



**BRPKM**

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



---

ARTIKEL PENELITIAN

## **Hubungan Antara *Social Support* dengan *Loneliness* pada Mahasiswa Merantau: Tinjauan Literatur**

ANGELICA GLORIA TULAK & TIARA DIAH SOSIALITA\*

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### **ABSTRAK**

*Loneliness* dapat menimbulkan berbagai permasalahan yang mengganggu. Dalam konteks perkuliahan, kesepian atau *loneliness* dapat menurunkan performa mahasiswa. Ketika mahasiswa merantau jauh dari orang tua, dukungan sosial yang diterima cenderung berkurang. Hal ini secara tidak langsung berdampak pada *loneliness* yang dirasakan. Tinjauan literatur yang digunakan dalam studi ini adalah pendekatan narrative review dengan strategi pengumpulan data dimulai dari menetapkan pertanyaan penelitian, dan mencari jurnal melalui *electronic database*. Hasil yang diperoleh menegaskan bahwa terdapat pengaruh yang kuat dari dukungan sosial terhadap rasa kesepian. Terdapat korelasi yang berarah negatif antara *social support* dan *loneliness* khususnya pada mahasiswa rantau. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa perantau, semakin rendah tingkat kesepian yang mereka alami.

**Kata kunci:** kesepian, merantau, dukungan sosial

### **ABSTRACT**

Loneliness can cause various annoying problems. In the context of lectures, loneliness can reduce student performance. When students migrate away from their parents, the social support they receive tends to decrease. This indirectly affects the loneliness that is felt. The literature review used in this study is a narrative review approach with a data collection strategy starting from setting research questions, and searching for journals through electronic databases. The results obtained confirm that there is a strong influence of social support on feelings of loneliness. There is a negative correlation between social support and loneliness, especially for overseas students. The higher the level of social support received by overseas students, the lower the level of loneliness they experience.

**Keywords:** loneliness, migrate, social support

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp,

\*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: [\[tiarasosialita@psikologi.unair.ac.id\]](mailto:tiarasosialita@psikologi.unair.ac.id)



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

## PENDAHULUAN

Pendidikan telah lama diakui sebagai tonggak penting dalam perkembangan individu dan masyarakat. Pendidikan merupakan kunci untuk membuka pintu berbagai peluang dan kesuksesan. Tidak mengherankan jika banyak orang rela merantau meninggalkan kampung halaman mereka, mengejar pendidikan setinggi-tingginya, demi mewujudkan impian dan ambisi mereka. Kalangan yang biasanya merantau ialah mahasiswa yang akan melanjutkan pendidikan di perkuliahan.

Motif bagi mahasiswa untuk mengemban pendidikan ke luar daerahnya salah satunya adalah ketidakmerataan kualitas pendidikan di berbagai daerah Indonesia. Dikutip dari Media Indonesia (2020) Wakil Presiden Indonesia mengaku bahwa kualitas perguruan tinggi di Indonesia belum merata. Umumnya mahasiswa merantau ke kota-kota besar untuk mendapatkan akses ke institusi pendidikan terbaik, peluang penelitian dan pembelajaran yang lebih luas, serta jaringan sosial yang lebih luas. Mereka kebanyakan memilih perguruan tinggi di Pulau Jawa karena dianggap lebih maju dari segi kualitas.

Ketika merantau mahasiswa menetap di kos atau kontrakan dan jauh dari keluarga. Hal ini dapat menyebabkan perasaan kesepian yang cukup signifikan (Hidayati, 2022). Kesepian atau *loneliness* adalah keadaan ketika individu merasa sendirian, terpisah atau jauh dari orang lain, kesepian telah dikonseptualisasikan sebagai ketidakseimbangan antara kontak sosial yang diinginkan dan kontak sosial yang sebenarnya (Gardiner dkk., 2018). Perasaan kesepian dapat menimbulkan berbagai permasalahan mengganggu. Novotney (2019) menyebutkan bahwa *loneliness* dapat berdampak pada peningkatan depresi, kualitas tidur yang buruk, gangguan kemampuan penyelesaian masalah, penurunan kognitif usia dini, fungsi kardiovaskular yang buruk dan gangguan imunitas. Bukti menunjukkan bahwa individu yang kesepian cenderung merasa putus asa dan bahkan memunculkan pikiran untuk mengakhiri hidup (Klein dkk, 2021).

Dalam konteks perkuliahan, kesepian dapat menurunkan performa mahasiswa. Pembuktian dari pernyataan tersebut dapat dilihat dari hasil riset Rosenstreich (2015) yang mengemukakan bahwa mahasiswa yang kesepian biasanya berkinerja buruk akademik karena menipisnya sumber daya kognitif. Anam (2022) juga menemukan bahwa tingkat kesepian berhubungan positif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dijelaskan bahwa mahasiswa cenderung menunda penyelesaian tugas-tugas yang berhubungan dengan akademik.

Mengetahui dampak dari kesepian khususnya pada mahasiswa rantau maka penting bagi mahasiswa untuk mencari cara untuk mengatasi dan menghindarinya. Salah satunya ialah dengan cara membangun hubungan sosial yang kuat dengan orang-orang di sekeliling. Melalui hubungan sosial maka akan menghadirkan dukungan sosial atau *social support* yang dapat mengurangi tingkat kesepian. Menurut Sarafino (1998) dukungan sosial mencakup kenyamanan, atensi, apresiasi, serta pertolongan yang diterima oleh seseorang. Individu yang memiliki dukungan sosial merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai.

Seseorang dapat memperoleh dukungan sosial dari orang yang mereka anggap berarti. Sejumlah individu lain yang memiliki potensi untuk memberikan dukungan disebut sebagai "*significant others*" atau orang-orang yang penting bagi seseorang. Orang yang penting tersebut mencakup orang tua, saudara, pasangan, atau sahabat. Ketika mahasiswa merantau jauh dari orang tua, dukungan sosial yang diterima mereka cenderung berkurang. Hal ini dikarenakan mereka tidak lagi memiliki akses langsung ke dukungan dan perhatian yang mereka dapatkan dari orang tua atau saudara yang tinggal bersama mereka sebelumnya. Hal ini secara tidak langsung berdampak pada *loneliness* yang dirasakan.

Beberapa penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif antara *social support* dan *loneliness*. Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Meianisa (2022) yang mengungkapkan terdapat pengaruh negatif *social support* terhadap *loneliness*. Melalui penelitian tersebut membuktikan bahwa semakin baik *social support* maka akan semakin menurun *loneliness*. Hal ini seperti yang dinyatakan oleh Zhang (2016) dalam risetnya yang juga membuktikan adanya hubungan negatif *social support* dan *loneliness*.

Akibat dampak dari kesepian yang dapat mengurangi kualitas performa akademik, motivasi, dan pengalaman kuliah secara menyeluruh. Oleh sebab itu, pentingnya dilakukan penelitian mengenai berbagai faktor yang mempengaruhinya seperti *social support*. Dengan memahami hubungan antara *social support* dan kesepian, maka dapat dilakukan identifikasi strategi dan intervensi yang dapat membantu mahasiswa perantauan agar dapat menyesuaikan diri dengan membentuk program dukungan sosial kampus, pelatihan keterampilan sosial, atau pengembangan komunitas mahasiswa merantau yang solid. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan manfaat langsung bagi mahasiswa merantau.

## METODE

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan *narrative review*, yaitu metode penyusunan literatur yang menggunakan analisis dan interpretasi terhadap berbagai studi dan artikel. *Narrative review* biasanya diambil dari jurnal, buku, dan artikel yang relevan untuk memperoleh pengetahuan dan pemahaman mengenai suatu topik penelitian tertentu, kemudian peneliti merangkum dan menganalisis hasil temuan dalam studi literatur (Snyder, 2019).

### *Strategi Pengumpulan Data Partisipan*

Proses pengumpulan data dalam *narrative literature review* ini dimulai dari menetapkan pertanyaan penelitian, dan mencari jurnal melalui *electronic database*, yaitu Google Scholar, ScienceDirect, dan Knowledge E. Kemudian, peneliti menetapkan kriteria inklusi berupa publikasi jurnal maksimal 10 tahun terakhir, kesesuaian isi dan tujuan studi dilakukan, jurnal tersedia dalam bentuk *full pdf*, dan berbahasa Inggris atau Indonesia. Setelah peneliti melakukan *screening* dari jurnal-jurnal yang sudah didapatkan, peneliti melakukan ekstraksi dan analisis data.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan oleh Kezkia Meianisa dan Sita Rositawati (2023) dengan judul “Pengaruh *Social Support* Terhadap *Loneliness* Pada Mahasiswa Rantau di Kota Bandung” terdiri dari 157 mahasiswa rantau sebagai subjek penelitian. Dari data deskriptif dapat diketahui subjek didominasi mahasiswa berusia 19 tahun sebanyak 65 mahasiswa (41,40%), sedangkan mahasiswa paling sedikit berusia 20 tahun sebanyak 32 mahasiswa (20,38%) dan sisanya berusia 18 tahun sebanyak 60 mahasiswa (38,22%). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa seluruh responden masih berada pada usia dewasa dini.

Berdasarkan hasil pengolahan data, didapatkan dari 157 subjek sebagian besar mahasiswa rantau mempunyai *social support* pada kategori tinggi yakni sebanyak 71 orang (45.2%) sedangkan yang paling sedikit memiliki *social support* pada kategori rendah yang berjumlah sebanyak 23 orang (14.6%), dan 63 orang (40,1%) memiliki *social support* pada kategori sedang. Dari hasil yang telah dipaparkan, dapat

disimpulkan bahwa *social support* mahasiswa rantau di Kota Bandung kebanyakan berada pada kategori tinggi.

Selain itu, berdasarkan hasil pengolahan data didapatkan dari 157 subjek sebagian besar mahasiswa rantau mempunyai *loneliness* pada kategori rendah yakni sebanyak 88 orang (56.1%) sedangkan yang paling sedikit mempunyai *loneliness* pada kategori tinggi yakni sebanyak 27 orang (17.2%), dan sisanya 42 orang (26,8%) memiliki *loneliness* pada kategori sedang. Dari hasil yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa *loneliness* mahasiswa rantau di Kota Bandung kebanyakan berada pada kategori rendah.

Berdasarkan hasil uji hipotesis ditemukan adanya hubungan antara *social support* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau. Hubungan tersebut bersifat negatif yang artinya jika *social support* tinggi maka *loneliness* pada mahasiswa akan semakin rendah. Besarnya kontribusi pengaruh *social support* sebesar 2,5% dan sisanya 97,5% dipengaruhi faktor lain. Hal ini dapat disebabkan oleh pengaruh kesepian yang hanya menyangkut kelompok umur, sedangkan faktor lain seperti karakteristik gender tidak diperhatikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Mutya Wimala (2019) dengan judul “Hubungan antara *social support* dengan *loneliness* pada mahasiswa yang merantau” terdiri dari 65 responden. Dari data deskriptif diketahui responden memiliki kriteria usia 18 sampai dengan 22 tahun. Berdasarkan hasil uji hipotesis ditemukan adanya hubungan negatif antara *loneliness* dengan *social support* pada mahasiswa yang merantau. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *loneliness* pada mahasiswa yang merantau, maka semakin rendah pula *social support*-nya.

Penelitian yang dilakukan oleh Wenny Nabila Inayati (2019) dengan judul “Kesepian Sosial Pada Mahasiswa Perantau Di Kota Surakarta” merupakan sebuah penelitian yang menggunakan metode kualitatif fenomenologi. Peneliti mewawancarai 5 mahasiswa yang merantau untuk belajar di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Subjek memiliki rentang usia berkisar dari usia 18 – 22 tahun yang berasal dari luar pulau Jawa.

Hasil temuan dari penelitian adalah subjek selama merantau di Kota Surakarta mengalami kesepian sosial dengan faktor, intensitas, dan karakteristik yang berbeda-beda. Dilihat dari pernyataan subjek, munculnya kesepian berkaitan dengan faktor internal dan eksternal, seperti kurangnya komunikasi, tidak adanya aktivitas yang dilakukan, adanya harapan hubungan sosial yang tidak sesuai dengan kenyataan, kurangnya kualitas hubungan pertemanan, dan kepribadian *introvert* yang dimiliki subjek.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurayni (2018) dengan judul “Dukungan Sosial Dan Rasa Memiliki Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Perantau Semester Awal Di Universitas Diponegoro” terdiri dari 184 subjek mahasiswa rantau. Berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan rasa memiliki terhadap kesepian pada mahasiswa. Hubungan antara dukungan sosial dan kesepian pada mahasiswa bersifat negatif artinya semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah kesepian pada mahasiswa. Besarnya kontribusi pengaruh dukungan sosial dan rasa memiliki terhadap kesepian sebesar 77,8%. Sedangkan kontribusi masing-masing variabel bebas terhadap kesepian adalah sebesar 61,7% berasal dari dukungan sosial dan 16,05% berasal dari rasa memiliki.

Penelitian yang dilakukan oleh Salsabila Aninta Putri (2022) dengan judul “Dukungan Sosial Dan Kesepian Pada Mahasiswa Perantau Di Universitas Muhammadiyah Malang” terdiri dari 248 responden. Responden merupakan mahasiswa yang berasal dari luar Malang. Berdasarkan hasil uji hipotesis ditemukan adanya pengaruh pada masing-masing aspek dukungan sosial secara bersamaan terhadap kesepian. Sedangkan analisis secara parsial didapatkan bahwa dukungan sosial yang paling

berpengaruh adalah dukungan yang berasal pada aspek dukungan teman dibandingkan dengan dukungan orang terdekat atau keluarga.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurul Afifah Larasati (2020) dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesenian Pada Mahasiswa Rantau Di Yogyakarta” terdiri dari 96 subjek mahasiswa rantau. Hasil analisa deskriptif didapatkan dari 96 subjek, 80 subjek atau 83,33% memiliki kesepian pada kategori sedang dan sisanya memiliki kategori tinggi dan rendah. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kebanyakan mahasiswa rantau di Yogyakarta memiliki kesepian pada kategori sedang. Sedangkan pada dukungan sosial keluarga didapatkan mahasiswa mempunyai dukungan sosial keluarga kategori sedang sebanyak 48 orang atau 50% dan sisanya 47 subjek atau 48,96% berkategori tinggi 1 subjek atau 1,04% berkategori rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan mahasiswa rantau di Yogyakarta kebanyakan memiliki dukungan sosial keluarga pada kategori sedang. Berdasarkan hasil uji hipotesis ditemukan adanya hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kesepian pada mahasiswa. Hubungan tersebut bersifat negatif yang artinya jika dukungan sosial keluarga tinggi maka kesepian pada mahasiswa akan semakin rendah. Besarnya kontribusi pengaruh dukungan sosial keluarga sebesar 16,1% dan sisanya 83,9% dipengaruhi faktor lain.

### DISKUSI

Kesepian atau *loneliness* didefinisikan oleh Elhageen (2004), sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan di mana orang merasa dirinya berbeda dan jauh dari orang lain, diikuti oleh berbagai permasalahan seperti kesedihan, kemarahan, dan depresi. Hal ini mungkin menindikasikan tidak terpenuhinya keinginan dan harapan dengan hubungan sosial yang sebenarnya.

Berdasarkan hasil dari *literature review* menunjukkan bahwa dari keseluruhan penelitian yang relevan semuanya menemukan hubungan yang signifikan serta positif antara *social support* dan tingkat *loneliness* pada mahasiswa yang sedang dalam perantauan. Meskipun subjek datang dari latar belakang dan daerah yang berbeda, hasil yang diperoleh secara konsisten menegaskan bahwa memang terdapat hubungan *negative* serta pengaruh yang kuat dari dukungan sosial terhadap rasa kesepian. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa perantau, semakin rendah tingkat kesepian yang mereka alami.

Menurut Sarafino (2011), dukungan sosial terdiri dari 4 aspek, yakni; dukungan secara emosional atau yang meliputi ungkapan empati, atensi, serta afeksi, dukungan instrumental atau yang melibatkan bantuan langsung seperti pinjaman, barang, makanan, atau bantuan. Ada pula dukungan informasional, yang meliputi pemberian informasi, saran, atau komentar mengenai situasi dan kondisi seseorang. Aspek terakhir adalah dukungan dalam bentuk *companionship* atau “persahabatan”, yang berarti seseorang yang bersedia menghabiskan waktu bersama, memberikan perasaan memiliki atau merasa dianggap oleh sebuah komunitas sosial. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Nurayni dan Supradewi (2018) yang menyebutkan bahwa dukungan sosial dan juga rasa memiliki berkaitan dengan tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau.

Terpisah oleh jarak dan minimnya kontak fisik dengan anggota keluarga dapat menyebabkan mahasiswa perantauan merasa terisolasi dan kesepian. Ketika membutuhkan bantuan atau bahkan untuk sekedar bertanya, mahasiswa rantau tidak dapat sepenuhnya mengandalkan keluarga dekat mereka. Meski begitu dukungan sosial tidak selamanya harus melibatkan kontak fisik dan tatap muka, melainkan dapat pula berbentuk kata-kata apresiasi, atau pujian yang diberikan. Penelitian Inayati

(2019) mengungkapkan mahasiswa yang menerima hadiah atau pujian cenderung merasa lebih baik dan mengurangi rasa kesepian yang dirasakan.

Mahasiswa yang memilih untuk merantau mengharuskannya untuk meninggalkan teman-teman yang telah terjalin di lingkungan sebelumnya. Maka dari itu mahasiswa harus beradaptasi dengan lingkungan baru, ketidakmampuan mahasiswa untuk menjalin pertemanan baru dapat menimbulkan efek kesepian pada mahasiswa rantau. Dalam penelitian Putri (2022) ditemukan bahwa dukungan sosial dari teman atau sahabat memberi sumbangan yang lebih signifikan daripada dukungan sosial dari keluarga. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Zhang (2022) yang juga menyatakan bahwa dukungan dari teman sebaya memiliki peran yang lebih besar pada rasa kesepian daripada dukungan dari keluarga maupun pasangan.

Hasil dari penelitian di atas serempak melaporkan bahwa dukungan sosial baik dari teman maupun keluarga memiliki hubungan atau berpengaruh secara negatif terhadap tingkat *loneliness* pada mahasiswa yang merantau. Dengan catatan bahwa terdapat beberapa perbedaan temuan dari segi signifikansi hubungan tersebut, beberapa penelitian seperti Wimala (2019) dan Supradewi (2017) menemukan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan kesepian terbilang sangat signifikan, semetara pada penelitian lain sebatas melaporkan bahwa terdapat hubungan dengan arah negatif.

Selain itu penelitian oleh Meianisa (2023) juga berbeda dengan penelitian lainnya di mana kebanyakan temuan sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang merantau memiliki tingkat kesepian yang tinggi, dalam penelitian paling mutakhir ini ditemukan bahwa tingkat mahasiswa merantau yang ada di Kota Bandung justru tinggi, sehingga tingkat *loneliness* yang dirasakan mahasiswa juga menjadi rendah. Hal ini disinyalir sebagai akibat dari perkembangan teknologi yang semakin pesat sehingga jarak yang jauh tidak lagi menjadi persoalan karena mudahnya interaksi secara online.

Dengan demikian, Berdasarkan temuan dari penelitian di atas dapat dikatakan dukungan sosial yang kuat dianggap sebagai tameng dari kesepian. Mereka yang memiliki ikatan lebih sedikit dengan individu atau kelompok akan menerima dukungan sosial yang lebih sedikit dan lebih mungkin mengembangkan kesepian. Perasaan dicintai dan dihargai, *self-esteem* yang tinggi, dan hubungan yang harmonis dengan kerabat atau sahabat, dapat mencegah berkembangnya kesepian (Sadoughi, 2016). Mahasiswa rantau yang kurang aktif berpartisipasi dalam pertemanan atau kegiatan sosial lain di kampus juga akan menerima lebih sedikit dukungan membuat mereka merasa lebih kesepian lagi.

Mahasiswa di perantauan dapat merasa cemas akibat hal-hal yang tidak *familiar* bagi mereka. Sebagai contoh cemas bahwa mereka tidak dapat bergaul dengan teman baru atau khawatir tentang teman satu kos, rasa rindu akan rumah, masalah keuangan, serta nuansa akademik yang berbeda dari kampung halaman (Soe, 2020). Selain itu, mereka tidak memiliki orang yang bisa mereka percayai di lingkungan baru sehingga mereka merasa cenderung untuk merasa kesepian. Untuk mengatasi kesepian dan kekhawatiran ini, pihak universitas perlu memberikan intervensi seperti program dukungan sosial. Banyak jenis dukungan sosial dapat membantu mengurangi kesepian dan kekhawatiran pada mahasiswa yang sedang merantau.

Salah satu cara yang bisa dilakukan yaitu dengan menyelenggarakan program orientasi khusus bagi mahasiswa rantau. Program ini dapat mencakup kegiatan pengenalan lingkungan kampus, pertemuan dengan mahasiswa senior yang juga merantau, serta sesi diskusi dan pemahaman tentang hambatan dan strategi bagaimana cara untuk menyesuaikan diri. Selain itu pihak universitas juga dapat menyediakan pusat dukungan mahasiswa yang memiliki layanan konseling, konsultasi, dan pendampingan bagi mahasiswa rantau. Pusat ini dapat memberikan dukungan emosional serta informasi yang dapat membantu mengatasi kesepian pada mahasiswa.

### SIMPULAN

Berdasarkan uraian dari berbagai penelitian yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang berarah negatif antara *social support* dan loneliness khususnya pada mahasiswa rantau. Pada hasil tinjauan penelitian Wimala (2019) dan Supradewi (2017) ditemukan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan kesepian terbilang sangat signifikan, sedangkan pada penelitian lainnya hanya sebatas menyebutkan bahwa terdapat keterkaitan antara dua variabel. Selain itu berdasarkan hasil penelitian Putri (2022) diketahui bahwa dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya memberikan sumbangan lebih pada tingkat *loneliness* daripada dukungan sosial dari keluarga (*family's support*). Untuk mengatasi permasalahan kesepian pada mahasiswa rantau, pihak universitas diharapkan dapat membentuk program seperti orientasi khusus bagi mahasiswa rantau dan menyediakan pusat dukungan mahasiswa rantau. Bagi mahasiswa sendiri diharapkan untuk dapat mengambil langkah inisiatif untuk berinteraksi dengan mahasiswa lain di lingkungan kampus dengan mengikuti organisasi yang sesuai dengan minat masing-masing, serta dengan cara berkomunikasi secara teratur dengan keluarga dan teman-teman dari kampung halaman melalui telepon atau sekedar bertukar pesan.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis berterima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan berkah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel ini tepat waktu. Selain itu, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Ibu Tiara Diah Sosialita, M.Psi, psikolog selaku dosen pembimbing Kelompok Kajian Gender dan Anak atas bimbingannya dan kepada seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penulisan artikel ini.

### DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Angelica Gloria Tulak dan Tiara Diah Sosialita tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

### PUSTAKA ACUAN

- Adinda, S. T., & Prastuti, E. (2021). Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial: Sebagai Prediktor Ide Bunuh Diri Mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 135-151.
- Amelia, S., Rita Desiwati, S. S., & Si, M. (2021). Membangun Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Rantau Telkom University Dalam Upaya Mengatasi Kesepian Tanpa Pasangan. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(2).
- Dewinta, A. (2021). PENGARUH KEMAMPUAN BERPIKIR POSITIF DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA INTERNASIONAL DI YOGYAKARTA. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 146-161.
- Fauzia, N., Asmaran, A., & Komalasari, S. (2021). Dinamika kemandirian mahasiswa perantauan. *Jurnal Al-Husna*, 1(3), 167-181.

- Gardiner, C., Geldenhuys, G., & Gott, M. (2018). Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: an integrative review. *Health & social care in the community*, 26(2), 147-157.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181.
- Hartati, N., & Rahmandani, A. (2022). HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA PERANTAU UNIVERSITAS DIPONEGORO. *Jurnal EMPATI*, 11(4), 251-159.
- Hetharia, E. C. P., & Huwae, A. (2022). Perilaku Overprotektif Orangtua dan Penyesuaian Diri Remaja yang Merantau. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 6(2), 140-155.
- Junaidin, J., Mufidah, K., Mustafa, K., Solihin, S., Latief, N. S. A., & Atmasari, A. (2022). Hubungan Antara Loneliness Dengan Meaning In Life Pada Mahasiswi Rantau. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 1318-1324.
- Khairul Anam, M., & Hitipeuw, I. (2022). The Correlation Between Loneliness and Academic Procrastination Among Psychology Students at State University of Malang. *KnE Social Sciences*, 7(1), 323-332. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i1.10221>
- Klein, E. M., Zenger, M., Tibubos, A. N., Ernst, M., Reiner, I., Schmalbach, B., ... & Beutel, M. E. (2021). Loneliness and its relation to mental health in the general population: Validation and norm values of a brief measure. *Journal of affective disorders reports*, 4. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100120>
- Kumolohadi, R. (2001). Tingkat stres dosen perempuan UII ditinjau dari dukungan suami. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 6(12), 29-42.
- Larasati, N. A. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesepian Pada Mahasiswa rantau Di Yogyakarta. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*, 1-13.
- Magdalena, S. M., Sudagijono, J. S., & Mulya, H. C. (2023). HUBUNGAN FAMILY FUNCTIONING DAN KESEPIAN PADA MAHASISWA PERANTAU. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 17-30.
- 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/bcps.v3i1.6698>
- Muttaqin, V. A., & Hidayati, I. A. (2022). Pengalaman Kesepian Pada Mahasiswa Rantau Selama Pandemi Covid-19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(4), 587-602.
- Novotney, A. (2020). The risks of social isolation. *Monitor on Psychology*, 50(5). <https://www.apa.org/monitor/2019/05/ce-corner-isolation>
- Nurayni, N., & Supradewi, R. (2018). Dukungan sosial dan rasa memiliki terhadap kesepian pada mahasiswa perantau semester awal di universitas diponegoro. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 12(2), 35-42.
- Rosenstreich, E., & Margalit, M. (2015). Loneliness, mindfulness, and academic achievements: A moderation effect among first-year college students. *The Open Psychology Journal*, 8(1).

- Sadoughi, M., & Hesampour, F. (2016). Relationship between social support and loneliness and academic adjustment among university students. *International Journal of Academic Research in Psychology*, 3(2), 1-8.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333-339.
- Soe, T., & Theint, K. (2020). The Impact of Social Support on Loneliness and Worry Among University Freshmen in Sagaing District, Myanmar. *Technium Soc. Sci. J.*, 8, 387.
- Tranggono, A., Florentina, T., & Aditya, A. M. (2022). Kesejahteraan Psikologis terhadap Kesepian pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 203-209.
- Zhang, X., & Dong, S. (2022). The relationships between social support and loneliness: A meta-analysis and review. *Acta Psychologica*, 227.