

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN
KESEPIAN PADA MAHASISWA RANTAU TAHUN PERTAMA
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO**

¹Fayza Azzahra Sanyoto, ¹Ika Febrian Kristiana

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jalan Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia, 50275

farafayza09@gmail.com

ABSTRAK

Peran sebagai mahasiswa rantau sering kali mengharuskan mereka untuk menempuh pendidikan tinggi di luar kampung halamannya, yang berarti mereka harus keluar dari rumah dan tinggal jauh dari keluarga dalam jangka waktu tertentu. Kondisi tersebut menyebabkan adanya permasalahan kesepian pada mahasiswa baru yang merantau. Kesepian dapat berdampak negatif terhadap mahasiswa, sehingga diperlukan suatu variabel yang berkorelasi terhadap penurunan tingkat kesepian pada mahasiswa rantau, yaitu dukungan sosial teman sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesepian pada mahasiswa rantau tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa rantau angkatan 2023 di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang berasal dari luar Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta dengan rentang usia 18-21 tahun yaitu sebanyak 210 mahasiswa dengan sampel sebanyak 131 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu skala dukungan sosial teman sebaya (22 aitem, $\alpha = 0,942$) dan skala kesepian (19 aitem, $\alpha = 0,919$). Uji hipotesis menggunakan analisis regresi sederhana dan menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesepian ($r = -0,781$, $p = 0,000$ ($p < 0,05$), $r^2 = 0,610$). Hasil tersebut menandakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang didapatkan, maka semakin rendah kesepian yang dirasakan, begitu sebaliknya. Dukungan sosial teman sebaya memberikan kontribusi sebesar 61% terhadap peningkatan kesepian pada mahasiswa rantau tahun pertama.

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

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PEER SOCIAL SUPPORT
AND LONELINESS AMONG FIRST YEAR OUT OF TOWN STUDENTS
IN THE FACULTY OF PSYCHOLOGY AT DIPONEGORO UNIVERSITY**

¹Fayza Azzahra Sanyoto, ¹Ika Febrian Kristiana

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Jalan Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia, 50275

farafayza09@gmail.com

ABSTRACT

The role of being a student away from home often requires them to pursue higher education outside their hometowns, which means they have to leave home and live far away from their families for a certain period. This condition leads to loneliness issues among new students who live away from home. Loneliness can have negative impacts on students, therefore a variable correlating with reducing loneliness among students living away from home is needed, namely peer social support. This study aims to investigate the relationship between peer social support and loneliness among first-year out-of-town students in the Faculty of Psychology at Diponegoro University. The population in this study consisted of first year out of town students class of 2023 at the Faculty of Psychology, Diponegoro University who came from outside Central Java and the Special Region of Yogyakarta with an age range of 18-21 years, totaling 210 students with a sample of 131 students. The sampling technique used was simple random sampling. The instruments used in this study were the Peer Social Support Scale (22 items, $\alpha = 0.942$) and the Loneliness Scale (19 items, $\alpha = 0.919$). Hypothesis testing was conducted using simple regression analysis, showing a significant negative correlation between peer social support and loneliness ($r = -0.781$, $p = 0.000$ ($p < 0.05$), $r^2 = 0.610$). These results indicate that higher levels of peer social support correspond to lower levels of loneliness experienced, and vice versa. Peer social support contributes 61% to reducing loneliness among first year students living away from home.

Keywords: peer social support, loneliness, out of town students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era globalisasi, banyak mahasiswa yang memulai pendidikan tinggi di luar daerah asal mereka. Hal tersebut sejalan dengan penelitian dari Halim & Dariyo (2016) mengatakan bahwa mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi mengharuskan mereka keluar dari rumah dan tinggal di tempat yang jauh dari keluarga untuk jangka waktu tertentu demi melanjutkan studi di tingkat yang lebih tinggi, mahasiswa tersebut biasa dikenal dengan mahasiswa merantau. Salah satu alasan mahasiswa merantau karena mereka ingin mendapatkan pendidikan yang bermutu, mengingat bahwa pendidikan yang berkualitas merupakan salah satu hak masyarakat Indonesia. Ketidakmerataan kualitas perguruan tinggi di Indonesia juga menjadi faktor yang mendorong banyak mahasiswa yang pergi dan meninggalkan kota asal mereka untuk mengejar pendidikan yang lebih baik di wilayah Pulau Jawa.

Terdapat banyak perguruan tinggi unggulan di Pulau Jawa, menjadikan wilayah ini sebagai salah satu pilihan utama bagi siswa yang hendak meneruskan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi setelah menyelesaikan pendidikan di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Data Kementerian Riset dan Teknologi (2019), menyatakan bahwa dari 100 perguruan tinggi non-vokasi terbaik di Indonesia, sembilan dari sepuluhnya terletak di Pulau Jawa. Dengan demikian, data tersebut menunjukkan bahwa perguruan tinggi berkualitas masih secara utama berpusat di Pulau Jawa. Terdapat salah satu perguruan tinggi yang dijadikan pilihan

oleh mahasiswa yang berasal dari daerah, yaitu Universitas Diponegoro karena berhasil menduduki peringkat ke-6 perguruan tinggi di Indonesia. Selain itu, didukung juga dengan letak geografis Universitas Diponegoro yang terletak di Ibu Kota Provinsi Jawa Tengah, yaitu Kota Semarang. Kondisi tersebut menjadikan universitas ini menjadi salah satu pilihan utama bagi calon mahasiswa yang ingin menempuh pendidikannya ke tingkat yang lebih tinggi.

Sesuai dengan informasi yang dipublikasikan oleh institus Universitas Diponegoro (2023) bahwa jumlah mahasiswa baru Program Sarjana Universitas Diponegoro pada tahun akademik 2023/2024 sebanyak 11.108 orang. Mahasiswa baru atau mahasiswa tahun pertama merupakan siswa yang baru saja memulai program pendidikan tinggi mereka di perguruan tinggi atau universitas. Mereka seringkali disebut sebagai mahasiswa baru atau mahasiswa semester pertama. Saat ini, jumlah mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro tahun akademik 2023/2024 sebanyak 385 mahasiswa yang tersebar dari berbagai daerah, baik dari Semarang maupun luar Semarang. Diketahui juga bahwa jumlah mahasiswa rantau Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang berdomisili Luar Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta adalah 210.

Menghadapi kehidupan sebagai mahasiswa yang merantau bukanlah suatu hal yang mudah, terdapat beberapa permasalahan yang akan mereka hadapi, termasuk tantangan bertahan hidup di tempat yang baru dan berbeda dari daerah asal mereka. Tidak jarang mereka akan menghadapi sejumlah perbedaan serta perubahan dalam berbagai dimensi kehidupan, termasuk gaya hidup, interaksi sosial, hubungan interpersonal, dan kewajiban untuk membuat keputusan. Menurut

Marisa & Afriyeni (2019) mahasiswa rantau seringkali mengalami ketidakpuasan terhadap hubungan sosialnya karena merasa tidak sesuai dengan harapan, sehingga menimbulkan rasa tidak puas terhadap hubungan sosial tersebut. Tidak hanya itu, peran sebagai anak kos juga menjadi salah satu permasalahan yang dialami mahasiswa rantau. Pada umumnya, mahasiswa yang merantau akan tinggal di kos, asrama, atau menyewa kontrakan. Adanya perubahan tempat tinggal dapat menimbulkan sejumlah masalah bagi mahasiswa rantau, seperti timbulnya perasaan kesepian atau *loneliness*. Didukung dengan penelitian dari Halim & Dariyo (2016) yang mengatakan bahwa *loneliness* dapat muncul di kalangan mahasiswa, terutama bagi mereka yang merantau karena tinggal di luar daerah asal mereka dan jauh dari orang tua.

Pada dasarnya, mahasiswa merupakan seseorang yang berada di tahap perkembangan peralihan dari masa remaja menuju dewasa yang dikategorikan sebagai dewasa awal. Tahap ini berlangsung antara usia 18 tahun hingga 40 tahun, di mana individu akan mengalami perubahan fisik dan psikologis bersama dengan penurunan kemampuan reproduktifnya (Hurlock, 1996). Berdasarkan informasi peninjauan data oleh Mental Health Foundation (2010) ditemukan bahwa kesepian sering kali terjadi di individu yang berumur 18 hingga 34 tahun dibandingkan dengan individu berumur 35 hingga 54 tahun dan 55 tahun ke atas. Temuan tersebut didukung dengan penelitian dari Taylor dkk. (2006) yang menyatakan bahwa remaja dan dewasa awal lebih sering mengalami kesepian daripada orang yang berusia lebih tua. Tidak hanya itu, penelitian Goossens dkk. (2014) juga menunjukkan bahwa tingkat kesepian akan cenderung lebih tinggi dialami oleh

remaja akhir yang telah memasuki lingkungan universitas. Hal tersebut dikarenakan remaja akhir seperti mahasiswa rantau akan mengalami transisi sosial ketika memasuki dunia perkuliahan, di mana mereka harus meninggalkan rumah, hidup seorang diri, menghadapi tantangan perkuliahan, dan memasuki dunia kerja.

Kesepian merupakan bentuk ketidak sesuaian dalam hubungan sosial yang mencakup perasaan tertekan, gelisah, dan persepsi kurangnya keterhubungan sosial pada individu (Russel, 1996). Tidak hanya itu, Nurlayli & Hidayati (2014) juga mengatakan bahwa kesepian adalah sebuah respons kognitif dan emosional dari seseorang terhadap kondisi yang tidak menyenangkan, biasanya ditandai dengan penurunan dalam kualitas dan kuantitas hubungan sosialnya. Salah satu contoh permasalahan emosi dari perasaan kesepian bagi mahasiswa perantau adalah *homesickness*. Berdasarkan penelitian Siswandi dkk. (2020) *homesickness* merupakan respons emosional dari perasaan kesepian yang dirasakan oleh seorang individu karena terpisah dari rumah, orang tua, atau objek yang memiliki nilai emosional. Pada mahasiswa rantau tahun pertama, *homesickness* muncul karena mereka baru saja berpisah tempat tinggal dengan orang tuanya yang mana mereka masih merindukan kebersamaan dengan keluarga, sehingga keinginan untuk kembali ke rumah dan berkumpul dengan orang-orang yang dicintai masih sangat besar.

Kesepian yang dialami oleh mahasiswa rantau tahun pertama dapat menimbulkan dampak yang signifikan pada berbagai aspek, yaitu kesehatan fisik, kesehatan mental, dan fungsi kognitif. Dampak pada kesehatan fisik mencakup

peningkatan risiko masalah kesehatan kardiovaskuler terutama pada dewasa muda dan juga dapat meningkatkan tekanan darah sistol pada dewasa tengah. Selain itu, perasaan kesepian juga dapat menyebabkan individu merasa mudah bosan, tidak diterima, sulit berkomunikasi dengan sesama, menutup diri, serta susah menangani masalah yang datang (Cosan, 2014). Tidak hanya itu, rasa kesepian juga berdampak pada kesehatan mental individu, seperti mempengaruhi dan memperburuk stress, depresi, dan rasa kecemasan (Fathoni & Listiyandini, 2021).

Adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesepian, yakni ketidakmampuan personal, tantangan dalam masa perkembangan, kurangnya hubungan yang akrab dengan individu lain, perpindahan ke lingkungan yang baru dan terpisah dari orang-orang terdekat, serta marginalisasi sosial (Wright & Silard, 2021). Russell dkk. (1984) menyatakan bahwa kesepian muncul ketika seorang individu tidak memiliki jaringan dukungan sosial dan dukungan emosional. Kemudian, kesepian terbagi dalam dua bentuk, yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial Robert Weiss (dalam Sears dkk., 1994). Kesepian emosional ditandai dengan ketiadaan hubungan intim dengan figur yang memberikan perhatian dan kasih sayang, sedangkan kesepian sosial muncul ketika individu hilang rasa terhadap integrasi secara sosial atau komunikasi yang diterima dari kelompok teman sebaya. Sejalan dengan hal tersebut, Ronka dkk. (2014) juga membagi kesepian menjadi dua dimensi, yakni dimensi emosional dan sosial. Kesepian emosional terjadi saat seseorang tidak mempunyai figur yang penting atau individu terdekat yang membentuk ikatan emosional dengan orang tersebut, seperti teman dekat atau pasangan. Sebaliknya, kesepian sosial terjadi saat seseorang tidak

mempunyai teman atau kenalan dalam suatu jaringan sosial, termasuk rekan kerja di kantor atau tetangga di sekitar lingkungan tempat tinggal (Wedaloka & Turnip, 2019).

Berdasarkan beberapa faktor yang telah disebutkan, diketahui bahwa kurangnya dukungan sosial dan dukungan emosional seorang individu karena tidak terpenuhinya hubungan akrab dengan seseorang dapat mempengaruhi timbulnya perasaan kesepian bagi mahasiswa perantau tahun pertama. Ketidakhadiran dukungan sosial dalam kehidupan seseorang dapat menjadi pemicu timbulnya rasa kesepian pada individu tersebut (Moore, dalam Rambe, 2010). Selaras dengan pendapat Nurayni & Supradewi (2017), mengungkapkan bahwa untuk memulai kehidupan sosial baru dan mencegah perasaan kesepian, mahasiswa perantau tahun pertama membutuhkan dukungan sosial.

Berdasarkan studi awal terhadap tiga orang mahasiswa rantau tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro melalui wawancara pada bulan September 2023 menunjukkan bahwa ketiga mahasiswa tersebut mengalami kesepian dan mengaku membutuhkan dukungan dari teman-teman di sekitarnya selama merantau di Kota Semarang. Kemudian, dua dari mahasiswa tersebut juga mengaku mengalami *culture shock* dikarenakan perbedaan budaya dan bahasa. Sedangkan sisanya mengaku tidak mengalami *culture shock* karena merasa lingkungan Semarang masih cukup mirip dengan lingkungan tempat tinggalnya. Tidak hanya itu, ketiga mahasiswa juga mengaku sering mengalami *homesick* karena jauh dari orang tua dan belum terbiasa untuk melakukan suatu hal sendirian. Ketiga mahasiswa tersebut juga mengatakan bahwa keberadaan teman sebaya

sangatlah penting bagi mahasiswa rantau karena jika tidak memiliki teman yang dapat membantu dan mendukung mereka selama merantau, mereka tidak mampu bertahan di perantauan ini. Selama keberjalanan kuliah, mereka mendapatkan bantuan yang cukup dari teman sebayanya, sehingga mereka mampu melalui permasalahan serta hambatan yang terjadi selama perkuliahan. Melihat hasil wawancara tersebut, diketahui bahwa mahasiswa psikologi juga dapat mengalami perasaan kesepian karena adanya tekanan dari lingkungan baru, termasuk tuntutan untuk beradaptasi dan membangun hubungan sosial yang baru. Tekanan tersebut dapat meningkatkan stres dan kesepian, sehingga mereka membutuhkan dukungan sosial dari teman sebaya di sekitarnya.

Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai bantuan serta perhatian dari orang lain kepada individu yang bersangkutan ketika sedang dalam keadaan tertekan atau mengalami suatu permasalahan (Bulmer, 2015). Sarafino & Smith (2011) juga mengatakan bahwa dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai sebuah anggapan atau persepsi dari individu yang mendapatkan kenyamanan, kepedulian, rasa dihargai, serta dukungan dari individu lain ataupun kelompok. Teman sebaya atau *peer group* dapat didefinisikan sebagai kumpulan orang dengan rentan usia yang serupa (Santrock, 2008). Selain itu, Arnett (2013) juga mengartikan teman sebaya sebagai beberapa orang dengan karakteristik serta usia yang serupa. Dengan demikian, dukungan sosial teman sebaya dapat didefinisikan sebagai jalinan dua arah antara individu di dalam kelompok sebagai wujud penerimaan, di mana terjadi hubungan saling memberi dan menerima, empati, berbagi, dan tanggung jawab dalam melewati berbagai situasi atau permasalahan, baik secara fisik maupun

psikologis (Mead, dalam Faulkner, dkk., 2013). Tidak hanya itu, Stroul juga mengartikan dukungan sosial teman sebaya ialah proses yang membantu penurunan gangguan psikiatri seperti kesepian, penolakan, diskriminasi, dan frustrasi dengan berbagi, persahabatan, dukungan, empati, dan keinginan untuk saling membantu (Stroul, dalam Solomon, 2004).

Dukungan sosial yang berasal teman sebaya sangat penting bagi mahasiswa baru, khususnya bagi mereka yang merantau karena mereka akan menghadapi masa transisi sosial dari lingkungan rumah ke lingkungan kampus yang baru dan asing. Adaptasi dengan perubahan tersebut dapat memicu timbulnya perasaan kesepian jika mereka tidak memiliki jaringan dukungan sosial dari teman sebaya yang kuat. Selain itu, adanya jarak antara keluarga dan teman lama yang sebelumnya menjadi sumber utama dukungan sosial bagi mahasiswa rantau dapat membuat mereka kehilangan interaksi sehari-hari dengan orang terdekat, sehingga dapat memperburuk perasaan kesepian. Temuan ini didukung oleh penelitian dari Nurayni & Supradewi (2017) yang menunjukkan bahwa mahasiswa rantau semester awal membutuhkan dukungan sosial untuk menghindari perasaan kesepian saat memulai kehidupan sosial yang baru. Dengan adanya dukungan sosial teman sebaya bagi mahasiswa rantau tahun pertama dapat membantu mereka untuk memiliki teman yang bisa mendengarkan, memahami, dan menerima mereka selama mereka sedang menempuh pendidikan di luar kota sehingga mereka terhindar dari perasaan kesepian.

Di samping itu, dukungan sosial teman sebaya juga memberikan dorongan bagi mahasiswa rantau tahun pertama untuk membangun jaringan sosial yang baru

di tempat mereka merantau. Oleh karena itu, dengan mempunyai teman sebaya yang baik dan dukungan sosial dapat membantu individu dalam menangani rasa kesepian yang mereka alami. Hal tersebut sejalan dengan penelitian dari Batara & Kristianingsih (2020) yang membahas mengenai korelasi dukungan sosial teman sebaya dengan kesepian pada narapidana dewasa awal lajang berusia 18 hingga 40 tahun. Studi ini menemukan adanya pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesepian sebesar 12,8% serta ada korelasi negatif antara kedua variabel sebesar -0,357. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian Nurayni & Supradewi (2017) yang membahas mengenai dukungan sosial yang berasal dari teman memberikan pengaruh signifikan terhadap kesepian sebesar 61,7% dengan nilai korelasi sebesar -0,619 pada mahasiswa perantau semester awal di Universitas Diponegoro. Tidak hanya itu, Gondokusumo & Soetjningsih (2023) dalam penelitiannya juga membahas mengenai dukungan sosial teman sebaya memiliki sumbangan efektif sebesar 7,02% terhadap variabel kesepian dengan nilai korelasi sebesar -0,265 pada mahasiswa rantau UKSW dari Pulau Jawa.

Berdasarkan ketiga penelitian tersebut, diketahui bahwa ketiganya sama-sama menemukan hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kesepian. Namun, ditemukan perbedaan mendasar antara penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dengan penelitian terdahulu. Perbedaan ini mencakup lokasi, tahun, objek penelitian, serta perbedaan pada sumbangan efektif antara 12,8%, 61,7%, dan 7,02%. Ditemukan bahwa beberapa penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang berbeda dalam besar sumbangan efektif variabel dukungan sosial teman sebaya pada kesepian. Oleh karena itu, kesimpulan yang dapat ditarik ialah desain

penelitian yang berbeda dapat menyebabkan nilai sumbangan efektif yang berbeda pula.

Sebelumnya, Nuryani dan Supradewi pada tahun 2017 telah melakukan penelitian mengenai dukungan sosial dan rasa memiliki terhadap kesepian dengan menggunakan mahasiswa semester awal di Universitas Diponegoro sebagai sampel. Akan tetapi, penelitian tersebut sudah enam tahun silam dan tidak menggunakan mahasiswa dari Fakultas Psikologi sebagai sampelnya sehingga penelitian tersebut perlu untuk dilakukan pembaharuan dengan penelitian kembali yang mengikuti perkembangan zaman. Kemudian, penting untuk mempelajari lebih lanjut tentang fungsi dukungan sosial dan hubungannya dengan perasaan kesepian pada mahasiswa rantau tahun pertama. Dari penjelasan tersebut, peneliti merasa tertarik untuk mengkaji korelasi antara dukungan sosial dari teman sebaya dan tingkat kesepian pada mahasiswa baru yang merantau di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Dengan mempertimbangkan pada latar belakang di atas, maka permasalahan yang dirumuskan pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesepian pada mahasiswa rantau tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk menentukan secara empiris hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesepian pada mahasiswa rantau tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini mampu menambah serta meningkatkan literatur mengenai topik dukungan sosial teman sebaya dan kesepian. selain itu, diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan kontribusi berupa informasi untuk pengembangan psikologi, terutama dalam bidang psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini menjadi dorongan untuk mahasiswa rantau tahun pertama agar sadar bahwa pentingnya memiliki teman terdekat sebagai bentuk dukungan sosial teman sebaya sebagai bentuk interaksi sosial agar dapat terhindar dari rasa kesepian selama merantau di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bahwa penelitian ini akan menjadi referensi tambahan untuk penelitian atau studi dengan tema yang serupa. Selain itu, juga dapat mendorong peneliti lain untuk mengangkat serta mengeksplorasi topik mengenai hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesepian.