

Hubungan Dukungan Sosial Dengan Loneliness pada Mahasiswa Rantau Semester Awal Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama

Urip Pratama^{1*}, Mansuriza², Ambia Nurdin³, Danil⁴
^{1,2,3,4} Universitas Abulyatama, Aceh Besar, Aceh
*e-mail: urip_psik@abulyatama.ac.id

Submitted: 12-06-2025

Revised: 17-06-2025

Acepted: 23-07-2025

Publish: 26-07-2025

Abstract

First-year overseas students face a challenging transitional period as they must adapt to a new social and academic environment. Therefore, loneliness can lead to various disruptive problems; in the context of academic life, loneliness can reduce student performance. When students are far from their parents or close ones, social support they receive tends to decrease. This indirectly affects the perceived loneliness. This study aims to determine the relationship between social support and loneliness among first-semester overseas students in the Diploma Three Nursing Program at Abulyatama University. This research used a quantitative design with a Cross-Sectional Study approach. The population of this study consisted of 111 individuals. The sample in this study consisted of 53 people, selected using purposive random sampling. The instrument used was the MSPSS to measure peer social support. It was found that the Cronbach's Alpha for the family subscale was 0.81, peer subscale 0.82, and other significant subscales 0.75, while the UCLA scale version 3 was used to measure loneliness, with a Cronbach's Alpha of 0.777. Univariate and bivariate analyses were conducted using the chi-square test. The research results showed that based on the Chi-Square test, the p -value was 0.038 (≤ 0.05). This indicates a relationship between social support and loneliness in first-semester overseas students. It is expected that respondents and students in general can improve their adaptability in every environment, both academically and socially. Furthermore, it is hoped that future research routinely provides information to students regarding efforts to improve their ability to adapt to new environments.

Keywords: Keywords: Social support, Loneliness, Overseas students.

Abstrak

Mahasiswa rantau tahun pertama menghadapi masa transisi yang menantang karena harus beradaptasi dengan lingkungan sosial dan akademik baru, oleh karena itu *loneliness* dapat menimbulkan berbagai permasalahan yang mengganggu, dalam konteks perkuliahan, kesepian atau *loneliness* dapat menurunkan performa mahasiswa. Ketika mahasiswa merantau jauh dari orang tua dan orang terdekat, dukungan sosial yang diterima cenderung berkurang. Hal ini secara tidak langsung berdampak pada *loneliness* yang dirasakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau semester awal di Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional Study*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 111 orang, Sampel pada penelitian ini berjumlah 53 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive random sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi MSPSS untuk mengukur dukungan sosial teman sebaya didapatkan bahwa *Cronbach Alpha* untuk subskala keluarga 0,81, subskala teman 0,82, dan subskala signifikan lainnya 0,75 dan *UCLA scala version 3* untuk mengukur *loneliness* didapatkan bahwa *Cronbach Alpha* = 0,777. Hasil analisa *univariat* dan *bivariat* menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian berdasarkan hasil uji menggunakan *Chi-Square* maka diketahui p value = 0,038 ($\leq 0,05$). Kesimpulan ada hubungan antara dukungan sosial dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau semester awal. Diharapkan bagi responden agar dapat meningkatkan kemampuan dalam beradaptasi di setiap lingkungan baru baik dilingkungan perkuliahan maupun dilingkungan sosial, Dan bagi tempat penelitian agar rutin memberikan informasi kepada mahasiswa tentang pentingnya meningkatkan kemampuan dalam beradaptasi di setiap lingkungan baru.

Kata kunci: Dukungan sosial, Loneliness, Mahasiswa rantau.

PENDAHULUAN

Loneliness (Kesepian) Merupakan kondisi emosional yang umum terjadi dan rumit serta berbeda pada setiap orang. Kesepian menimbulkan rasa hampa, terisolasi, dan tidak berharga, meskipun individu tersebut dikelilingi oleh orang lain di lingkungan yang ramai. Kesepian dapat memengaruhi orang-orang dari berbagai kelompok usia, termasuk remaja. Variasi dalam kesepian remaja dapat dikaitkan dengan perbedaan posisi ekonomi, serta kualitas hubungan keluarga dan interpersonal.¹

Menurut *World Health Organization* (WHO) Pada tahun, 2019, melaporkan masalah *loneliness* ini adalah masalah yang dialami secara global. Berdasarkan survei lanjutan pada tahun 2020 ditemukan terdapat peningkatan responden yang mengalami *loneliness* sebanyak 13% dari survey sebelumnya. Hal yang perlu diperhatikan lebih lanjut adalah generasi muda ternyata lebih sering mengalami *loneliness* dibandingkan dengan generasi-generasi yang lebih tua. Pada generasi Z tercatat sebanyak 79%, atau 8 dari 10 responden mengalami *loneliness*, dan pada generasi milenial (Generasi Y), 7 dari 10 responden mengaku mengalami *loneliness*. Sedangkan untuk generasi baby boomers, 5 dari 10 responden yang menyatakan mengalami *loneliness*.²

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Siva, 2020) terkait *loneliness* yang dialami oleh remaja, berdasarkan UK Office of National Statistics (ONS) yang telah mengumpulkan data mengenai *loneliness* menggunakan community Life Survey antara 2016 – 2017 mendapatkan hasil bahwa kelompok usia yang memiliki tingkat *loneliness* paling tinggi adalah mereka yang berusia 16-24 tahun, kemudian disusul oleh kelompok yang berusia 10-15 tahun dengan persentase 11%. Selain itu hasil survei online yang dilakukan kepada 55.000 orang mendapatkan hasil 40% kelompok usia 16-24 tahun melaporkan sering mengalami *loneliness*, dibandingkan mereka yang berusia di atas 75 tahun. Hasil yang didapatkan ini dilaporkan oleh orang muda di seluruh negara. Adanya perbedaan tingkat *loneliness* dalam survey ini dilatarbelakangi oleh sosial ekonomi keluarga dan hubungan didalam keluarga.³

Penelitian terbaru yang dilakukan oleh *University of California San Diego School of Medicine* ternyata menemukan bahwa kesepian lebih rentan dialami pada usia muda, kemudian dimuat oleh *Medical Express*. Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat ini melibatkan 2.843 partisipan dengan usia 20 hingga 69 tahun. Diketahui bahwa ternyata rasa kesepian lebih banyak dialami pada usia 20-an dan paling rendah pada usia 60-an serta terdapat peningkatan kedua pada pertengahan usia.⁴ Studi lain yang dilakukan oleh *Office for National Statistics* (badan pusat statistik di Inggris Raya) melaporkan bahwa sebanyak 10% orang Inggris berusia 16-24 tahun merasakan kesepian tiga kali lebih parah daripada orang usia 65 tahun ke atas.⁵

Data dari (Halim & Dariyo, 2017) menunjukkan bahwa pada periode 2013/2014 Jakarta merupakan provinsi dengan mahasiswa terbanyak karena jumlah keseluruhan mahasiswa di perguruan tinggi negeri maupun swasta adalah 1.154.966 mahasiswa. Untuk tenaga pendidik (Halim & Dariyo, 2017), menyatakan bahwa Jakarta menempati posisi ketiga setelah provinsi Jawa Timur dan Jawa Barat dengan jumlah tenaga pendidik sebanyak 26.903 orang.⁶

(Pratiwi et al., 2019), menunjukan bahwa pada periode 2015/2016, sekitar 1.254.966 mahasiswa menempuh pendidikan di Bandung, hal ini menjadikan Bandung sebagai salah satu kota dengan mahasiswa terbanyak. Tribun Jabar tahun 2018 memberitakan bahwa Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) berada pada urutan pertama yang menerima mahasiswa terbanyak melalui SNMPTN dan menjadi urutan ke tujuh yang menerima mahasiswa terbanyak melalui SBMPTN. Menurut data yang diterima dari Sistem Informasi UPI, mahasiswa rantau luar Jawa Barat tahun ajaran 2018/2019 terdapat sebanyak 732 mahasiswa. Tidak meratanya kualitas perguruan tinggi di Indonesia menyebabkan banyaknya mahasiswa yang pindah dari kota asalnya untuk menimba ilmu lebih baik di wilayah Pulau Jawa khususnya Bandung.⁷

Penelitian yang dilakukan oleh (Aulia & Ningrum, 2024), sebanyak 40,5% orang mahasiswa dari jumlah 120 sampel yang dikumpulkan, merasakan *loneliness* tingkat sedang, sebanyak 32,4% tingkat tinggi, dan sebanyak 3,2% merasakan tingkat *loneliness* yang sangat tinggi. (Sigalingging et al., 2024) terhadap mahasiswa perantau dari tiga universitas di Indonesia menunjukkan bahwa mayoritas dari mereka mengalami tingkat kesepian yang tinggi. Sebagian besar responden berada dalam kategori sangat tinggi, 33% dalam kategori tinggi, 23% dalam kategori agak tinggi, 17% dalam kategori sedang, 12% dalam kategori agak rendah, 4,3% dalam kategori rendah, dan 4,9% dalam kategori sangat rendah.⁸

Loneliness pada Mahasiswa rantau semester awal di Aceh sering menghadapi tantangan emosional yang cukup signifikan, termasuk rasa kesepian (*loneliness*). Kesepian ini biasanya muncul karena perbedaan budaya, sulitnya beradaptasi dengan lingkungan baru, dan jaranganya kesempatan untuk membangun jaringan sosial yang kuat. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Niazi et al., 2025), ditemukan bahwa lebih dari 65% mahasiswa rantau di Aceh mengalami perasaan kesepian pada semester pertama mereka. Faktor lain seperti jauhnya dari keluarga, tekanan akademik, dan kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan tradisi setempat juga memperparah perasaan ini.⁹

Menurut (Abdullah et al., 2022), mahasiswa yang aktif dalam kegiatan kampus seperti organisasi atau komunitas lokal cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah. Interaksi dengan teman sebaya serta dukungan dari senior atau mentor di universitas turut membantu mahasiswa rantau dalam beradaptasi. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan tinggi di Aceh untuk menyediakan fasilitas yang mendorong

interaksi sosial, seperti klub mahasiswa atau program orientasi yang berfokus pada membangun hubungan antara individu.¹⁰

Dukungan sosial merupakan bentuk rasa nyaman, penghargaan, rasa peduli maupun pertolongan yang diberikan orang lain yang menimbulkan persepsi bahwa orang tersebut merasakan kasih sayang dan tidak merasakan *lonelines*.¹¹ Dukungan sosial bisa berarti suatu verbal yang disampaikan orang terdekat yang peduli, menghargai, juga bernilai di mata kita untuk terjalinnya komunikasi agar saling melengkapi.¹² Menurut (Stefany & Dewi, 2022) Sangat penting untuk mendapatkan kebahagiaan dan menyelesaikan masalah jika teman sebaya menawarkan dukungan sosial. Dukungan ini memungkinkan mereka untuk berbagi perasaan dan masalah mereka, yang membuat mereka merasa lebih nyaman, dipahami, dan tenang saat menghadapi berbagai tantangan.¹³

Sebuah penelitian terhadap 11.806 mahasiswa di Cina menunjukkan bahwa para pelaku percobaan bunuh diri dengan tingkat ide bunuh diri yang lebih tinggi dilaporkan memiliki tingkat dukungan sosial yang lebih rendah.¹⁴ Hal tersebut menyatakan bahwa tindakan bunuh diri dapat terjadi apabila individu tidak menemukan siapapun untuk berbagi masalah dalam upaya meringankan penderitaannya, sehingga individu tersebut akan merasa kesepian dan berpotensi memperburuk dampak dari masalah lain yang dihadapinya.¹⁵

Penelitian yang dilakukan oleh oleh (Gondokusumo & Soetjiningsih, 2023), 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.¹⁶ Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zhao et al., 2018).¹⁷

Menurut (Wright & 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.¹⁸ Saat merantau, individu memiliki kemandirian secara psikologis dan cenderung tergerak untuk mencari figure yang bisa mengganti kelekatan di tempat rantaunya.¹⁹ Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan adanya hubungan yang akrab atau dukungan sosial yang baik dapat menjadi cara untuk mengurangi kesepian.

Penelitian yang dilakukan oleh (Halim & Dariyo, 2017), mengenai dukungan sosial yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Airlangga yang sedang mengerjakan skripsi ditemukan hasil bahwa mayoritas mahasiswa yang memiliki dukungan sosial keluarga sebesar 53,5%, sedangkan dukungan sosial teman sebesar 66,9% dan untuk dukungan sosial orang terdekat sebesar 61,3% Adanya dukungan sosial pada mahasiswa dapat memiliki kasadaran bahwa ketika mahasiswa merasa tertekan dan mengalami penderitaan secara emosional maka pihak yang berada disekitar mereka akan bersedia membantu pada penelitian ini mendukung pernyataan bahwa adanya dukungan sosial pada mahasiswa membuat mereka memandang suatu masalah yang sedang mereka akan hadapi membuat mereka berkembang untuk menjadi lebih baik.⁶

Beberapa penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif antara *social support* dan *loneliness*. Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh (Meianisa & Rositawati, 2023), yang mengungkapkan terdapat pengaruh negatif *social support* terhadap *loneliness*. Melalui penelitian tersebut membuktikan bahwa semakin baik *social support* maka akan semakin menurun *loneliness*.²⁰ Hal ini seperti yang dinyatakan oleh (Zhang & Dong, 2022), dalam risetnya yang juga membuktikan adanya hubungan negatif *social support* dan *loneliness*.²¹

Menurut data dari Biro Administrasi Kemahasiswaan BAAK (2024), jumlah mahasiswa baru semester awal prodi diploma tiga keperawatan berjumlah 195 mahasiswa Angkatan 2024, Sedangkan mahasiswa baru yang merantau di Program Studi Diploma Tiga Keperawatan berjumlah 111 mahasiswa, dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 10 orang mahasiswa tingkat 1 Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama bahwasanya 8 dari 10 mahasiswa mengatakan selama masa perkuliahan belum sepenuhnya merasa bahagia dan masih merasa kesepian, merasa bingung untuk kedepannya, tidak banyak mempunyai teman dekat karena terkadang merasa kesulitan untuk memulai interaksi dengan orang lain, kurangnya dukungan dari orang disekitar. Sedangkan 2 mahasiswa mengatakan bahagia dan tidak merasa kesepian dengan adanya dukungan sosial.

Berdasarkan uraian diatas yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh “Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Loneliness* Pada Mahasiswa Rantau Semester Awal Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama”.

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta kausalitas hubungan-hubungannya. Desain penelitian yang digunakan adalah desain analitik dengan pendekatan *Cross Sectional Study* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih, dimana variabel independen dan variabel dependen diidentifikasi pada satu satuan waktu (Sugiyono, 2018). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau semester awal Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama.

Populasi dan Sampel

Mahasiswa rantau tingkat satu Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama Tahun Ajaran 2024/2025 yang berjumlah 111 responden. mahasiswa rantau Tingkat satu Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama. Teknik pengambilan sampel dengan cara *Proportional Random Sampling*, yaitu pengambilan sampel dilakukan dengan memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk menjadi sampel penelitian dengan cara pengambilannya menggunakan nomor undian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 53 responden. Adapun hasil penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Asal Daerah Pada Mahasiswa Rantau Tingkat Satu Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama Kabupaten Aceh Besar Tahun 2025 (n=53)

No	Karakteristik Responden	f	%
1	Usia		
	17 Tahun	2	3,8
	18 Tahun	11	20,8
	19 Tahun	32	60,4
	20 Tahun	7	13,1
	21 Tahun	1	1,9
	Jumlah	53	100,0
2	Jenis Kelamin		
	Perempuan	48	90,6
	Laki-laki	5	9,4
	Jumlah	53	100,0
3	Asal daerah		
	Aceh Barat	2	3,8
	Aceh Jaya	10	18,9
	Aceh Selatan	4	7,5
	Aceh Singkil	9	17,0
	Aceh Tengah	1	1,9
	Aceh Timur	1	1,9
	Aceh Utara	1	1,9
	Bener Meriah	3	5,7
	Gayo Lues	1	1,9

	Nagan Raya	6	11,3
	Pidie	2	3,8
	Pidie Jaya	1	1,9
	Simelue	9	17,0
	Subulusalam	2	3,8
	Sumatra Utara	1	1,9
	Jumlah	53	100,0

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 4.1 di atas mayoritas responden berdasarkan usia 19 tahun sebanyak 32 orang (60,4%), berdasarkan jenis kelamin perempuan sebanyak 48 orang (90,6%), jenis kelamin Laki-laki sebanyak 5 orang (9,4%) dan asal daerah Aceh Jaya sebanyak 10 orang (18,9%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Rantau Tingkat Satu Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama Kabupaten Aceh Besar Tahun 2025 (n=53)

No	Dukungan Sosial	f	%
1	Rendah	2	3,8
2	Sedang	26	49,1
3	Tinggi	25	47,1
	Jumlah	53	100,0

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui dari 53 responden sebagian besar dukungan sosial pada kategori Sedang sebanyak 26 orang (49,1%), tinggi sebanyak 25 orang (47,1%) dan rendah sebanyak 2 orang (3,8%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan *Loneliness* Pada Mahasiswa Rantau Tingkat Satu Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama Kabupaten Aceh Besar Tahun 2025 (n=53)

No	<i>Loneliness</i>	f	%
1	Rendah	12	22,6
2	Sedang	24	45,3
3	Tinggi	17	32,1
	Jumlah	53	100,0

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui dari 53 responden sebagian besar dukungan sosial pada kategori tinggi sebanyak 17 orang (32,1%), Sedang sebanyak 24 orang (45,3%) dan rendah sebanyak 12 orang (22,6%).

Tabel 4 Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Loneliness* Pada Mahasiswa Rantau Tingkat Satu Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama Kabupaten Aceh Besar Tahun 2025 (n=53)

Dukungan Sosial	Loneliness						Jumlah		P Value
	Rendah		Sedang		Tinggi				0,038
	F	%	F	%	F	%	f	%	
Rendah	1	50,0	0	0,0	1	50,0	2	100,0	
Sedang	5	19,2	17	65,4	4	15,4	26	100,0	
Tinggi	6	24,0	7	28,0	12	48,0	25	100,0	

Jumlah	12	22,6	24	45,3	17	32,1	53	100,0
---------------	-----------	-------------	-----------	-------------	-----------	-------------	-----------	--------------

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 25 responden dengan dukungan sosial tinggi sebagian besar *Loneliness* pada kategori tinggi sebanyak 12 responden (48,0%), sedangkan dari 28 responden dengan dukungan sosial sedang sebagian besar *Loneliness* pada kategori sedang sebanyak 17 responden (64,4%), sedangkan dari 11 responden dengan dukungan sosial rendah sebagian besar *loneliness* pada kategori rendah sebanyak 1 responden (50,0%). Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan *Chi-Square* yang di lakukan dengan menggunakan tabel kontingensi 3x3 dan tidak didapati *ceel* kurang dari 5 maka yang di ambil adalah hasil *Pearson Chi-Square* maka diketahui $p \text{ value} = 0,038 (\leq 0,05)$, maka ada hubungan antara dukungan sosial dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau semester awal diploma tiga keperawatan Universitas Abulyatama Kabupaten Aceh Besar.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan dari 53 responden, mahasiswa yang memiliki dukungan sosial sadang sebanyak 26 responden, yaitu 5 responden (19,2%) dengan *loneliness* rendah dan 17 responden (65,4%) dengan *loneliness* sedang dan 4 responden (15,4%) dengan *loneliness* tinggi. Selanjutnya mahasiswa dengan dukungan sosial tinggi sebanyak 25 responden, yaitu 6 responden (24,0%) dengan *loneliness* rendah dan 7 responden (28,0%) dengan *loneliness* sedang dan 12 responden (48,0%) dengan *loneliness* tinggi. Berdasarkan hasil uji dengan menggunakan *Chi-Square*, di peroleh nilai $p \text{ value} = 0,038 (\leq 0,05)$, maka terdapat hubungan dukungan sosial dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau semester awal diploma tiga keperawatan Universitas Abulyatama Kabupaten Aceh Besar.

Hal ini didukung oleh teori (Nesya Natasya & Maria Nugraheni Mardi Rahayu, 2024), mengemukakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi adalah dukungan sosial (social support). Dukungan sosial ini mencakup berbagai sumber dukungan yang dimiliki individu, seperti orang tua, saudara, sahabat, teman, tetangga, serta anggota organisasi atau komunitas. Kehadiran dukungan sosial ini membantu mahasiswa dalam menghadapi tantangan di lingkungan baru, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri selama masa transisi ke kehidupan perkuliahan.²²

Sesuai pula dengan teori (Hutagaol, et. al, 2024), mengemukakan bahwa dukungan sosial dapat dibagi ke dalam empat aspek, yaitu: dukungan emosional atau penghargaan (emotional or esteem support), dukungan nyata atau instrumental (tangible or instrumental support), dukungan informasi (informational support), dan dukungan persahabatan (companionship support). Dukungan ini berperan penting ketika individu mengalami tekanan psikologis, misalnya akibat kesulitan dalam menghadapi tuntutan dan perubahan di lingkungan perkuliahan. Dalam konteks ini, teman sebaya dapat memberikan kenyamanan fisik, seperti menemani di saat sedih, membantu menyelesaikan tugas yang sulit, atau memberikan bantuan dalam bentuk tindakan nyata. Selain itu, mereka juga dapat memberikan kenyamanan psikologis melalui empati, kasih sayang, perhatian, penghargaan positif, serta nasihat. Bentuk-bentuk dukungan tersebut menciptakan rasa penerimaan, kehangatan, dan pengertian. yang pada akhirnya semakin tinggi dukungan sosial yang di dapat maka semakin rendah tingkat kesepian yang di rasakan, Begitu juga sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi kesepian yang dirasakan oleh masiswa rantau.²³

Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nesya Natasya & Maria Nugraheni Mardi Rahayu, 2024), mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan tingkat kesepian pada mahasiswa rantau di Universitas Kristen Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan kesepian, dengan nilai $p \text{ value} = 0,001$. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah tingkat kesepian pada mahasiswa rantau. Menurut (Riada, 2023), Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, kepedulian, penghargaan atau bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok masyarakat, ini menunjukkan bahwa bantuan yang didapat dari individu dapat menimbulkan perasaan yang nyaman secara fisik dan psikologis bagi individu.²²

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Nurayni dan Ratna Supradewi, 2021), yang dilaksanakan di Universitas Diponegoro. Tentang hubungan antara dukungan sosial dan rasa memiliki terhadap tingkat kesepian yang dialami oleh mahasiswa perantau semester awal menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,882 dengan nilai F hitung sebesar 316,459 serta tingkat signifikansi $p < 0,01$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan rasa memiliki terhadap kesepian pada mahasiswa perantau semester awal.²⁴

Sesuai dengan penelitian (Gondokusumo & Soetjningsih, 2023), di Universitas Kristen Satya Wacana ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman dengan kesepian pada mahasiswa rantau UKSW yang berasal dari luar Pulau Jawa. dengan nilai signifikansi 0.003 ($p < 0,05$).²³ (Nurayni & Supradewi, 2017), yang di laksanakan di di Universitas Diponegoro ditemukan adanya hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan rasa memiliki terhadap kesepian pada mahasiswa perantau semester awal di Universitas Diponegoro dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$).²⁴

Menurut teori (Dwilianto et al., 2024) dalam Maharani 2023) bahwa masa dewasa awal dimulai sejak usia 18 tahun sampai 40 tahun. Dimana, masa dewasa awal ini merupakan suatu masa penyesuaian terhadap pola-pola kehidupan baru serta harapan-harapan sosial baru. Penyesuaian diri ini menjadi periode khusus dan sulit dari rentang hidup seseorang. Maka dari itu, dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel penelitian yang jika dilihat dari segi umur dimulai dari umur 18 tahun.²⁵

Peneliti berasumsi bahwa mahasiswa rantau, terutama yang berusia 17-21 tahun (masa dewasa awal yang penuh penyesuaian), mengalami tingkat kesepian yang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Mahasiswa perempuan cenderung lebih rentan terhadap kesepian dibandingkan mahasiswa laki-laki karena norma sosial yang mendorong mereka untuk lebih peduli dan mencari dukungan emosional. Dukungan keluarga sangat berperan bagi mahasiswa yang merantau dan mereka merasa cemas ketika jauh dari orang tua. Peneliti menunjukkan meskipun terdapat hubungan didalam penelitian ini, Tetapi terdapat hal yang lain sehingga hasil yang di dapatkan kurang signifikan. Mahasiswa rantau meliki dukungan sosial yang tinggi tetapi kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa rantau juga tinggi. Oleh karena itu ada faktor lain yang di rasakan oleh mahasiswa rantau mulai jauh dari orang tua dan sahabat di kampung. Dukungan keluarga sangat penting untuk menjadi syarat utama bagi mahasiswa rantau terlebih lagi dimasa awal-awal perkuliahan. Hasil dari komunikasi yang peneliti lakukan kepada sebagian mahasiswa yang rantau, Kebanyakan mereka beranggapan bahwa banyak teman juga tidak begitu berpengaruh bagi mereka, Begitu juga untuk mendapatkan seorang sahabat yang dapat dipercaya dan menerima mereka. karna ditahap awal perkuliahan tetap teringat terhadap orang tua dan keluarga di kampung.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan dikarenakan mahasiswa rantau yang berusia (17-21 tahun) sering merasa kesepian. Dukungan keluarga dan teman sangat penting untuk mengurangi kesepian dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka, membantu adaptasi di perguruan tinggi. Namun, banyak yang awalnya kekurangan dukungan sosial. Penting bagi kampus untuk menyediakan program pendukung. Penelitian menunjukkan hubungan signifikan dengan nilai ($p=0.038$) antara dukungan sosial dan kesepian pada mahasiswa rantau semester awal D3 Keperawatan Universitas Abulyatama tahun 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Pratama, U., Nurmaini, N., & Simamora, R. H. (2021). Pengaruh Sosialisasi Diagram Pareto terhadap Pengetahuan dan Minat Perawat dalam Pengelolaan Bahan Habis Pakai. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(1), 42. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.60964>
- Pratama, U. (2020). *Pengaruh Sosialisasi Diagram Pareto Terhadap Pemahaman Perawat dalam Pengelolaan Bahan Habis Pakai Keperawatan di RSUD Kabupaten Simeulue*.
- Siva, N. (2020). Loneliness in children and young people in the UK. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(8), 567–568.
- Permana, M. Z., & Astuti, M. F. (2021). Gambaran kesepian pada emerging adulthood. *Proyeksi*, 16(2), 133–142.
- Akbar, S. K., & Abdullah, E. S. P. S. (2021). Hubungan antara kesepian (loneliness) dengan self disclosure pada mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa yang menggunakan sosial media (Instagram). *Jurnal Tambora*, 5(3), 40–45.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2017). Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau. *Journal Psikogenesis*, 4(2), 170–181. <https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.344>
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2).
- Aulia, P. O., & Ningrum, F. K. (2024). Hubungan Keterhubungan Sosial dan Kesepian Pada Mahasiswa. *Journal of Life Span Development*, 2(3), 140–148.

- Niazi, S., Karim, N. A., & Soomro, S. (2025). *Research Journal for Social Affairs*.
- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, M., Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). Metodologi penelitian kuantitatif. *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*, 3(2).
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)*, 10(2).
- Stefany, C., & Dewi, A. P. (2022). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan keluarga terhadap motivasi mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(2), 44–55.
- Putri, A., & Satwika, Y. W. (2024). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Ide Bunuh Diri pada Perempuan Dewasa Awal. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 844–864.
- Syahputra, M. R., & Affandi, G. R. (2024). Efek Mediator Regulasi Emosi Terhadap Kesenian Dengan Subjective Well-Being Lansia Perempuan. *Psycho Idea*, 22(1), 23–33.
- Gondokusumo, A. L., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Dukungan Sosial Dan Kesenian Pada Mahasiswa Rantau Uksw Dari Luar Pulau Jawa. *Jurnal Ilmiah Hospitality* 831, 12(2), 831–836.
- Zhao, J., Song, F., Chen, Q., Li, M., Wang, Y., & Kong, F. (2018). Linking shyness to loneliness in Chinese adolescents: The mediating role of core self-evaluation and social support. *Personality and Individual Differences*, 125, 140–144.
- Wright, S., & Silard, A. (2021). Unravelling the antecedents of loneliness in the workplace. *Human Relations*, 74(7), 1060–1081.
- Batara, G. A., & Kristianingsih, S. A. (2020). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesenian pada Narapidana Dewasa Awal Lajang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(1), 187. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i1.797>
- 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/bcsp.v3i1.6698>
- Zhang, X., & Dong, S. (2022). The relationships between social support and loneliness: A meta-analysis and review. *Acta Psychologica*, 227(September 2021), 103616. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103616>
- Nesya Natasya, & Maria Nugraheni Mardi Rahayu. (2024). 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>
- Hutagaol, et. al, 2024. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kepercayaan Diri Siswa di SMA Negeri 2 Kota Jambi. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 7(1), 251–258.
- Nurayni, & Supradewi, R. (2017). Dukungan Sosial Dan Rasa Memiliki Terhadap Kesenian Pada Mahasiswa Perantau Semester Awal Di Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 12(2), 35–42.
- Dwilianto, R., Matondang, A. U., & Yarni, L. (2024). Perkembangan Masa Dewasa Awal. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 12.