacioppo, 2018). Menurut Weiss (dalam Putri Herianda et al., 2021), kesepian terdiri atas kesepian sosial dan emosional, sedangkan Russell (1996) menjelaskan bahwa kondisi ini ditandai dengan kesulitan menjalin hubungan sosial, perasaan sedih, dan keterasingan. Salah satu faktor yang memengaruhi kesepian adalah kemampuan penyesuaian diri, karena individu yang mampu beradaptasi dengan perubahan lingkungan cenderung lebih mudah memperoleh dukungan sosial dan memenuhi kebutuhan emosionalnya (Wright & Silard, 2020). Penyesuaian diri mencakup kemampuan beradaptasi dalam aspek akademik, sosial, pribadi, dan keterikatan terhadap institusi (Baker & Siryk, 1984). Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dan kesepian pada mahasiswa (Prasetia & Hartati, 2014; Resmadewi, 2018; Amran et al., 2024; Mulya et al., 2025). Dengan demikian, semakin baik kemampuan penyesuaian diri mahasiswa rantau, semakin rendah tingkat kesepian yang dialami. Berdasarkan uraian tersebut, hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dan kesepian pada mahasiswa rantau, sehingga semakin tinggi penyesuaian diri, semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara kesepian dan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau. Pendekatan kuantitatif memanfaatkan data berbentuk angka yang dikumpulkan melalui instrumen terstruktur dan dianalisis secara statistik sehingga mampu menjelaskan fenomena secara objektif (Sa'id et al., 2024). Analisis yang digunakan adalah korelasi sederhana untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel. Variabel penelitian terdiri atas variabel terikat (*dependent variable*) yaitu kesepian dan variabel bebas (*independent variable*) yaitu penyesuaian diri. Penentuan variabel ini penting karena menjadi dasar dalam proses pengukuran, analisis, dan pengujian hipotesis penelitian (Haifa et al., 2025).

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa rantau berusia 18–25 tahun yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi negeri maupun swasta di luar daerah asalnya. Karena jumlah populasi tidak diketahui secara pasti, penentuan sampel menggunakan rumus Lemeshow dengan estimasi maksimum 50% dan margin of error 5%, sehingga diperoleh sampel minimal 97 responden yang kemudian dibulatkan menjadi 100 responden (Azwar, 2012; Jailani et al., 2023). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan metode convenience sampling berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan (Setiawan, 2024). Data dikumpulkan secara online melalui Google Form menggunakan skala Likert empat pilihan (SS, S, TS, STS) setelah responden memberikan informed consent (Abrar, 2024). Variabel kesepian diukur menggunakan 6-Item Cross Cultural Social Isolation Scale yang dimodifikasi dari Hutabarat & Mardi (2025) berdasarkan teori Russell et al. (1980), sedangkan penyesuaian diri diukur menggunakan Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) yang dimodifikasi dari Bella et al. (2023) berdasarkan teori Baker & Siryk (1984). Uji validitas dilakukan menggunakan Corrected Item-Total Correlation dengan kriteria daya beda aitem $\geq 0,30$, sedangkan reliabilitas diuji menggunakan Cronbach's Alpha (Azwar, 2012). Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial melalui uji asumsi (normalitas) serta uji korelasi untuk menguji hubungan antara kesepian dan penyesuaian diri, dengan bantuan program Jeffrey's

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis deskriptif, variabel kesepian memiliki nilai mean 2,937, median 3, dan standar deviasi 0,544, sedangkan penyesuaian diri memiliki mean 3,061, median 3, dan standar deviasi 0,585. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa rantau memiliki tingkat penyesuaian diri yang relatif lebih baik dibandingkan tingkat kesepiannya, meskipun kesepian masih berada pada kategori sedang. Analisis karakteristik responden juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kesepian maupun penyesuaian diri berdasarkan jenis kelamin (kesepian: $p = 0,295$; penyesuaian diri: $p = 0,088$) maupun status tempat tinggal (kesepian: $p = 0,258$; penyesuaian diri: $p = 0,061$), karena seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, jenis kelamin dan status tempat tinggal tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat kesepian maupun penyesuaian diri mahasiswa rantau dalam penelitian ini.

Tabel 1. Uji Normalitas

Uji Normalitas <i>Shapiro-wilk</i>	
Sig.	0.071
Keterangan	Uji normalitas terpenuhi

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,071 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal sehingga asumsi normalitas terpenuhi.

Tabel 2. Kategorisasi Skor Kesepian

Kategori	Batas nilai	N	Presentase
Tinggi	≥ 9	66	52,4%
Sedang	6 - 9	41	32,5%
Rendah	< 6	4	3,2%
Total		126	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi skor kesepian, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 66 responden (52,4%). Selanjutnya, sebanyak 41 responden (32,5%) berada pada kategori sedang, dan sebanyak 4 responden (3,2%) berada pada kategori rendah.

Tabel 3. Kategoriasi Skor Penyesuaian Diri

Kategori	Batas nilai	N	Presentase
Tinggi	≥ 9	65	51,6%
Sedang	6 - 9	40	31,7%
Rendah	< 6	6	4,8%
Total		126	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi skor penyesuaian diri, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 65 responden (51,6%). Selanjutnya, sebanyak 40 responden (31,7%) berada pada kategori sedang, dan sebanyak 6 responden (4,8%) berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa rantau memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi, yang ditandai dengan kemampuan untuk beradaptasi secara efektif terhadap lingkungan sosial, lingkungan kampus, serta berbagai tuntutan yang dihadapi selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa rantau.

Tabel 4. Uji Korelasi

Variabel		<i>Academic engagement</i>	<i>Self-regulation</i>
1. Kesepian	<i>Pearson's r</i>	—	
	<i>p-vallue</i>	—	
2. Penyesuaian	<i>Pearson's r</i>	0.5596***	—
	<i>p-vallue</i>	< .001	—

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,5596 dengan nilai signifikansi $< 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri dan kesepian pada mahasiswa rantau. Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri yang dimiliki mahasiswa rantau, maka semakin tinggi pula skor kesepian yang diperoleh. Sebaliknya, semakin rendah penyesuaian diri, maka semakin rendah pula skor kesepian.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson's diperoleh nilai koefisien korelasi (Pearson's r) sebesar 0,5596 dengan nilai signifikansi $< 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dan kesepian pada mahasiswa rantau. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,5596 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sedang dengan arah hubungan positif. Menurut Hudiyan et al. (2022), kesepian merupakan kondisi psikologis yang bersifat subjektif, yaitu keadaan ketika individu tetap dapat merasakan kesendirian, keterasingan, atau kurangnya kedekatan sosial meskipun sedang berada atau berinteraksi dengan orang lain. Kesepian tidak hanya ditentukan oleh banyaknya hubungan sosial yang dimiliki seseorang, tetapi lebih dipengaruhi oleh bagaimana individu mempersepsikan kualitas dan kebermaknaan hubungan tersebut. Sementara itu, Bella et al. (2023) menjelaskan bahwa penyesuaian diri pada mahasiswa merantau merupakan kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan kampus dan lingkungan sosial yang baru. Kemampuan tersebut tercermin dari kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri terhadap aspek akademik, hubungan sosial, kondisi personal-emosional, serta komitmen untuk mencapai tujuan pendidikan selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa rantau.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan kesepian pada mahasiswa rantau. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik maupun sosial, maka semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah cenderung mengalami tingkat kesepian yang lebih tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nisa & Lestari (2023) yang menjelaskan bahwa penyesuaian diri berperan dalam menurunkan tingkat kesepian mahasiswa, serta didukung oleh penelitian Ramadhani (2025) yang menunjukkan bahwa penyesuaian diri berpengaruh terhadap kesepian pada mahasiswa.

Dalam konteks kehidupan mahasiswa rantau, kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru menjadi salah satu aspek penting yang berkaitan dengan tingkat kesepian yang dirasakan. Mahasiswa yang mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial dan lingkungan kampus cenderung lebih mudah menjalin hubungan pertemanan, mengikuti berbagai kegiatan akademik maupun nonakademik, serta memperoleh dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya. Kondisi tersebut membantu mahasiswa merasa lebih diterima dan memiliki rasa memiliki terhadap lingkungan baru sehingga perasaan kesepian dapat berkurang. Menurut Baker & Siryk (1984) penyesuaian diri mencakup kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik, lingkungan sosial, kondisi pribadi,

serta membangun keterikatan dengan institusi pendidikan. Oleh karena itu, mahasiswa rantau yang mampu melakukan penyesuaian diri secara optimal akan lebih mudah menghadapi berbagai perubahan selama masa perantauan. Temuan penelitian ini didukung oleh Musak & Roswiyani (2025) yang menyatakan bahwa kemampuan mahasiswa merantau dalam melakukan adaptasi sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kesepian. Mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru cenderung lebih mudah membangun hubungan interpersonal sehingga risiko mengalami kesepian menjadi lebih rendah.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi, yaitu sebanyak 65 responden (51,6%). Tingginya penyesuaian diri tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa rantau telah mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial, lingkungan kampus, serta berbagai tuntutan yang dihadapi selama menjalani kehidupan di perantauan. Mahasiswa dengan penyesuaian diri yang tinggi umumnya mampu membangun hubungan sosial yang positif, menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran di perguruan tinggi, mengelola kondisi emosional ketika berada jauh dari keluarga, serta menunjukkan komitmen terhadap proses perkuliahan. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat penyesuaian diri sedang masih memerlukan waktu untuk beradaptasi secara optimal dengan lingkungan baru, sedangkan mahasiswa dengan tingkat penyesuaian diri rendah cenderung mengalami kesulitan dalam membangun relasi sosial, menghadapi perubahan lingkungan, serta mengatasi berbagai tantangan selama masa perantauan. Temuan tersebut sejalan dengan Abdillah & Purnomo (2023) yang menyatakan bahwa kemampuan penyesuaian diri berperan penting dalam membantu mahasiswa baru menghadapi berbagai tuntutan selama proses adaptasi di perguruan tinggi.

Hasil kategorisasi kesepian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tinggi, sehingga dapat diartikan bahwa masih banyak mahasiswa rantau yang merasakan kesendirian, keterasingan, atau kurangnya kedekatan emosional meskipun telah berada di lingkungan kampus. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perpindahan dari daerah asal ke daerah rantau tidak hanya menuntut kemampuan beradaptasi secara akademik, tetapi juga kemampuan membangun hubungan sosial yang bermakna dengan lingkungan sekitar. Mahasiswa dengan tingkat kesepian tinggi umumnya masih merasakan kehilangan kedekatan dengan keluarga dan teman di daerah asal, mengalami kesulitan memperoleh dukungan emosional, serta belum sepenuhnya merasa menjadi bagian dari lingkungan sosial yang baru. Sementara itu, mahasiswa dengan tingkat kesepian sedang mulai mampu menyesuaikan diri, namun masih sesekali merasakan kesendirian dalam situasi tertentu. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat kesepian rendah umumnya telah memiliki hubungan sosial yang baik, merasa diterima oleh lingkungan, dan memperoleh dukungan sosial yang memadai sehingga perasaan kesepian lebih jarang muncul.

Tingginya penyesuaian diri dan tingginya tingkat kesepian yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan beradaptasi belum tentu sepenuhnya menghilangkan pengalaman kesepian pada mahasiswa rantau. Mahasiswa dapat saja telah mampu mengikuti tuntutan akademik, menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus, dan menjalankan aktivitas perkuliahan dengan baik, namun masih merasakan kehilangan kedekatan emosional dengan keluarga maupun teman-teman di daerah asal. Hal tersebut menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri dan pengalaman kesepian merupakan kondisi yang kompleks karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kualitas hubungan sosial, dukungan sosial, karakteristik individu, serta lamanya menjalani kehidupan di perantauan. Oleh karena itu, selain meningkatkan kemampuan penyesuaian diri, mahasiswa rantau juga memerlukan lingkungan sosial yang suportif agar kebutuhan akan kedekatan emosional dan rasa memiliki terhadap lingkungan baru dapat terpenuhi.

Meskipun penelitian ini telah memberikan gambaran mengenai hubungan antara penyesuaian diri dan kesepian pada mahasiswa rantau, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian ini hanya berfokus pada hubungan antara kedua variabel tersebut sehingga belum mengkaji faktor-faktor lain yang juga berpotensi memengaruhi tingkat kesepian, seperti dukungan sosial, resiliensi, self-esteem, maupun strategi coping. Selain itu, data penelitian diperoleh melalui kuesioner self-report sehingga jawaban responden bergantung pada persepsi masing-masing individu. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel-variabel lain yang berkaitan dengan kesepian pada mahasiswa rantau serta menggunakan karakteristik responden dan metode penelitian yang lebih beragam agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri dan kesepian pada mahasiswa rantau. Mahasiswa dengan kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah, sedangkan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan akademik, sosial, dan kehidupan perantauan meningkatkan risiko munculnya kesepian. Secara umum, penyesuaian diri mahasiswa berada pada kategori tinggi, sementara kesepian berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa telah mampu beradaptasi dengan baik, masih terdapat perasaan kesepian sebagai bagian dari proses penyesuaian di lingkungan baru.

Berdasarkan temuan tersebut, mahasiswa rantau disarankan untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri melalui pengembangan relasi sosial, partisipasi dalam kegiatan kampus, dan pemanfaatan layanan konseling bila diperlukan. Perguruan tinggi diharapkan menyediakan program pendampingan, orientasi, konseling, dan kegiatan kemahasiswaan yang mendukung proses adaptasi mahasiswa. Peneliti selanjutnya disarankan mengkaji faktor lain yang berkaitan dengan kesepian, seperti dukungan sosial, resiliensi, self-esteem, dan strategi coping, serta melibatkan sampel yang lebih luas agar hasil penelitian lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, N., & Purnomo, L. B. (2023). Determining factors of adjustment in new students emerging adulthood first year and second year. *HUMANIS: Humanities, Management and Science Proceedings*, 04(1), 1744–1754. <http://www.openjournal.unpam.ac.id/index.php/SNH>
- Abrar, M. (2024). Teknik pengumpulan data penelitian kualitatif: suatu pengantar (M. Yusuf & M. Faris, Eds.; 1st ed.). Unja Publisher.
- Ahdiat, A. (2022). Jumlah mahasiswa di Indonesia, dari Aceh sampai Papua. *databoks*.
- Amran, A. M., Zainuddin, K., & Ridfah, A. (2024). Hubungan antara penyesuaian diri dan kesepian pada mahasiswa perantau di Kota Makassar. *EKOMA : Jurnal Ekonomi*, 3(2), 731–739.
- Azwar, saifuddin. (2012). Penyusunan skala psikologi (1st ed.). Pustaka Pelajar.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179–189. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.179>
- Bella, S., Musawwir, M., & Saudi, A. N. A. (2023). Gambaran penyesuaian diri pada mahasiswa awal perantau di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 425–431. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2515>
- Budianti, S. A., Karmiyati, D., & Shaliha, I. P. (2025). Pengaruh loneliness terhadap psychological well-being pada mahasiswa rantau yang tidak memiliki kerabat di tempat rantau. *Cognicia*, 13(2), 127–134. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v13i2.42065>
- Buecker, S., Maes, M., Denissen, J. J. A., & Luhmann, M. (2020). Loneliness and the Big Five Personality Traits: A Meta-analysis. *European Journal of Personality*, 34(1), 8–28. <https://doi.org/10.1002/per.2229>
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391, 426.

- <https://doi.org/10.1016/S0140>
- Dhewy, R. C. (2022). Pelatihan analisis data kuantitatif untuk penulisan karya ilmiah mahasiswa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 4575–4578. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i3.3224>
- Estiane, U. (2015). Pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 4(1), 29–40.
- Fajar, P., & Aviani, Y. I. (2022). Hubungan self-efficacy dengan penyesuaian diri: sebuah studi literatur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 2186–2194. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i1.2912>
- Febriani, Z. (2021). Perbedaan tingkat kesepian pada remaja ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 7032–7037. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2055>
- Grayson, J. P., & Grayson, K. (2003). *Research on retention and attrition* (6th ed.). National Library of Canada Cataloguing. www.millenniumscholarships.ca
- Haifa, N. M., Nabilla, I., Rahmatika, V., Hidayatullah, R., & Harmonedi, H. (2025). Identifikasi variabel penelitian, jenis sumber data dalam penelitian pendidikan. *Dinamika Pembelajaran : Jurnal Pendidikan Dan Bahasa*, 2(2), 256–270. <https://doi.org/10.62383/dilan.v2i2.1563>
- Hudiyana, J., Lincoln, T. M., Hartanto, S., Shadiqi, M. A., Milla, M. N., Muluk, H., & Jaya, E. S. (2022). How universal is a construct of loneliness? Measurement invariance of the UCLA Loneliness Scale in Indonesia, Germany, and the United States. *Assessment*, 29(8), 1795–1805. <https://doi.org/10.1177/10731911211034564>
- Hutabarat, T. S., & Mardi, R. M. N. (2025). Loneliness among first-year out-of-town college students: how Is It related to personality trait? *Jurnal Imiah Psikologi*, 13(2), 301–311. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i2>
- Jailani, Ms., Jeka, F., & Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, U. (2023). Populasi dan sampling (kuantitatif), serta pemilihan informan kunci (kualitatif) dalam pendekatan praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Kau, M. A. (2018). Deskripsi penyesuaian sosial siswa kelas X SMA Negeri 1 Kota Gorontalo. *Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Budaya*, 4(2), 99–108. <https://jurnal.ideaspublishing.co.id/index.php/ideas/article/view/113>
- Kusniawati, Mubina, N., & Leometa, C. H. (2024). Peran self-compassion dalam menghadapi loneliness pada mahasiswa perantau. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), 739–745. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.466>
- Liarsari, V. (2023). *Buku ajar perkembangan peserta didik* (F. Megawati, R. S. Untari, D. Meidi BU, & M. Hatta, Eds.; Cetakan pertama). UMSIDA Press.
- Masur, P. K. (2021). Digital communication effects on loneliness and life satisfaction. In *Oxford Research Encyclopedia of Communication* (pp. 1–26). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190228613.013.1129>
- Mulya, S. D., Meilani, E. R., Wahidah, F. R. N., & Noveni, N. A. (2025). Keterkaitan antara loneliness dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau asal Ciamis di Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(4), 220–233. <https://doi.org/10.69714/jtvv4027>
- Musak, W. A. L., & Roswiyani. (2025). Hubungan antara kesepian dan adaptasi sosial: studi kasus pada mahasiswa rantau di Jakarta. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 14(1), 41–48.
- Nadhilah, A., Jati, S. N., & Vidyastuti. (2024). A comparative study of loneliness from psychological well being as predictor of mental health students living in dormitories: a cross cultural study. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(2), 113–124. <https://doi.org/10.26905/jpt.v19.i2.13248>
- Naibaho, Y. O., & Wati, L. (2026). Ketangguhan sebagai upaya mengatasi kesepian pada mahasiswa rantau di Jakarta. *PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 6(2), 751–762. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i2.9591>
- Natasya, N., & Rahayu, M. N. M. (2025). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 1025–1036. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7089>
- Ningsih, R. W., & Setyowati, S. (2020). Hubungan tingkat kesepian dengan kualitas hidup pada lansia di posyandu lansia Dusun Karet Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 78–88.

- <https://doi.org/10.61758/nursing.v1i2i2.21>
- Nisa, A. K., & Lestari, S. (2023). Loneliness in college students: how is the role of adjustment and social support? *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(3), 322–335. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n03.p322-335>
- Nuramalia, N., Sulistiyana, & Rachmayanie Jamain, R. (2025). Analisis Regresi Linear: Pengaruh Loneliness Terhadap Quarter life crisis pada Mahasiswa Angkatan 2023 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat. *Journal of Education Research*, 6(3), 659–669.
- Pramitha, R., & Astuti, Y. D. (2021). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta. *Jurnal Sosial Dan Teknologi (SOSTECH)*, 1(10), 1179–1186. <https://doi.org/10.59188/journalsostech.v1i10.211>
- Prasetya, D. N., & Hartati, S. M. (2014). Hubungan antara kesepian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa (studi korelasi pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi Universitas Diponegoro). <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7479>
- Putri, A. R. (2024). Pengaruh self-Esteem, dukungan sosial dan kepribadian terhadap kesepian pada mahasiswa yang merantau. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/84340>
- Putri Herianda, I., Wungu, E., & Dewi, R. (2021). Gambaran Kondisi Kesepian Mahasiswa Yang Hanya Mengambil Mata Kuliah Skripsi Program Pendidikan S1 Universitas Padjadjaran. *Journal Psychology of Science and Profession*, 5(3), 203–212.
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan Tinggi: studi pada mahasiswa fakultas psikologi UKSW. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi*, 4(2), 73–84. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Ramadhani, C. (2025). Self compassion dan upaya penyesuaian diri mahasiswa rantau dalam mengatasi kesepian pada mahasiswa Iain Parepare. *Repository Iain Parepare*, 1–97.
- Rasyid, H. AL, & Chusairi, A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pada mahasiswa Universitas Airlangga. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1306–1312. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28617>
- Resmadewi, R. (2018). Hubungan antara penyesuaian diri dengan kesepian pada mahasiswa prodi kebinanan Poltekkes Surabaya yang tinggal di asrama. *Psikosains*, 13(1), 122–135.
- 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*, 39(3), 472–480.
- Russell, D. W. (1996a). UCLA loneliness scale (Version 3): reliability, validity, and factor structure. *Journal Of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Russell, D. W. (1996b). UCLA loneliness scale (Version 3): reliability, validity, and factor structure. *Journal Of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Sa'id, I. Bin, Yarisma, F. W., Maidelwita, Y., Nopiah, R., Indah, F. P. S., Wibowo, T. P., Nurharyanto, D. W., Sahban, M. A., Sani, M. D., & Tang, B. Y. (2024). Konsep penelitian kuantitatif (A. Novendra, Gusmalia, Annisa, & W. A. Yeni, Eds.; Cetakan pertama). CV Pustaka Inspirasi Minang. <https://pustakainspirasi.com/>
- Sanaky, M. M., Saleh, L. Moh., & Titaley, H. D. (2021). Analisis Faktor Penyebab Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1).
- Sari, D. O., Drupadi, R., & Syafrudin, U. (2021). Peran orang tua dalam proses penyesuaian diri anak usia dini terhadap kegiatan pembelajaran di rumah. *PEDAGOGI: Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 149–160. <https://doi.org/10.30651/pedagogi.v7i2.7001>
- Sembiring, A. C., & Bajirani, M. P. D. (2024). Gambaran pengalaman kesepian pada mahasiswa Sarjana (S1) rantau. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Desember, 10(23), 101–113. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14560592>
- Setiawan, A. (2024). Statistik untuk penelitian (H. Candra & S. A. Azzahra, Eds.; 1st ed.). Pusat Penerbitan STIE Ganesha.
- Wright, S. L., & Silard, A. G. (2022). Loneliness in Young Adult Workers. *International Journal of*

Environmental Research and Public Health, 19(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph192114462>

Wright, S., & Silard, A. (2020). Unravelling the antecedents of loneliness in the workplace. *Sage Journals - Human Relations*, 74(7), 1060–1081. <https://doi.org/10.1177/0018726720906013>

Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S., & Tarazona-Santabalbina, F. J. (2018). The complexity of loneliness. In M. Vanelli (Ed.), *Acta Biomedica* (Vol. 89, Number 2, pp. 302–314). Mattioli 1885. <https://doi.org/10.23750/abm.v89i2.7404>