

DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DAN KESEPIAN MAHASISWA PERANTAUAN DI JAKARTA

Titis Cesara Putri¹, Monika²

titis.705210043@stu.untar.ac.id¹, monika@fpsi.untar.ac.id²

Universitas Tarumanagara

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara dukungan sosial keluarga dan tingkat kesepian yang dialami mahasiswa perantau di Jakarta. Kesepian merupakan kondisi psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa yang harus beradaptasi dengan lingkungan baru, jauh dari keluarga. Dukungan sosial keluarga, termasuk aspek emosional, penghargaan instrumental, dan informasi, dihipotesiskan dapat membantu mengurangi tingkat kesepian. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan 197 partisipan yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan adalah skala UCLA Loneliness Scale Version 3 untuk mengukur tingkat kesepian dan skala dukungan sosial keluarga berdasarkan teori safrino (2010). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan tingkat kesepian mahasiswa perantau ($r = -0,526$, $p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima, semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan mahasiswa.

Kata Kunci: Dukungan Sosial Keluarga, Kesepian, Mahasiswa Perantau, Psikologi Sosial.

PENDAHULUAN

Mahasiswa perantau adalah individu yang memutuskan untuk melanjutkan pendidikan tinggi di luar daerah asal mereka, sering kali berpindah ke kota-kota besar seperti Jakarta. Fenomena ini dipicu oleh ketimpangan kualitas pendidikan di Indonesia, di mana universitas-universitas terbaik cenderung terpusat di wilayah Pulau Jawa. Berdasarkan QS World University Rankings (WUR) 2024, universitas seperti Universitas Indonesia (UI), Institut Teknologi Bandung (ITB), dan Universitas Gadjah Mada (UGM) tidak hanya diakui secara nasional tetapi juga memiliki reputasi internasional. Keunggulan ini menarik minat banyak siswa dari berbagai daerah untuk merantau demi mendapatkan pendidikan berkualitas, membangun jejaring sosial, dan mengejar peluang karier yang lebih baik.

Namun, keputusan untuk merantau membawa tantangan yang tidak ringan, terutama dalam hal adaptasi sosial dan emosional. Mahasiswa perantau dihadapkan pada transisi besar dalam hidup mereka, seperti perubahan budaya, lingkungan sosial, dan pola interaksi sehari-hari. Mereka juga harus belajar menjalani kehidupan yang jauh dari keluarga, yang sebelumnya merupakan sumber utama dukungan emosional dan praktis. Menurut Peplau dan Perlman (1982), kesepian adalah kondisi psikologis yang sering kali dialami oleh individu yang merasa kurang memiliki hubungan sosial yang memadai, baik secara kuantitas maupun kualitas. Mahasiswa yang merantau cenderung lebih rentan terhadap kesepian karena keterpisahan geografis dan keterbatasan interaksi langsung dengan keluarga serta teman-teman lama mereka.

Kesepian bukan sekadar perasaan subjektif tetapi juga dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental. Studi menunjukkan bahwa individu yang mengalami kesepian memiliki risiko lebih tinggi terhadap gangguan psikologis, seperti depresi, kecemasan, dan penurunan harga diri (Khuzaimah, 2008). Selain itu, kesepian dapat memengaruhi kemampuan kognitif, seperti proses belajar dan daya ingat, sehingga dapat menghambat pencapaian akademik (Pramasella, 2019). Kondisi ini juga dapat memperburuk kesehatan

fisik, termasuk peningkatan risiko tekanan darah tinggi, penyakit kardiovaskular, dan penurunan daya tahan tubuh.

Dalam konteks ini, dukungan sosial keluarga menjadi salah satu faktor penting yang dapat membantu mahasiswa perantau mengatasi kesepian. Dukungan sosial keluarga mencakup berbagai aspek, seperti dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi, yang semuanya berperan dalam memberikan rasa nyaman, dihargai, dan diperhatikan. Dukungan emosional, misalnya, dapat memberikan rasa aman dan mengurangi stres, sedangkan dukungan instrumental membantu mahasiswa memenuhi kebutuhan praktis mereka. Dukungan penghargaan meningkatkan rasa percaya diri, sementara dukungan informasi memberikan arahan dan solusi untuk menghadapi tantangan yang dihadapi.

Studi sebelumnya menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan tingkat kesepian mahasiswa perantau. Penelitian yang dilakukan oleh Meianisa dan Rositawati (2023) menemukan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang dirasakan mahasiswa, semakin rendah tingkat kesepian yang mereka alami. Hal ini menunjukkan pentingnya peran keluarga dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa, terutama selama masa-masa transisi di lingkungan baru. Meski demikian, tingkat dukungan sosial keluarga yang dirasakan mahasiswa dapat bervariasi tergantung pada intensitas interaksi mereka dengan keluarga, baik secara langsung maupun tidak langsung, seperti melalui komunikasi jarak jauh.

Dengan memahami hubungan antara dukungan sosial keluarga dan tingkat kesepian, penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi ilmiah yang relevan dalam bidang psikologi sosial, khususnya terkait kesejahteraan emosional mahasiswa perantau. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan praktis bagi keluarga mahasiswa dalam menyediakan dukungan yang optimal, sehingga mahasiswa dapat menghadapi kehidupan di perantauan dengan lebih baik dan tetap menjaga kesehatan mental mereka.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial keluarga dan tingkat kesepian pada mahasiswa perantau di Jakarta. Partisipan penelitian berjumlah 197 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Karakteristik partisipan meliputi mahasiswa berusia 18 hingga 25 tahun yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi di Jakarta. Dari total partisipan, 69% berjenis kelamin perempuan dan 31% laki-laki, dengan mayoritas berada pada usia 21 tahun (28,9%).

Instrumen penelitian terdiri dari dua alat ukur utama. Pertama, UCLA Loneliness Scale Version 3, yang digunakan untuk mengukur tingkat kesepian. Skala ini terdiri dari 16 item dengan empat opsi jawaban berbasis skala Likert (1-4), di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kesepian yang lebih besar. Kedua, skala dukungan sosial keluarga yang dikembangkan berdasarkan teori Safarino (2010). Skala ini terdiri dari 31 item yang mengukur empat dimensi dukungan sosial keluarga, yaitu emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi, juga menggunakan skala Likert (1-4). Reliabilitas instrumen diuji melalui uji Cronbach's Alpha, dengan nilai sebesar 0,940, menunjukkan keandalan yang tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, dilakukan berbagai uji asumsi untuk memastikan kelayakan data dalam analisis hubungan antara dukungan sosial keluarga dan tingkat kesepian

mahasiswa perantau. Uji reliabilitas menunjukkan bahwa kedua instrumen yang digunakan, yaitu skala dukungan sosial keluarga dan skala kesepian (UCLA Loneliness Scale Version 3), memiliki reliabilitas tinggi. Nilai Cronbach's Alpha masing-masing sebesar 0,952 untuk dukungan sosial keluarga dan 0,726 untuk kesepian, menunjukkan konsistensi yang baik dalam pengukuran variabel.

Selanjutnya, dilakukan uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil uji menunjukkan bahwa data untuk kedua variabel tidak berdistribusi normal, dengan nilai $p < 0,05$ pada masing-masing variabel (dukungan sosial keluarga: $p = 0,001$; kesepian: $p = 0,001$). Oleh karena itu, analisis dilanjutkan dengan metode statistik non-parametrik, yaitu uji korelasi Spearman's Rho, yang cocok untuk data dengan distribusi tidak normal.

Uji korelasi Spearman's Rho menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan tingkat kesepian dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,526 ($p < 0,001$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima mahasiswa perantau, semakin rendah tingkat kesepian yang mereka rasakan. Analisis tambahan terhadap dimensi dukungan sosial keluarga, yaitu emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi, juga menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat kesepian, memperkuat temuan utama penelitian.

Tabel 1. Uji Hipotesis Variabel Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesepian Mahasiswa yang Merantau di Jakarta

Variabel	r	Sig(p)
Dukungan Sosial Keluarga	-0.526	0.001
Kesepian		

Hasil penelitian ini mengungkapkan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan tingkat kesepian mahasiswa perantau di Jakarta. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima, semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa perantau, dan sebaliknya. Dengan koefisien korelasi sebesar -0,526 ($p < 0,001$), temuan ini mengonfirmasi hipotesis penelitian dan memberikan bukti empiris mengenai pentingnya dukungan sosial keluarga dalam membantu mahasiswa perantau menghadapi berbagai tantangan emosional dan sosial yang dihadapi selama berada di lingkungan baru.

Dukungan sosial keluarga memiliki hubungan yang signifikan dalam mengatasi rasa kesepian, yang sering kali dialami oleh mahasiswa perantau akibat keterbatasan interaksi dengan keluarga serta adaptasi terhadap lingkungan baru. Dukungan ini meliputi beberapa dimensi yang saling melengkapi. Pertama, dukungan emosional memberikan rasa nyaman, aman, dan dicintai, yang membantu mahasiswa merasa bahwa mereka tetap memiliki koneksi yang kuat dengan keluarga, meskipun secara fisik berjauhan. Kedua, dukungan penghargaan, berupa apresiasi dan validasi dari keluarga, membantu meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan motivasi dalam menghadapi berbagai tekanan. Ketiga, dukungan instrumental, seperti bantuan finansial atau praktis, memberikan mahasiswa kemampuan untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka selama di perantauan. Terakhir, dukungan informasi berperan dalam memberikan panduan, nasihat, dan solusi untuk menghadapi tantangan baru yang tidak dapat mereka tangani sendiri.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan teori Peplau dan Perlman (1982), yang menyatakan bahwa kesepian sering kali dipicu oleh perubahan sosial yang signifikan, seperti merantau ke lingkungan baru. Dalam situasi ini, dukungan sosial yang kuat, terutama dari keluarga, menjadi salah satu faktor yang dapat membantu individu mengatasi kesepian. Selain itu, penelitian ini mendukung temuan sebelumnya, seperti studi

Meianisa dan Rositawati (2023), yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial keluarga yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah.

Menariknya, penelitian ini juga menemukan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam tingkat kesepian berdasarkan jenis kelamin maupun keaktifan organisasi mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki peran dominan yang tidak dipengaruhi oleh faktor demografis atau keterlibatan sosial lainnya. Dengan kata lain, meskipun mahasiswa terlibat dalam organisasi atau memiliki akses ke jaringan sosial lainnya, peran keluarga tetap menjadi elemen utama yang membantu mereka menghadapi tantangan emosional di perantauan.

KESIMPULAN

Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga memiliki hubungan yang signifikan dalam mengurangi tingkat kesepian mahasiswa perantau. Dukungan sosial yang diberikan dalam bentuk emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi semuanya memiliki hubungan negatif dengan tingkat kesepian, artinya semakin tinggi dukungan yang diterima, semakin rendah kesepian yang dirasakan. Dukungan emosional dan penghargaan memberikan rasa dihargai dan kenyamanan emosional, sementara dukungan instrumental membantu memenuhi kebutuhan praktis, dan dukungan informasi memberikan bimbingan serta rasa berhubungan. Kesimpulannya, dukungan keluarga berperan penting dalam membantu mahasiswa rantau beradaptasi dan menjaga kesehatan mental mereka di lingkungan baru.

Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kesepian. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kesepian mahasiswa yang merantau. Dukungan sosial keluarga dengan kesepian memiliki hubungan yaitu korelasinya tinggi dan bentuk hubungannya ialah negatif.

Hal ini memiliki arti semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang didapatkan mahasiswa merantau maka akan semakin rendah tingkat kesepian yang dimiliki. Begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial keluarga yang didapatkan mahasiswa merantau maka semakin tinggi tingkat kesepian yang dimiliki. Setiap dimensi dukungan sosial keluarga menunjukkan terdapat hubungan dengan kesepian pada mahasiswa merantau. Hal ini berarti semakin mahasiswa merantau mendapatkan dimensi dukungan sosial keluarga seperti dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi maka akan merasakan kesepian dengan tingkat yang rendah. Uji beda didapatkan bahwa tidak terdapat perbedaan kesepian berdasarkan jenis kelamin dan keaktifan organisasi.

Saran

Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan dalam pemahaman mengenai hubungan antara dukungan sosial keluarga dan kesepian, khususnya dalam konteks mahasiswa perantau. Dari sudut pandang teoretis, penelitian ini memperkuat literatur yang ada mengenai pentingnya dukungan sosial dalam psikologi sosial dan keluarga. Sementara itu, dari sudut pandang praktis, temuan ini memberikan wawasan bagi keluarga mahasiswa tentang pentingnya peran mereka dalam memberikan dukungan yang memadai kepada anggota keluarga yang merantau. Dengan memberikan dukungan yang konsisten, keluarga dapat membantu mahasiswa menghadapi tantangan hidup di perantauan dan memastikan kesejahteraan emosional mereka tetap terjaga.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2016). Kamus Besar Bahasa Indonesia (Edisi Kelima). Jakarta: Balai Pustaka.
- Brown, C. J., Webb, T. L., Robinson, M. A., & Cotgreave, R. (2018). Athletes' experiences of social support during their transition out of elite sport: An interpretive phenomenological analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 71–80. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.01.003>
- Bruno, F.J. 2000. Menaklukkan Kesepian. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Christensen, R., Martin, & J.M.Smyth (Eds.). (2004). *Encyclopedia of health psychology*. New York: Kluwer Academic. BOOKFI.
- Dane, Deaux, & Wrightsman. 1993. *Social Psychologist in the '90s* 16th 8d.1. California: Brooks/Cole Publishing Company Pacific Grove.
- De Jong-Gierveld, J., & Van Tilburg, T. G. (1999). *Manual of the loneliness scale. Methoden en technieken*.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (2016). Kamus besar bahasa Indonesia (Edisi ke-5). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Devinta, M. (2016). Fenomena culture shock (gegar budaya) pada mahasiswa perantauan di Yogyakarta. *E-Societas: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 5(3).
- Ernst, J. M., & Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and preventive psychology*, 8(1), 1-22.
- Fauzia, N., Asmaran, A., & Komalasari, S. (2020). Dinamika kemandirian mahasiswa perantauan. *Jurnal Al-Husna*, 1(3), 167-181.
- 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)*.
- Jessica, K. (2023, November 29). Mengapa Kampus di Luar Jawa Kalah Saing dengan Kampus di Jawa? GoodStats.
- Khuzaimah, U. (2008). Loneliness (Kesepian).
- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper*, 152–162.
- Larasati, N.A. (2020) Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesepian Pada Mahasiswa Rantai di Yogyakarta, Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33-39.
- 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.
- Marta, S. (2014). Konstruksi makna budaya merantau di kalangan mahasiswa perantau. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 2(1), 27-43.
- Maryanto, N. A. F. (2020). *HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA RANTAU DI YOGYAKARTA (Doctoral dissertation, UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA)*.
- Meianisa, K., & Rositawati, S. (2022). Pengaruh Social Support Terhadap Loneliness pada Mahasiswa Rantau di Kota Bandung. In *Bandung Conference Series: Psychology Science (Vol. 3, No. 1, pp. 640-646)*.
- Peplau & Perlman. 1982. *Loneliness : A Source book of Current Theory, Research and Therapy*. New York.
- Pramasella, F. (2019). Hubungan antara lima besar tipe sifat kepribadian dengan kesepian pada mahasiswa rantau. *Psikoborneo*, 3(7), 648-61.
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Insight Departemen Psikologi*, 3(2).
- Priastana, I. K. A., Haryanto, J., & Suprajitno, S. (2018). Peran Dukungan Sosial Keluarga

- terhadap Berduka Kronis pada Lansia yang Mengalami Kehilangan Pasangan dalam Budaya Pakurenan. *Indonesian Journal of Health Research*, 1(1), 20-26.
- Procidano, M. E., & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American journal of community psychology*, 11(1), 1-24.
- Rachmadhani, M. P. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa rantau di Universitas Airlangga Surabaya (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Rahmadina, (2024). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Psychology Well-being.
- Rasyid, H. A., & Chusairi, A. C. H. M. A. D. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pada mahasiswa Universitas Airlangga. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1306-1312.
- Rensi, Sugiarti, L. R. 2010. Dukungan Sosial, Konsep Diri, dan Prestasi Belajar Siswa SMP Kristen YSKI Semarang. *Jurnal Psikologi*. Vol. 3, No. 2.
- Rif'ati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi, A., & Hadi, C. (2018). Konsep dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Universitas Airlangga*.
- Riyanto, Janescha (2024). HUBUNGAN ANTARA LONELINESS DENGAN SMARTPHONE ADDICTION PADA DEWASA MUDA AWAL (UNIVERSITAS TARUMANAGARA).
- Rokhmatica, L., & Darminto, E. (2013). Hubungan antara Persepsi terhadap Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri di Sekolah pada Siswa Kelas Unggulan. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 01,01. 149-157
- Safitri, A. (2021). HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN SELF REGULATED LEARNING PADA MAHASISWA PERANTAU (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU).
- Said, A. A., Rahmawati, A., & Supraba, D. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi akademik pada Mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(1), 32-44.
- Santrock, J. W. 2002 . *Ltfe Span Devolopment (5th Ed.)*. Iakmta: PT. Erlangga
- Saputri, N. S., Rahman, A. A., & Kurniadewi, E. (2012). Hubungan antara kesepian dengan konsep diri mahasiswa perantau asal Bangka yang tinggal di Bandung. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 645-654.
- Sarafino, E. P. & Smith T.T. (2010). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. New York: John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P. (1994). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (2nd ed.)*. John Wiley & Sons.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: the social support questionnaire. *Journal of personality and social psychology*, 44(1), 127.
- Subroto, Untung & Wati, Linda & Satiadarma, Monty. (2018). Hubungan Tipe Kepribadian Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau di Universitas Tarumanagara Jakarta. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*. 11. 10.24912/provita.v1i1i2.2760.
- Sudarman, S. BUKU" Dukungan Sosial Keluarga pada Supervisor Covid-19 (Studi Fenomenologi Penyintas di Provinsi Lampung".
- Tulak, A. G. (2024). Hubungan Antara Social Support dengan Loneliness pada Mahasiswa Merantau: Tinjauan Literatur.
- Ummah, A. K., & Murdiana, S. Gaya Kelekatan dan Kesepian pada Mahasiswa Perantau. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(1), 8-15.
- Weiss, R. S. (1973). *loneliness : The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press.