

## Kesepian Pada Mahasiswa Yang Merantau: Sebuah Kajian Literatur

Kadek Kurnia Paramitadewi<sup>1</sup>, Nicholas Simarmata<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Udayana

Email: [kurniaparamita039@student.unud.ac.id](mailto:kurniaparamita039@student.unud.ac.id)<sup>1</sup>, [nicholas@unud.ac.id](mailto:nicholas@unud.ac.id)<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Kesepian pada mahasiswa rantau menjadi suatu hal yang penting untuk diperhatikan karena hal itu dapat menimbulkan berbagai permasalahan yang cukup serius. Hal ini perlu dikaji lebih lanjut untuk mengetahui penyebabnya agar ada opsi solusi terhadapnya. Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji penelitian-penelitian terkait dengan faktor penyebab dan dampak dari kesepian pada mahasiswa rantau. Metode penelitian ini berupa studi literatur dengan menelaah 10 literatur pada kuartal waktu tahun 2017-2022 dari beberapa basis data secara daring. Hasilnya menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian pada mahasiswa rantau yaitu kepribadian, dukungan sosial, kecerdasan sosial, dan *self-compassion*. Sedangkan dampak dari kesepian pada mahasiswa rantau yaitu menyebabkan adiksi terhadap *smartphone*, rendahnya *meaning in life*, *nomophobia*, dan rendahnya *psychological well-being*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman bahwa kesepian pada mahasiswa rantau perlu diatasi karena hal tersebut dapat menimbulkan dampak yang negatif.

**Kata Kunci:** Faktor, Dampak, Kesepian, Mahasiswa Rantau.

### ABSTRACT

*Loneliness among overseas students is an important thing to pay attention to because it can cause various quite serious problems. This needs to be studied further to find out the cause so that there are solution options for it. So the aim of this research is to examine research related to the causes and impacts of loneliness on overseas students. This research method is a literature study by reviewing 10 pieces of literature in the 2017-2022 period from several online databases. The results show that the factors that influence loneliness in overseas students are personality, social support, social intelligence, and self-compassion. Meanwhile, the impact of loneliness on overseas students is that it causes addiction to smartphones, low meaning in life, nomophobia, and low psychological well-being. It is hoped that the results of this research will increase understanding that loneliness among overseas students needs to be addressed because it can have a negative impact.*

**Keywords:** Factor, Impact, Loneliness, Overseas Student.

### A. PENDAHULUAN

Melanjutkan pendidikan menjadi sebuah hal yang wajib di masa sekarang ini. Mengejar pendidikan setinggi mungkin menjadi sebuah hal yang bisa dikatakan positif. Semakin berkembangnya pola pikir masyarakat bahwa semua orang berhak menuntut ilmu setinggi-tingginya yaitu dengan melanjutkan studi hingga perguruan tinggi maka menyebabkan banyak

siswa berlomba-lomba untuk mengejar pendidikan di tempat yang mereka inginkan (Puspitasari & Patrikha, 2018).

Banyak faktor yang menyebabkan siswa memutuskan untuk memilih pendidikan tingginya. Faktor-faktor tersebut seperti produk atau program yang ditawarkan oleh perguruan tinggi, harga atau biaya pendidikan pada perguruan tinggi, lokasi perguruan tinggi, serta fasilitas dan infrastruktur (Budi Raharjo dkk., 2019). Selain itu, faktor lain yang dapat mempengaruhi keputusan siswa untuk melanjutkan pendidikan tinggi yaitu adanya kelompok referensi, motivasi, keluarga dan citra lembaga (Puspitasari & Patrikha, 2018). Kesesuaian jurusan yang diinginkan oleh siswa dan ketersediaannya pada suatu perguruan tinggi juga menjadi pertimbangan. Dari berbagai faktor tersebut, siswa akhirnya mempertimbangkan dan memutuskan untuk melanjutkan pendidikannya.

Meskipun faktor lokasi menjadi pertimbangan bagi siswa, tidak jarang siswa memutuskan untuk memilih perguruan tinggi yang berada di luar daerah tempat tinggalnya atau yang jauh dari rumahnya. Hal tersebut tentunya dipengaruhi oleh faktor yang mendukung keputusan tersebut seperti kualitas dari perguruan tinggi yang dituju, kesesuaian jurusan yang diinginkan, program yang ditawarkan, kelompok referensi, motivasi, dan citra lembaga. Pertimbangan-pertimbangan itu menyebabkan siswa memutuskan untuk memilih perguruan tinggi di luar daerah tempat tinggal mereka. Sehingga mereka menjadi memiliki status sebagai mahasiswa rantau.

Mahasiswa rantau didefinisikan sebagai seseorang yang menuntut ilmu dan mencari pengalaman di perguruan tinggi yang berada di luar daerah asalnya sehingga mereka harus meninggalkan kampung halamannya (Herdi, 2021). Menjadi seorang mahasiswa rantau tidaklah mudah. Banyak tantangan yang dihadapi seperti beradaptasi dengan lingkungan yang baru (Hediati dkk., 2019). Sebagai mahasiswa rantau, mereka juga harus melakukan penyesuaian. Mereka yang terbiasa dengan orang tua kini harus beradaptasi dengan ketidakhadiran orang tua (Hurlock, 1999). Oleh sebab itu mahasiswa rantau rentan mengalami kesepian.

Kesepian berkaitan dengan perasaan negatif terhadap hubungan interpersonal. Menurut Pinquart & Sorensen (1991) kesepian dapat terjadi saat individu berada di suatu lingkungan atau tempat baru sehingga tidak memiliki pertemanan atau hubungan yang dekat dan menyebabkan kesepian. Relasi sosial yang hilang karena perpisahan juga dapat menjadi penyebab kesepian. Hal ini berkaitan dengan fenomena mahasiswa Rantau. Awalnya

mahasiswa tinggal dan memiliki relasi sosial yang dekat dan lekat dengan keluarga atau orang-orang signifikan. Ketika merantau, mereka harus berpisah dari mereka. Kegagalan untuk membangun relasi sosial yang baru dapat berisiko pada individu mengalami kesepian (Masi dkk., 2011).

Mahasiswa yang merantau cenderung merasakan kesepian yang tidak semata-mata karena mereka berpisah dari keluarganya. Namun ada hal lainnya yaitu kegagalan beradaptasi pada situasi dan relasi yang baru. Hal itu akan menyebabkan mahasiswa tidak dapat membangun hubungan dengan sekitarnya. Sehingga menyebabkan mereka rentan mengalami kesepian.

Kesepian dapat menimbulkan berbagai permasalahan seperti masalah Kesehatan (Stickley dkk., 2013). Kesepian juga dapat mempengaruhi berbagai aspek pada diri mahasiswa rantau seperti aspek afektif dimana mahasiswa rantau rentan mengalami kehampaan, kecemasan, dan kesedihan. Aspek kognitif mahasiswa yang mengalami kesepian juga dapat terganggu seperti turunnya motivasi hingga menyebabkan keputusan (Simanjuntak dkk., 2021). Penelitian terbaru tentang kesepian menunjukkan bahwa hal itu dapat mempengaruhi kecemasan, depresi, dan fobia sosial (Maes, dkk 2019). Kesepian juga membuat individu memiliki pikiran negatif tentang lingkungan mereka (Matthew, 2019), membuat waktu tidur yang lebih pendek dan masalah tidur lainnya (Shankar, 2019) sehingga menimbulkan perasaan isolasi sosial, dan adanya keinginan untuk melakukan hal ekstrim seperti bunuh diri (Franklin, dkk 2019).

Dari pemaparan diatas maka tulisan ini memiliki tujuan untuk melakukan kajian pada penelitian-penelitian terkait dengan factor-faktor dan dampak apa saja dari kesepian pada mahasiswa Rantau agar pembaca memiliki pemahaman yang lebih mendalam terkait kesepian yang dialami oleh mahasiswa rantau.

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dengan melakukan kajian literatur dengan tipe analisis deskriptif. Proses pencarian literatur dengan cara mengetikkan kata kunci “kesepian”, “loneliness”, “mahasiswa rantau”, dan “overseas student” pada laman google scholar, e-Resource Perpustakaan, Sagepub.com, dan sciencedirect.com. Dari pencarian tersebut didapatkan 18 artikel yang membahas kesepian pada mahasiswa rantau baik di Indonesia maupun di luar negeri. Dari 18 artikel tersebut dipilih 10 artikel yang disesuaikan dengan kriteria inklusi dari penulisan artikel

ini. Adapun kriteria inklusi dari penulisan artikel ini yaitu responden penelitian merupakan mahasiswa Rantau dan artikel diterbitkan dari tahun 2017-2022.

Data terkait artikel dicatat informasi dan karakteristiknya berupa identitas literatur, subjek, dan hasil penelitian. Eliminasi artikel dilakukan berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditentukan. Data artikel terpilih dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Hasil Tinjauan Artikel Terpilih**

Identitas Literatur	Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
tepadang, A., & Gery, A. (2020). Hubungan <i>Psychological Well-Being</i> dengan <i>loneliness</i> .	Mahasiswa rantau yang aktif berkuliah dengan rentangan usia 18-24 tahun. Terdapat 262 responden tetapi ada 72 responden yang mengisi jawaban tidak lengkap pada kuesioner sehingga jumlah responden yang datanya dianalisa adalah 188 responden.	Semakin tinggi <i>psychological well-being</i> maka kecenderungan mahasiswa untuk memiliki perasaan <i>loneliness</i> semakin rendah. Demikian sebaliknya semakin rendah <i>psychological well-being</i> semakin tinggi <i>loneliness</i> mahasiswa untuk memiliki perasaan <i>loneliness</i> .
lyna, E., Sudagijono, J. (2021). Perbedaan Intensitas <i>Loneliness</i> Pada Mahasiswa Indonesia Yang Melanjutkan Studi Di Luar Negeri Ditinjau Dari Tipe Kepribadian	Mahasiswa Indonesia yang melanjutkan studi di luar negeri yang berusia 18-22 tahun.	Tidak ada perbedaan yang signifikan antara intensitas <i>loneliness</i> pada mahasiswa Indonesia yang melanjutkan studi di luar negeri ditinjau dari kepribadian. Tidak adanya perbedaan intensitas <i>loneliness</i> pada mahasiswa Indonesia yang melanjutkan studi di luar negeri dapat dikarenakan meskipun subjek memiliki tipe kepribadian <i>ekstrovert</i> apabila subjek tinggal berjauhan terpisah dari keluarga dan teman maka subjek tidak dapat membar

	hubungan sosial yang baru dengan orang-orang di lingkungan barunya, subjek tersebut tetap dapat mengalami <i>loneliness</i> .
Pramasella, F. (2019). 90 mahasiswa asing Hubungan Antara Lima Fakultas Psikologi dan Besar Tipe Sifat Kepribadian Ilmu Politik Universitas Dengan Kesepian Pada Mulawarman. Mahasiswa Rantau.	Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar subjek yang terlibat cenderung mengembangkan dimensi kepribadian <i>neuroticism</i> (ketidakstabilan emosional) dengan hasil ketegorisasi lima besar tipe sifat kepribadian berdasarkan skor MINI-IPIP yang dilakukan peneliti menunjukan terdapat 45 orang yang memiliki <i>neuroticism</i> tinggi, dimana seseorang mengembangkan perasaan-perasaan negatif pada dirinya sehingga kemungkinan untuk seseorang mengalami kondisi kesepian cenderung tinggi.
Junaidin, J., Mufidah, K., 79 mahasiswi rantau di Mustafa, K., Solihin, S., Universitas Teknologi Latief, N. S. A., Atmasari, A. Sumbawa dengan rentang (2022). Hubungan Antara usia 18-24 tahun <i>Loneliness</i> Dengan <i>Meaning in life</i> Pada Mahasiswi Rantau	Penelitian ini menunjukkan bahwa perasaan <i>loneliness</i> tinggi maka <i>meaning in life</i> rendah, sebaliknya, ketika <i>loneliness</i> rendah maka <i>meaning in life</i> tinggi. tersebut.
Pratiwi, D., Dahlan, T. H., Mahasiswa rantau Damaianti, L. F. (2019). semester awal yang Pengaruh <i>Self-Compassion</i> berasal dari luar Jawa terhadap Kesepian Pada Barat dengan jenjang Mahasiswa Rantau pendidikan S1 di	Hasil perhitungan dari penelitian ini menunjukan bahwa <i>self-compassion</i> berkontribusi sebesar 9,6% terhadap kesepian dan diharapkan dapat mampu menurunkan kesepian pada mahasiswa

	Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) sebanyak 260 orang.	rantau di Universitas Pendidikan Indonesia. Selain itu sebesar 90.4% disebabkan karena adanya faktor-faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini
Tagunu, A. T. N. P. J., Diantina, F. P. (2020) Hubungan <i>Loneliness</i> dengan Adiksi <i>Smartphone</i> pada Mahasiswa (Rantau) di Kota Bandung	187 mahasiswa rantau di Kota Bandung	Tingkat kekuatan hubungan antara <i>loneliness</i> dan adiksi <i>smartphone</i> adalah sedang atau cukup kuat semakin tinggi <i>loneliness</i> maka semakin meningkat pula adiksi <i>smartphone</i> .
Primashandy, F. M., & Surjaningrum, E. R. (2021). Pengaruh <i>Self-compassion</i> terhadap Kesepian pada Mahasiswa Kala Pandemi <i>COVID-19</i>	108 mahasiswa di Indonesia dengan usia 18-25 tahun yang saat ini melaksanakan perkuliahannya di kala pandemi <i>COVID-19</i>	Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukan <i>self-compassion</i> secara signifikan berkorelasi negatif dengan kesepian mahasiswa saat melaksanakan perkuliahan selama pandemi <i>COVID-19</i> .
Fahira, Z., Amna, Z., Mawarpury, M., Faradina, S. (2021) Kesepian dan <i>Nomophobia</i> pada Mahasiswa Perantau.	Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa perantau yang masih aktif kuliah di Universitas Syiah Kuala yang berasal dari luar Banda Aceh sebanyak 513 subjek dengan rentang usia 17-26 tahun.	Hasil menunjukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan <i>nomophobia</i> pada mahasiswa perantau di Universitas Syiah Kuala. Kesepian hanya berkontribusi terhadap <i>nomophobia</i> sebanyak 0,9%, sedangkan 99,1% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dijelaskan di dalam penelitian ini.
Ulfani, N. (2021). Hubungan Kecerdasan Sosial dengan Kesepian Sosial pada Mahasiswa Perantau Selama	110 mahasiswa angkatan 2017, 2018 dan 2019 di Universitas Negeri Padang yang berasal dari	Adanya hubungan negatif antara kecerdasan sosial dengan kesepian pada siswa perantau yang diartikan bahwa semakin tinggi nilai kecerdasan sosial

---

Pandemi. Socio Humanus, 3(4), 362-370.	luar Sumatea Barat yang masih berada di kampung halaman masing-masing.	maka tingkat kesepian akan semakin rendah pada mahasiswa perantau.
--	--	--

---

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.	184 mahasiswa perantau yang masih aktif berkuliah di Universitas Diponegoro	Ada hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan rasa memiliki terhadap kesepian pada mahasiswa perantau semester awal di Universitas Diponegoro.
---	---	---

---

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil telaah pada 10 artikel menunjukkan bahwa kesepian pada mahasiswa rantau disebabkan oleh empat faktor yaitu kepribadian, dukungan sosial, kecerdasan sosial, dan *self-compassion*. Selain itu, kesepian pada mahasiswa rantau dapat juga memiliki dampak yaitu menyebabkan adiksi *smartphone*, menurunkan *meaning in life*, mengalami *nomophobia*, dan kurangnya *psychological well-being*.

#### Faktor Penyebab Kesepian Pada Mahasiswa Rantau

Kepribadian dianggap sebagai faktor yang menyebabkan kesepian. Penelitian yang dilakukan oleh Kristlyna & Sudagijono (2021) menunjukkan hasil bahwa kepribadian ekstrovert maupun introvert dapat mengalami kesepian apabila mereka gagal membangun hubungan sosial dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru. Kepribadian dapat mempengaruhi mahasiswa rantau yang kesepian dalam melakukan penyesuaian. Hasil penelitian Vidyandita dkk., n.d. (2017) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kepribadian ekstrovert cenderung lebih mudah untuk melakukan penyesuaian diri apabila dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kepribadian introvert. Tingginya kepribadian ekstraversi yang dimiliki oleh individu menyebabkan individu tersebut memiliki tingkat kesepian yang rendah (Hogi dkk., 2019). Selain kepribadian ekstrovert dan introvert, penelitian yang dilakukan oleh Pramasella (2019) menunjukkan lima besar tipe kepribadian yaitu *neuroticism*, *agreeableness*, *extraversion*, *openness to experiences*, dan *conscientiousness* memiliki hubungan yang

signifikan terhadap kesepian. Dalam penelitian ini terdapat 45 orang dari 90 mahasiswa asing yang memiliki *neuroticism* yang tinggi berdasarkan skor MINI-IPIP yang dilakukan oleh peneliti. Hal ini menyebabkan kemungkinan yang tinggi pada mahasiswa untuk mengalami kondisi kesepian karena mereka cenderung mengembangkan perasaan negatif. Menurut Russell, Peplau dan Cutrona dalam Muawanah & Tentama (2020), salah satu aspek yang mendasari kesepian adalah kepribadian, adanya pengelolaan secara dinamis bagi individu dari sistem psikofisik yang menentukan karakteristik perilaku dan pemikiran yang dilambangkan dengan perasaan rendah diri, ketidaknyamanan, kecemasan, dan kepasifan.

Dukungan sosial juga dianggap sebagai salah satu faktor penyebab terjadinya kesepian pada mahasiswa rantau. Penelitian yang dilakukan Nurayni & Supradewi (2018) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang sangat signifikan terhadap kesepian pada mahasiswa perantau. Dukungan sosial yang mereka dapatkan dari keluarga, teman, dan dosen dapat menurunkan intensitas kesepian yang mereka rasakan akibat jauh dari rumah dan melewati berbagai tantangan dan permasalahan sebagai seorang mahasiswa rantau. Temuan yang didapatkan oleh Aprizal dkk. (2019) menunjukkan hasil yang sejalan dengan hal tersebut. Dukungan sosial dan kesepian memiliki hubungan yang signifikan dan berkorelasi secara negative. Artinya semakin tinggi dukungan sosial maka tingkat kesepian yang dirasakan juga semakin rendah. Hal tersebut sejalan dengan yang diungkapkan oleh Lim dkk (2018) yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kesepian adalah faktor psikologis dan sosial, Dukungan sosial yang buruk dapat menyebabkan individu mengalami kesepian. Dukungan sosial juga berhubungan erat dengan penyesuaian diri individu. Hasil temuan yang dilakukan oleh Rufaida & Kustanti (2018) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan penyesuaian diri berkorelasi secara positif. Hal itu menandakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh individu maka individu tersebut akan semakin mudah untuk menyesuaikan diri. Temuan yang sama juga dikemukakan oleh Gunandar & Utami (2017) yang menyatakan bahwa dukungan sosial orang tua berkorelasi positif dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang merantau. Dukungan sosial yang tinggi dari orang tua dapat membantu mahasiswa baru yang merantau dalam melakukan penyesuaian diri. Mahasiswa rantau yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi akan mudah untuk melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan barunya. Hal ini juga berkaitan dengan rasa kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa yang merantau. Kesepian terjadi akibat kegagalan individu untuk membangun



relasi sosial baru dimana hal ini berkaitan dengan penyesuaian diri pada individu tersebut (Masi dkk., 2011).

Faktor lain yang dianggap mempengaruhi kesepian pada mahasiswa rantau yaitu kecerdasan sosial. Hal ini ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Ulfani (2021) terhadap 110 mahasiswa yang merantau di Universitas Negeri Padang. Dikatakan bahwa kecerdasan sosial memiliki hubungan negatif terhadap kesepian. Hasil temuan yang sama juga dikemukakan oleh Rusdani & Sihombing (2022) yang menyatakan bahwa kecerdasan sosial dan kesepian berkorelasi secara negative. Artinya semakin tinggi kecerdasan sosial maka kesepian yang dirasakan semakin rendah. Hal ini juga sejalan dengan hasil temuan Garvin (2017) yang menunjukkan bahwa kecerdasan sosial dan kesepian memiliki korelasi yang bersifat negatif. Rendahnya kecerdasan sosial dapat menyebabkan tingginya tingkat kesepian yang dialami oleh mahasiswa yang merantau. Kecerdasan sosial dapat membantu individu untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sosialnya. Mereka akan mampu untuk menempatkan diri agar dapat diterima oleh lingkungannya dan melakukan kontrol terhadap orang lain agar terlibat berinteraksi sehingga individu tersebut tidak merasakan kesepian. Goleman (2006) (dalam Rusdani dan Sihombing, 2022) berpendapat bahwa kecerdasan sosial yang dimiliki oleh individu dapat membantu individu tersebut dalam memahami dan menghadapi orang-orang di sekitarnya. Individu yang memiliki kecerdasan sosial yang baik akan memiliki resiliensi yang baik pula (Andriani & Listiyandini, 2017). Resiliensi dapat menjadi suatu prediktor dari kesepian. Resiliensi dapat membantu individu untuk beradaptasi dan menerima kondisi secara positif sehingga dapat terbangun interaksi yang baik (Sari & Listiyandini, 2015). Hal tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan sosial yang berdampak pada resiliensi akan membantu mahasiswa dalam beradaptasi dan membangun interaksi sehingga dapat mengurangi kesepian.

Faktor lain dari kesepian pada mahasiswa rantau adalah *self-compassion*. *Self-compassion* diartikan sebagai sifat yang mengharuskan untuk tidak memberikan penghakiman pada sebuah kegagalan atau kesalahan sehingga dapat memandang pengalaman tersebut sebagai hal yang wajar dialami oleh manusia tanpa menyalahkan diri sendiri secara berlebihan (Neff, 2003 dalam Liu, dkk 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dkk., n.d. (2019) menunjukkan hasil bahwa kesepian dan *self-compassion* memiliki hubungan yang negatif. Hasil temuan yang sama juga ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan Primashandy & Surjaningrum (2021) yang menunjukkan hasil bahwa *self-compassion* dan kesepian berkorelasi

secara negatif. Hal ini bermakna bahwa semakin tinggi tingkat kesepian maka *self-compassion* mahasiswa semakin rendah. Hasil temuan yang sama juga diungkapkan oleh Marisa & Afriyeni (2019) yang menyatakan bahwa *self-compassion* memiliki korelasi yang negatif dengan kesepian. Marisa & Afriyeni (2019) menyatakan bahwa kemampuan individu untuk berbuat baik terhadap diri sendiri dapat membantu mengurangi rasa kesepian. *Self-compassion* mengacu pada cara berhubungan dengan diri sendiri saat adanya penderitaan yang dirasakan oleh individu tersebut (Bluth & Neff, 2018). Yang, dkk (2019) menyebutkan bahwa *self-compassion* dapat membantu individu dalam mengakui bahwa semua manusia, termasuk diri sendiri dan orang lain, layak untuk diperlakukan dengan baik karena setiap orang mungkin menghadapi kekurangan, stres, kegagalan dan kesulitan yang tak terhindarkan, yang membantu menghasilkan rasa hubungan dengan orang lain dan memenuhi kebutuhan akan keterkaitan.

Kesepian pada mahasiswa rantau juga dipengaruhi oleh *psychological well-being* mahasiswa tersebut. *Psychological well-being* merupakan aspek inti yang dimiliki oleh kesehatan mental dan dapat didefinisikan sebagai kebahagiaan hedonis (kenikmatan, kesenangan) dan *eudaimonic* (makna, pemenuhan), serta *resilience* (sistem pertahanan, regulasi emosi, pemecahan masalah yang sehat) (Tuang, dkk, 2019). *Psychological well-being* dapat dikonseptualisasikan sebagai konstruksi yang melibatkan penyesuaian psikologis dan ketidakmampuan yang negatif (Luo & Hancock, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Rantepadang & Gery (2020) menunjukkan hasil yang negatif antara *psychological well-being* dan kesepian. Hal ini bermakna bahwa kecenderungan mahasiswa yang merantau merasakan kesepian yang tinggi maka *psychological well-being* dari mahasiswa tersebut cenderung rendah. Begitu juga sebaliknya apabila mahasiswa merasakan kesepian yang rendah maka *psychological well-being* dari mahasiswa tersebut cenderung tinggi. Hal ini sejalan dengan hasil temuan yang dilakukan oleh Chiao, dkk (2019) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *psychological well-being* dengan kesepian. Adanya tingkat *psychological well-being* yang tinggi dari individu maka akan mengurangi kesepian. Hal tersebut dapat terjadi karena dengan psikis yang kuat dari seseorang maka orang tersebut tidak akan mudah merasa kesepian (Luo & Hancock, 2019).

### Dampak Kesepian Pada Mahasiswa Rantau

Adiksi *smartphone* menjadi salah satu hal yang marak terjadi saat ini terutama pada kalangan mahasiswa. Kesepian pada mahasiswa rantau pada kenyataannya menjadi salah satu

dampak dari adiksi *smartphone*. Penelitian yang dilakukan oleh Tagunu & Diantina (2020) menunjukkan bahwa kesepian dan adiksi *smartphone* memiliki hubungan yang cukup kuat. Penelitian yang sama menunjukkan bahwa hubungan antara kesepian dan adiksi *smartphone* memiliki hubungan searah. Artinya semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi juga tingkat adiksi *smartphone*. Hal ini sejalan dengan penelitian Na'imah & Fastaqina (2019) yang memiliki hasil bahwa kesepian dapat menyebabkan adanya kecanduan terhadap *smartphone* atau adiksi *smartphone*. Meningkatnya penggunaan *smartphone* adalah upaya yang dilakukan oleh para mahasiswa untuk mengurangi kesepian yang dialami. Adiksi *smartphone* ini berkaitan dengan keterlibatan mahasiswa rantau yang mengalami kesepian dalam penggunaan media sosial. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kesepian terlibat dalam komunikasi dan gemar untuk menggunakan *fake account* atau *role player* yang membuat mereka bisa lebih ekspresif dalam berkomunikasi secara virtual mereka dibandingkan berkomunikasi secara langsung. Mereka cenderung menutupi keinginan dalam berkomunikasi dan menganggap komunikasi virtual sudah cukup. Kebanyakan dari mereka tidak bisa terpisah dari *smartphone* karena mereka akan merasa sangat bingung dan canggung pada saat mereka tidak membawa *smartphone* dan berada di tempat umum.

Kesepian juga memiliki hubungan dengan *meaning in life*. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Junaidin dkk (2022) menunjukkan bahwa kesepian dan *meaning in life* memiliki hubungan yang bertolak arah. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa perasaan kesepian yang tinggi menyebabkan rendahnya *meaning in life* pada mahasiswa yang merantau. Kesepian dan *meaning in life* dianggap penting sebagai tolak ukur perilaku sehari-hari dalam mempertahankan kesehatan mental dan kesejahteraan selama perjalanan hidup. Kesepian yang muncul akan menurunkan *meaning in life* dari individu yang menunjukkan bahwa kedua hal tersebut saling berhubungan satu sama lain (Tshilobo dkk, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Çakars (2020) yang menunjukkan ada hubungan negatif dan berpengaruh antara kesepian dan *meaning in life*. Dengan demikian ketika tingkat kesepian individu meningkat maka tingkat *meaning in life* yang dimiliki individu tersebut juga akan menurun. Kesepian dianggap sebagai pengalaman hidup yang negatif (Ernst & Cacioppo, 1999) yaitu berkurangnya kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang lain, merasa ditinggalkan, menyebabkan penilaian negatif terhadap diri sendiri dan memiliki konsekuensi negatif (Cacioppo & Hawkley, 2009). *Meaning in life* yang tinggi dan dimiliki oleh seorang individu bisa memberikan dampak positif terutama dalam hal berpikir rasional (Das, 1998

dalam Tsilobo dkk, 2019). Namun ketika rasa kesepian lebih dominan pada mahasiswa yang merantau dapat menyebabkan turunnya *meaning in life* pada mahasiswa rantau.

*No Mobile Phobia* (nomophobia) adalah sebuah ketakutan dan kecemasan yang dialami seseorang tanpa adanya ponsel. Hal ini dianggap sebagai salah satu efek negatif yang dibawa oleh teknologi di era modern (Gezgin, dkk 2018). Penelitian Fahira, dkk (2021) menunjukkan bahwa kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa rantau di Universitas Syiah Kula memiliki hubungan positif yang signifikan. Meskipun kesepian memiliki kontribusi yang cukup kecil pada *nomophobia*. Studi dari Gezgin, dkk (2018) menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara *nomophobia* dan kesepian pada mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa individu yang kehilangan akses ke *smartphone* mereka memiliki perasaan kesepian karena takut tidak mampu bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang lain. Mereka menemukan bahwa individu yang kesepian lebih suka melakukan panggilan suara dibanding berinteraksi melalui pesan sebagai metode kontak untuk membangun hubungan yang mendalam. Sementara individu yang cemas memilih membuat lebih sedikit panggilan suara dan lebih suka mengirim pesan teks dalam rangka menjalin relasi yang ekspresif dan intim menggunakan media ini. Mahasiswa yang cemas juga menggunakan media sosial dan *smartphone* sebagai bentuk pengalihan, untuk menghabiskan waktu, atau menghindari beberapa aktivitas lain

#### D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian dari 10 literatur yang digunakan maka ditemukan beberapa hal kesepian pada mahasiswa rantau. Terdapat berbagai macam faktor yang menyebabkan kesepian pada mahasiswa rantau dan berbagai macam dampak yang diakibatkan dari kesepian pada mahasiswa rantau. Kesepian pada mahasiswa rantau disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kepribadian, dukungan sosial, kecerdasan sosial, dan self-compassion. Kesepian pada mahasiswa rantau juga dapat memberikan dampak yang kurang baik bagi mahasiswa yang merantau seperti tingginya tingkat adiksi *smartphone*, rendahnya *meaning in life*, tingginya tingkat *nomophobia*, dan rendahnya *psychological well-being* pada mahasiswa rantau. Dampak-dampak dari kesepian ini dapat diatasi dengan memperhatikan faktor dari penyebab kesepian, seperti memperkuat kepribadian ekstreversion, memperkuat dukungan sosial yang diberikan pada mahasiswa rantau, meningkatkan kecerdasan sosial, dan meningkatkan self-compassion yang dimiliki pada mahasiswa rantau. Kesepian pada mahasiswa rantau perlu

diatasi karena dari rasa kesepian ini dapat menimbulkan berbagai dampak pada diri mahasiswa rantau tersebut.

Penelitian terkait kesepian pada mahasiswa yang merantau perlu untuk dilakukan karena tidak menutup kemungkinan bahwa mahasiswa yang merantau cenderung mengalami kesepian karena harus melakukan adaptasi dengan lingkungannya yang baru dan berpisah dari lingkungan awal mereka hingga berujung pada kesepian. Perlu digali lebih dalam lagi terkait dampak yang ditimbulkan dari kesepian pada mahasiswa rantau untuk memperkuat alasan mengapa kesepian pada mahasiswa rantau menjadi suatu hal yang perlu diperhatikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Peran kecerdasan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat awal. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 67-90.
- Aprizal, F. S., & Supradewi, R. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesepian Pada Andikpas Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (Lpka) Kutoarjo Jawa Tengah. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humaniora*.
- Budi Raharjo, F., Maradita, F. and Sri Nuryani, H. (2019). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keputusan Mahasiswa Asal Kabupaten Sumbawa Dalam Memilih Perguruan Tinggi Universitas Teknologi Sumbawa. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 2(2), pp. 96–104. doi: 10.37673/jmb.v2i2.529.
- Çakar, F. S. (2020). The Levels Predicting the Death Anxiety of Loneliness And Meaning In Life In Youth. *European Journal of Education Studies*, 6(11).
- Chiao C, Chen Y-H, Yi C-C (2019) Loneliness in young adulthood: Its intersecting forms and its association with psychological wellbeing and family characteristics in Northern Taiwan. *PLoS ONE* 14(5): e0217777.
- Fahira, Z., Amna, Z., Mawarpury, M., & Faradina, S. (2021). Kesepian dan *Nomophobia* pada Mahasiswa Perantau. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 183-194.
- Franklin, A., Barbosa Neves, B., Hookway, N., Patulny, R., Tranter, B., & Jaworski, K. (2019). Towards an understanding of loneliness among Australian men: Gender cultures, embodied expression and the social bases of belonging. *Journal of sociology*, 55(1), 124-143.
- Garvin, G. (2017). Hubungan Kecerdasan Sosial dengan Kesepian pada Remaja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 93-99.

- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B. (2018). The Relationship between Nomophobia and Loneliness among Turkish Adolescents. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(2).
- Gunandar, M. S., & Utami, M. S. (2017). Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(2), 98-109.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan *psychological well-being* dengan *loneliness* pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181.
- Hediati, H. D. (2020). Perilaku Adaptif Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Herdi, H., & Ristianingsih, F. (2021). Perbedaan Resiliensi Mahasiswa Rantau Ditinjau Berdasarkan Gelar Budaya. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 30-40.
- Hogi, E., & Putra, A. I. D. (2019). Kepribadian ekstraversi dan kesepian pada remaja panti asuhan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 28-40.
- Hurlock, E.B. (1999). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Alih bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- 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*, 4(3), 1318-1324.
- Kristlyna, E., & Sudagijono, J. S. (2021). Perbedaan Intensitas *Loneliness* Pada Mahasiswa Indonesia Yang Melanjutkan Studi Di Luar Negeri Ditinjau Dari Tipe Kepribadian. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 104-111.
- Lim, M. H., Gleeson, J. F. M., Alvarez-Jimenez, M., & Penn, D. L. (2018). Loneliness in Psychosis: A Systematic Review. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53(3), 221–238. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1482-5>
- Liu, X., Yang, Y., Wu1, H., Kong, X., Cui1, L. (2020). The Roles Of Fear Of Negative Evaluation and Social Anxiety In The Relationship Between Self-Compassion And Loneliness: A Serial Mediation Model. *Current Psychology*.
- Luo, M., & Hancock, J. (2019). Self-Disclosure and social media: Motivations, Mechanisms and Psychological Well-Being. *Current Opinion in Psychology*.
- Maes, M., Nelemans, S. A., Danneel, S., Fernández-Castilla, B. W. (2019). Loneliness and Social Anxiety Across Childhood and Adolescence: Multilevel Meta-Analyses of

- CrossSectional and Longitudinal Associations. *Developmental Psychology*, 55(7), pp. 1548–1565
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan Self Compassion Mahasiswa Perantau. *Psibernetika*, 12(1).
- Masi, C. M. dkk. (2011). A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219–266. doi: 10.1177/1088868310377394.
- Matthews., Odgers., Danese. Fisher., Newbury., Caspi., Arseneault. (2019). Loneliness and Neighborhood Characteristics: A Multi-Informant, Nationally Representative Study of Young Adults. *Psychological Science*, 30(5), 765-775.
- Muawanah, A., Tentama, F. (2020). Analysis Construct Validity and Reliability Of Loneliness Scale. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 9(2).
- Muttaqin, V. A., Hidayati, I. A. (2022). Pengalaman Kesepian Pada Mahasiswa Rantau Selama Pandemi Covid-19. *Psikostudia*, 11(4), 587-602.
- Vidyanindita, A. N., Agustin, R. W., & Setyanto, A. T. (2017). Perbedaan penyesuaian diri ditinjau dari konsep diri dan tipe kepribadian antara mahasiswa lokal dan perantau di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. *Wacana*, 9(2).
- Naimah, T., Fastaqima, A. V. (2019). Loneliness Towards Smartphone Addictions With Social Anxiety As Mediator Variable For Indonesian Students. *GESJ: Education Science and Psychology*.
- Pramasella, F. (2019). Hubungan antara lima besar tipe sifat kepribadian dengan kesepian pada mahasiswa rantau. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3).
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh *Self-Compassion* terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 88-97.
- Primashandy, F. M., Surjaningrum, E. R. (2021). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kesepian pada Mahasiswa di Kala Pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2).
- Puspitasari, A. and Patrikha, F. D. (2018). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keputusan Pemilihan Universitas Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 22 Surabaya. *JPEKA: Jurnal Pendidikan Ekonomi, Manajemen dan Keuangan*, 2(1), p. 1. doi: 10.26740/jpeka.v2n1.p1-10.
- Rantepadang, A., & Gery, A. B. (2020). Hubungan Psychological Well-Being Dengan Loneliness. *Nutrix Journal*, 4(1), 59-62.

- Rufaida, H., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Dari Sumatera Di Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 6(3), 217-222.
- Rusdani, R., & Sihombing, S. F. (2022). KETERKAITAN KECERDASAN SOSIAL DENGAN KESEPIAN PADA REMAJA. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 4(3).
- Sari, I. P., & Listiyandini, R. A. (2015). Hubungan antara resiliensi dengan kesepian (loneliness) pada dewasa muda lajang. *Prosiding PESAT*, 6.
- Shankar. (2019). Loneliness and Sleep in Older Adults. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, no. 1-4.
- Simanjuntak, J. G. L. L. dkk. (2021). Psychological Well-Being Sebagai Prediktor Tingkat Kesepian Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 11(2), p. 158. doi: 10.26740/jptt.v11n2.p158-175.
- Stickley, A., Koyanagi, A., Roberts, B., Richardson, E., Abbott, P., Tumanov, S., & McKee, M. (2013). Loneliness: Its correlates and association with health behaviours and outcomes in nine countries of the former soviet union. *PLoS ONE*, 8(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0067978>
- Tagunu, A. T. N. P. J., & Diantina, F. P. (2020). Hubungan *Loneliness* dengan Adiksi *Smartphone* pada Mahasiswa (Rantau) di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 620-625.
- Tang, Y. Y., Tang, R., & Gross, J. J. (2019). Promoting Psychological Well-Being Through An Evidence-Based Mindfulness Training Program. *Frontiers in human neuroscience*, 13, 237.
- Mwilambwe-Tshilobo, L., Ge, T., Chong, M., Ferguson, M. A., Misic, B., Burrow, A. L., ... & Spreng, R. N. (2019). Loneliness and meaning in life are reflected in the intrinsic network architecture of the brain. *Social cognitive and affective neuroscience*, 14(4), 423-433.
- Ulfani, N. (2021). Hubungan Kecerdasan Sosial dengan Kesepian Sosial pada Mahasiswa Perantau Selama Pandemi. *Socio Humanus*, 3(4), 362-370.
- Yang, Y., Guo, Z., Kou, Y., & Liu, B. (2019). Linking Self-Compassion and Prosocial Behavior in Adolescents: *The Mediating Roles of Relatedness and Trust*. *Child Indicators Research*. 12(6), 2035-2049