

KORELASI DUKUNGAN SOSIAL, PENYESUAIAN DIRI, DAN LONELINESS PADA MAHASISWA PERANTAU DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Miftah Arya Anrofa Hunowu, Wiwien Dinar Pratisti
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Mahasiswa merupakan peserta didik di perguruan tinggi yang sering kali memilih merantau untuk melanjutkan studi. Banyak mahasiswa memilih pulau Jawa sebagai tujuan merantau. Solo menjadi salah satu destinasi pendidikan karena kualitas kampus dan biaya hidupnya yang terjangkau. Merantau dapat menimbulkan rasa kesepian pada orang-orang tertentu karena harus berhadapan dengan lingkungan baru. Berbagai faktor dapat mempengaruhi Kesepian, misalnya dukungan sosial dan penyesuaian diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji korelasi dukungan sosial, penyesuaian diri dan loneliness pada mahasiswa perantau di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hipotesis mayor pada penelitian ini yaitu dukungan sosial dan penyesuaian diri berpengaruh terhadap Kesepian, sedangkan hipotesis minor pada penelitian ini adalah ada pengaruh negatif Dukungan sosial terhadap Kesepian dan ada pengaruh negatif Penyesuaian diri terhadap Kesepian. Penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional. Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa perantau Universitas Muhammadiyah Surakarta. Sampel penelitian ini adalah 123 Mahasiswa perantau di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala dukungan sosial, skala penyesuaian diri, dan skala Kesepian. Metode analisis data yang digunakan adalah regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang sangat signifikan dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap kesepian ($F = 48,075$; $p = 0,000$; $p < 0,01$). Terdapat pengaruh negatif sangat signifikan dukungan sosial terhadap Kesepian ($t = -7,228$; $p = 0,00$; $p < 0,01$). Terdapat pengaruh negative sangat signifikan penyesuaian diri terhadap Kesepian ($t = -3,675$; $p = 0,000$; $p < 0,01$). Tingkat Kesepian pada mahasiswa perantau UMS rendah, tingkat dukungan sosial pada mahasiswa perantau UMS tergolong tinggi, tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa perantau UMS tergolong tinggi. Sumbangan efektif sebesar 44,5% dengan rincian dukungan sosial berpengaruh lebih besar 32,4% dan penyesuaian diri berpengaruh 11%.

Kata kunci: Mahasiswa perantau, Dukungan sosial, Penyesuaian diri, Kesepian.

Abstract

Students are students at universities who often choose to go abroad to continue their studies. Many students choose the island of Java as their destination to migrate to. Solo has become an educational destination because of the quality of the campus and affordable cost of living. Migrant can cause feelings of loneliness in certain people because they have to face a new environment. Various factors can influence loneliness, for example social support and adjustment. The aim of this research is to examine the correlation of social support, adjustment and loneliness in migrant students at Muhammadiyah University, Surakarta. The major hypothesis in this research is that social support and self-adjustment influence loneliness, while the minor hypothesis in this research is that there is a negative influence of social support on loneliness and there is a negative influence of self-adjustment on loneliness. This research uses quantitative correlational. The population of this study were migrant students from Muhammadiyah University, Surakarta. The sample for this research was 123 migrant students at Muhammadiyah University, Surakarta. The sampling technique used was purposive sampling. Data collection methods used the social support scale, adjustment scale, and

loneliness scale. The data analysis method used is multiple regression. The research results showed that there was a very significant influence of social support and adjustment on loneliness ($F = 48.075$; $p = 0.000$; $p < 0.01$). There is a very significant negative effect of social support on loneliness ($t = -7.228$; $p = 0.00$; $p < 0.01$). There is a very significant negative effect of adjustment to loneliness ($t = -3.675$; $p = 0.000$; $p < 0.01$). The level of loneliness among UMS migrant students is low, the level of social support for UMS migrant students is high, the level of adjustment for UMS migrant students is high. The effective contribution was 44.5%, with details of social support having a greater influence of 32.4% and personal adjustment having an influence of 11%.

Keyword: Migrant students, Social support, Adjustment, Loneliness

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah peserta didik yang menjalani pendidikan di sebuah universitas atau, Menurut Siswoyo (2019) mengartikan mahasiswa sebagai seseorang yang mengejar pendidikan di institusi perguruan tinggi, entah itu negeri, swasta, atau lembaga yang setara perguruan tinggi. Ketika Mahasiswa mencapai tingkat Pendidikan tinggi banyak mahasiswa yang memilih melanjutkan Pendidikan yang jauh dari tempat asalnya, sehingga membuat mahasiswa merantau ke asal perguruan tinggi yang dituju. Banyak mahasiswa memilih untuk pergi ke Pulau Jawa sebagai tujuan untuk melanjutkan studi mereka, karena Pulau Jawa dikenal sebagai pusat pendidikan utama di Indonesia, selain juga menjadi pusat ekonomi dan perdagangan. Berdasarkan Survey BPS (Badan Pusat Statistik) tahun 2022 Jumlah Mahasiswa di Indonesia ada 1.356.514 dan ada sekitar 708.003 mahasiswa atau lebih dari setengah populasi yg berkuliah di pulau Jawa. Menurut survey dari Kementerian Pendidikan Nasional Dengan adanya 3.011 perguruan tinggi di Indonesia, dan 1.508 diantaranya berada di Pulau Jawa, tidak heran bahwa sebagian besar calon mahasiswa memilih Pulau Jawa sebagai destinasi pendidikan mereka.

Menurut Zulfikarni dan Liusti (2020) merantau adalah kegiatan berpindah ke wilayah atau lokasi lain. Ada enam elemen utama dalam merantau yaitu meninggalkan kampung halaman atas keinginan sendiri, dilakukan dalam jangka waktu yang cukup lama, bertujuan untuk mencari nafkah, bertujuan untuk menuntut ilmu, bertujuan untuk mencari pengalaman, dan berencana untuk kembali ke kampung halaman. Kota solo terletak di wilayah yang dapat dijangkau oleh sarana yang memadai, tata letak kota yang modern, dan menjadi wisata masyarakat lokal maupun mancanegara. Pendidikan di kota solo sendiri dapat dikategorikan menjadi tujuan untuk melanjutkan jenjang Pendidikan yang lebih tinggi dinilai dari kualitas kampus dan kotanya sendiri, karena kota solo masih dikategorikan sebagai kota yang memerlukan biaya hidup yang masih cukup terjangkau (Pratimi dan Satyawan, 2022). Dirangkum dari [kompas.com](https://www.kompas.com) menyatakan bahwa biaya hidup di kota Solo lebih murah

daripada di kota-kota lainnya seperti Yogyakarta yang dijuluki sebagai kota Pelajar, untuk biaya hidup di kota Solo sendiri berkisar Rp 700.000-1.000.00 per bulannya.

Mahasiswa yang merantau banyak tantangan seperti tekanan psikologis, seperti kesepian, perasaan kehilangan harapan, dan sulit untuk melakukan penyesuaian diri karena lingkungan yang baru. Hasil wawancara yg dilakukan oleh peneliti yang dilakukan pada tanggal 12 Januari 2024 dengan subjek Mahasiswa Perantau yang merupakan Angkatan 2020-2023 Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjumlah 10 orang, didapatkan bahwa mahasiswa perantau 8 dari 10 mahasiwa merasakan loneliness dikarenakan kurangnya komunikasi atau sosialisasi dengan teman sekitar dan perasaan bosan dengan kegiatan yang dia lakukan menjadikan mereka tidak bisa keluar dari zona nyaman, serta perbedaan *cultur* dan gaya hidup dengan kehidupannya sekarang yang membuat mereka menjadi minder dan tidak percaya diri untuk berbaur dengan lingkungan yang baru. Heinrich dan Gullone (2006) menunjukkan bahwa remaja yang sudah memasuki tahap akhir masa remaja dan memasuki perguruan tinggi cenderung mengalami tingkat kesepian yang lebih tinggi. Ini dikaitkan dengan banyaknya transisi sosial yang terjadi pada tahap awal dewasa, seperti meninggalkan rumah orang tua, hidup sendiri, memulai kuliah, atau mulai bekerja.

Permasalahan penelitian diperkuat dengan beragam studi terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Diehl *et al.* (2018), 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. Purnomo *et al.* (2020) 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. Saputri *et al.* (2012) 60% dari tiga puluh mahasiswa perantau yang berasal dari Bangka dengan usia 18 hingga 21 tahun mengalami kesepian. Mahasiswa Perantau cenderung menghadapi tekanan psikologis, seperti kesepian, perasaan kehilangan harapan, dan kesulitan menyelesaikan tugas-tugas akademik. Meskipun memiliki penyesuaian diri yang baik bisa membantu mahasiswa mengembangkan diri dan menjalin koneksi sosial yang positif, kenyataannya banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam hal ini. Mahasiswa yang belajar di tempat yang jauh dari lingkungan asal mereka, tantangan-tantangan psikologis seperti dukungan sosial dalam lingkungan baru dan kesepian dapat menjadi lebih signifikan.

Menurut Rusell (1996) *Loneliness* merupakan perasaan individu yang datang karena kurang kedekatan atau keintiman dalam hubungan seseorang. Terdapat aspek-aspek kesepian

menurut Russel (1996) yang dibuat pada alat ukur UCLA *Loneliness scale* versi 3 meliputi: 1) Kepribadian merupakan gabungan dari sistem-sistem psikofisik yang menetapkan ciri-ciri perilaku dan pola pikir seseorang. Karakteristik kepribadian seseorang atau pola perasaan kesepian yang konsisten, meskipun kadang-kadang dapat berubah dalam kondisi tertentu, dapat menjadi penyebab kesepian. 2) Social Desirability adalah keinginan untuk beradaptasi dan diterima dalam lingkungan sosialnya. Ini disebabkan oleh keyakinan bahwa orang ingin membangun atau mengembangkan kehidupan sosial yang sesuai dengan keinginannya sendiri. 3) Depression merupakan perasaan merasa tidak berharga, tidak semangat, murung, sedih, dan cenderung gagal. ada satu faktor eksternal yang mempengaruhi *Loneliness* yaitu faktor precipitate event termasuk situasi atau kondisi yang dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih kesepian, seperti putus cinta atau merantau untuk berkuliah, yang membuat seseorang jauh dari teman dekat dan keluarga sehingga membuat kurangnya dukungan sosial pada seseorang, dan terdapat dua faktor internal yang mempengaruhi *Loneliness* yaitu faktor predisposisi yang dapat menyebabkan seseorang merasa kesepian dan tidak dapat memenuhi kebutuhan hubungan sosialnya adalah kepribadian, demografi, akses dan kemampuan untuk menjalin hubungan sosial, serta kesamaan seseorang dengan lingkungan sosialnya, dan faktor kognitif yaitu pengetahuan seseorang tentang alasan mengapa mereka kesepian atau perasaan bahwa mereka tidak memiliki kontrol atas lingkungan sosial mereka yang membuat mereka sulit untuk melakukan penyesuaian diri .

Perlman dan Peplau (1984) menyatakan ada satu faktor eksternal yang mempengaruhi *Loneliness* yaitu faktor *precipitate event* termasuk situasi atau kondisi yang dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih kesepian, seperti putus cinta atau merantau untuk berkuliah, yang membuat seseorang jauh dari teman dekat dan keluarga sehingga membuat kurangnya dukungan sosial pada seseorang ditandai dengan perubahan cara berkomunikasi dan mencari dukungan secara berlebihan. Terdapat dua faktor internal yang mempengaruhi *Loneliness* yaitu faktor predisposisi yang dapat menyebabkan seseorang merasa kesepian dan tidak dapat memenuhi kebutuhan hubungan sosialnya adalah kepribadian, demografi, akses dan kemampuan untuk menjalin hubungan sosial, serta kesamaan seseorang dengan lingkungan sosialnya, dan faktor kognitif yaitu pengetahuan seseorang tentang alasan mengapa mereka kesepian atau perasaan bahwa mereka tidak memiliki kontrol atas lingkungan sosial mereka yang membuat mereka sulit untuk melakukan penyesuaian diri yang ditandai dengan sulit untuk berkonsentrasi dan selalu *pesimis* atau berpikiran negative akan segala hal.

Faktor eksternal yang berpengaruh terhadap loneliness yaitu Dukungan sosial. 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 loneliness (Sarafino, 2014). Dukungan sosial bisa berarti suatu verbal yang disampaikan orang terdekat yang peduli, menghargai, juga bernilai di mata kita untuk terjalinnya komunikasi agar saling melengkapi (Dini, 2019). Menurut Sefany dan 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. (Stefany & Dewi, 2022).

Sarafino (2014) menjelaskan bahwa dukungan sosial meliputi aspek, yaitu: 1) Dukungan emosi, yang melibatkan kata-kata dan tindakan yang positif untuk menimbulkan perasaan nyaman dan dipedulikan. 2) Dukungan penghargaan, yang merupakan ungkapan rasa syukur atas tindakan atau prestasi seseorang yang mendapat pujian dari orang lain, dikenal sebagai dukungan apresiatif. 3) Dukungan instrumen, yang berupa bantuan materi seperti makanan atau kebutuhan lainnya. 4) Dukungan informasi, terdiri atas saran dan kritik sebagai tanggapan terhadap pencapaian seseorang. Menurut Kuniawati et al. (2018) ada 3 faktor penting mempengaruhi dukungan sosial, 1) Perubahan sosial melibatkan interaksi antara pengetahuan, perilaku sosial, pelayanan, dan cinta, seimbangnyanya perubahan ini membangun kondisi yang memuaskan dalam hubungan interpersonal, Bertukar pengalaman semacam ini meningkatkan kepercayaan diri terhadap yang diberikan oleh orang lain, 2) Empati, sebagai elemen penting, melibatkan penghargaan terhadap emosi dan perilaku menghibur dan membantu orang yang merasa sedih dan merasa tidak tenang, dengan tujuan mengurangi rasa sakit dan memupuk kebahagiaan lainnya, 3) Nilai sosial dan norma sosial merupakan proses di mana individu mengembangkan norma-norma dan nilai-nilai lingkungan sebagai bagian dari pengalaman hidup mereka, nilai ini mendorong individu melakukan kewajiban dalam kehidupan mereka, melalui lingkungan sosial, seseorang didorong untuk membantu orang lain kualitas kehidupan sosial mereka.

Selain dukungan sosial, salah satu faktor internal yang berpengaruh terhadap loneliness yaitu penyesuaian diri. Menurut Pahrooji (2022) penyesuaian diri adalah kemampuan adaptasi untuk mempertahankan keberadaan, mencapai kesehatan fisik dan mental, dan menjalin hubungan yang memuaskan dengan tuntutan sosial. Penyesuaian diri adalah Proses individu untuk mengatasi atau mengendalikan diri dalam menghadapi stres, konflik, dan frustrasi akibat loneliness sehingga tercipta keharmonisan antara lingkungan dan diri sendiri (Schneider, 1984). Sedangkan menurut Baker dan Siryk (1984) penyesuaian diri adalah proses di mana Individu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dan tantangan yang mereka hadapi.

Proses ini membantu Individu menghadapi stres, meraih pencapaian, dan merasa nyaman serta puas dalam kehidupan mereka.

Menurut Baker dan Siryk (1984) penyesuaian diri mahasiswa meliputi: 1) Penyesuaian akademik, kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri dengan pendidikan perguruan tinggi, termasuk tugas, ujian, dan beban akademik, 2) Penyesuaian Sosial, kemampuan untuk mengembangkan dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat dengan teman sebaya, dosen dan karyawan kampus, serta berpartisipasi dalam kegiatan sosial di kampus, 3) Penyesuaian Emosional, kemampuan untuk mengendalikan stres, perasaan, dan masalah pribadi mereka sambil tetap sehat secara mental dan 4) Kelekatan terhadap Institusi/ komitmen. Secara umum, ada dua jenis faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, yang pertama berasal dari individu sendiri, termasuk kondisi fisik, psikologis, kebutuhan, kematangan intelektual, emosi, mental, dan motivasi. Yang kedua berasal dari lingkungan, termasuk rumah, keluarga, sekolah, dan komunitas (Firmansyah & Sovitriani, 2021).

Berdasarkan ulasan diatas, terdapat 2 hipotesis dalam penelitian ini antara lain yaitu; hipotesis mayor dan hipotesis minor. 1) Hipotesis mayor pada penelitian ini adalah terdapat peran antara dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap *Loneliness*. 2) Sedangkan, untuk hipotesis minor pada penelitian ini adalah terdapat peran negatif antara dukungan sosial terhadap *Loneliness* dan terdapat peran negatif antara kesejahteraan psikologi terhadap *Loneliness*.

Penelitian ini dilakukan untuk melihat *Loneliness* pada mahasiswa yang difokuskan pada pendekatan kontekstual dalam faktor internal (penyesuaian diri) dan eksternal (dukungan sosial) dalam memahami kesepian mahasiswa perantau di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini juga mencoba untuk menghubungkan dua konsep yang berbeda tetapi saling terkait, yaitu penyesuaian diri dan kesepian, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih luas tentang komponen yang memengaruhi penyesuaian diri di lingkungan perantau. Pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana dukungan sosial dan penyesuaian diri mempengaruhi kesepian pada mahasiswa yang merantau dapat memberikan landasan untuk mengembangkan intervensi yang lebih efektif dalam mengatasi masalah kesepian pada mahasiswa di lingkungan kost. Dengan mengetahui peran dukungan sosial dan penyesuaian diri dalam mengurangi kesepian, peneliti berharap lembaga Pendidikan dapat merancang program-program yang bertujuan untuk meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa perantau dan memperkuat jaringan dukungan sosial di antara mereka.

2. METODE

2.1 Desain Penelitian

Untuk mengetahui hubungan suatu variabel dengan variabel lain serta derajat korelasi antar variabel yang diteliti, penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional kuantitatif (Haryono, 2012). Penelitian ini terdapat tiga variabel, 2 variabel bebas dan 1 variabel terikat yaitu Dukungan sosial (X1) dan penyesuaian diri (X2) sebagai variabel bebas, sedangkan Loneliness (Y) sebagai variabel terikat.

Ketika seseorang tidak dapat membangun ikatan yang kuat dalam hubungan dan menghadapi kesulitan untuk bergaul secara sosial, mereka disebut kesepian. Kesepian ini adalah kondisi yang sementara karena perubahan besar dalam kehidupan sosial seseorang. Skala Russell (1996) berikut digunakan untuk menentukan *Loneliness*: aspek kepribadian, aspek keinginan sosial, dan aspek depresi. Hasil skor akan menunjukkan seberapa kesepian seseorang. Skor yang lebih tinggi menunjukkan seberapa kesepian mereka, dan skor yang lebih rendah menunjukkan seberapa kesepian mereka

Dukungan sosial adalah bentuk perkataan ataupun tindakan oleh teman, keluarga, dan komunitas sosial yang berdampak positif dalam kehidupan seseorang. Dukungan sosial dapat diukur dari Skala Sarafino (2014) pengukuran aspek aspek dukungan sosial terdiri dari unsur-unsur seperti dukungan instrumental, apresiatif, emosional, informatif, dan informasional. Derajat dukungan sosial meningkat seiring dengan semakin tingginya skor pada skala ini, berlaku juga sebaliknya.

Kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri untuk bertahan hidup, mencapai kesehatan fisik dan mental, dan menjalin hubungan yang memuaskan dengan tuntutan sosial dikenal sebagai penyesuaian diri. Ini termasuk proses mengatasi atau mengendalikan diri saat menghadapi stres, konflik, dan frustrasi, sehingga tercipta keharmonisan antara tuntutan lingkungan dan tuntutan diri sendiri. Skala Baker & Syirk (1984) yang mengukur aspek penyesuaian diri berikut dapat digunakan untuk menentukan penyesuaian diri: persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, hubungan interpersonal yang baik. Penyesuaian diri yang lebih tinggi ditunjukkan dengan skor yang lebih tinggi pada skala ini, dan sebaliknya.

2.2 Validitas dan Reliabilitas

Validitas adalah kecocokan data yang dikumpulkan dari objek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti (Hardani et al., 2020). Data dianggap valid jika tidak ada perbedaan antara data yang ditemukan di objek penelitian dengan yang dilaporkan oleh peneliti. Beberapa bentuk bukti validitas, seperti validitas kriteria, isi, dan struktur, dapat

digunakan untuk menunjukkan validitas suatu instrumen (Yusup, 2018). Validitas isi dalam penelitian ini menitikberatkan pada kesesuaian data dengan komponen-komponen alat ukur agar dapat dianalisis secara logis. Untuk memastikan validitas isi dan memvalidasi item skala, pendapat para ahli (*expert judgement*) dievaluasi secara rinci (Azwar, 2014). Pendapat kelima penilai menjadi dasar uji validitas dalam penelitian ini. Analisis menggunakan Microsoft Excel setelah validitas diinisiasi dengan koefisien validitas isi Aiken's V. Kriteria pengujian adalah: instrumen dikatakan valid jika $V \geq 0,8$, tidak valid jika $V < 0,8$. Butir-butir tersebut dapat dikategorikan mampu merepresentasikan isi secara keseluruhan jika V mendekati 1,00. Hasil rentang uji validitas *Loneliness*, Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri $< 0,85 - 1$.

Reliabilitas adalah kestabilan alat ukur dalam mengukur suatu objek yang menjadi target (Matondang, 2009). Reliabilitas mengacu pada konsistensi pengukuran yang dilakukan pada subjek yang sama menghasilkan hasil yang hampir sama setiap saat, sehingga hasil pengukuran tersebut dapat dianggap valid. Adam & Prison (dalam Yusup, 2018) menyatakan bahwa tes Cronbach's Alpha dapat digunakan untuk menilai reliabilitas instrumen dengan jawaban ganda, seperti esai, angket, atau kuesioner. Untuk menguji reliabilitas, terdapat standar dalam menggunakan alat SPSS, yaitu jika uji statistik Cronbach Alpha $> 0,6$ maka instrumen alat tersebut dikatakan reliabel. Koefisien reliabilitas yang kurang dari 0,60 menunjukkan bahwa instrumen tersebut tidak dapat diterima; 0,60 hingga 0,65 menunjukkan dapat diterima namun tidak memuaskan; 0,65 hingga 0,70 menunjukkan minimal yang dapat diterima; 0,70 hingga 0,80 menunjukkan dapat diterima; 0,80 hingga 0,90 menunjukkan sangat baik; dan 0,90 dan lebih tinggi dapat dipersingkat skala (Saifuddin, 2020). Hasil reliabilitas untuk skala *Loneliness* diperoleh dari hasil koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,806, skala dukungan sosial yaitu sebesar 0,730, dan skala Penyesuaian diri yaitu 0,692 yang berarti skala penelitian ini reliabel karena koefisiennya berada diatas 0,6.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Hidayat (2013) Uji normalitas adalah sebuah uji asumsi untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal ataukah tidak. Dari hasil uji nilai normalitas residual Kolmogorov-Smirnov dengan subjek pada penelitian ini berjumlah 123 Mahasiswa Perantau di UMS, menunjukkan bahwa variabel *Loneliness*, Dukungan Sosial, dan Penyesuaian Diri diperoleh nilai *kolmogorov-smirnov* dengan signifikansi = 0,913 ($p > 0,05$) yang artinya variabel *Loneliness*, Dukungan Sosial, dan Penyesuaian Diri mempunyai data yang terdistribusi dengan normal.

Menurut Ghozali (2021) Uji linieritas adalah pengujian untuk mengkonfirmasi apakah ada sifat linier antara dua variabel yang diidentifikasi pada suatu teori sesuai dengan hasil dari pengamatan penelitian. Uji linearitas diketahui melalui Linearity didapatkan hasil *Lonelienss* dengan variabel Dukungan Sosial senilai 0,000 ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa variable *Loneliness* dengan variabel Dukungan Sosial memiliki hubungan yang linier. Dan dapat dipahami bahwa pada nilai signifikansi dari linearity variabel *Loneliness* dengan variable Penyesuaian diri senilai 0,000 ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa variable *Loneliness* dengan variable Penyesuaian diri memiliki hubungan yang linier.

Uji Heteroskedastisitas adalah uji asumsi untuk menguji terjadinya perbedaan variasi dari nilai residual pada suatu pengamatan ke pengamatan yang lain (Ghazali, 2021). Berdasarkan hasil uji glesjer diatas nilai signifikansi (sig.) variable Dukungan sosial (X1) adalah 0,912 dan nilai signifikansi (sig.) untuk variable Penyesuaian diri (X2) adalah 0,125. Kedua variable memiliki nilai signifikansi $> 0,05$ maka sesuai dengan pengambilan keputusan uji glesjer dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi.

Menurut Ghozali (2021) Uji Multikolineritas adalah sebuah uji asumsi untuk memastikan apakah variabel independen dan dependen berkorelasi dan memiliki hubungan yang signifikan. Uji multikolinieritas menggunakan *table coefficients* pada bagian *Collinearity Statistics* diketahui nilai tolerance untuk variabel Dukungan Sosial (X1) dan Penyesuaian diri (X2) adalah $0,877 > 0,1$. Sementara, nilai VIF untuk variabel Dukungan Sosial (X1) dan Penyesuaian diri (X2) adalah $1,140 < 10,00$. Maka mengacu pada dasar pengambilan keputusan dalam uji multikolineritas dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolineritas dalam model regresi.

Menurut Sujarweni (2014) “Uji F adalah pengujian signifikansi persamaan yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas (X1,X2) secara bersama-sama terhadap variabel tidak bebas (Y). Jika nilai signifikansinya $< 0,05$ maka hipotesis diterima atau signifikan dan jika nilai signifikansinya $< 0,01$ maka hipotesis diterima atau sangat signifikan artinya ada pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y atau jika nilai F hitung $> F$ tabel maka ada pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y atau variabel diterima begitu pula sebaliknya. Dukungan Sosial (X1) dan Penyesuaian diri (X2) secara **simultan berpengaruh sangat signifikan** terhadap Loneliness (Y). ($F = 48,075$; $p = 0.000$; $p < 0,01$) Maka dapat disimpulkan hipotesis diterima.

Uji statistik t adalah uji untuk menunjukkan seberapa jauh pengaruh satu variabel independen secara individual dalam menjelaskan variasi variabel dependen (Ghozali, 2021). Uji T digunakan untuk menguji hipotesis minor ntuk mengetahui apakah variable X secara

parsial/ sendiri – sendiri berpengaruh terhadap variabel Y Jika nilai signifikansinya $< 0,05$ maka ada pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y atau jika nilai t hitung $> t$ tabel maka hipotesis diterima begitu pula sebaliknya. Dukungan Sosial (X1) berpengaruh sangat signifikan terhadap Loneliness (Y) ($t = -7,228$; $p = 0,00$; $p < 0,01$), sehingga hipotesis pertama diterima. Selanjutnya Penyesuaian diri (X2) berpengaruh sangat signifikan terhadap Loneliness (Y). ($t = -3,675$; $p = 0,000$; $p < 0,01$) maka dapat disimpulkan hipotesis kedua diterima.

Dukungan Sosial memberikan kontribusi 32,4% terhadap *Loneliness*, sementara Penyesuaian Diri memberikan kontribusi sebesar 11% dilihat dari hasil Sumbangan Efektif. Ini menunjukkan Dukungan Sosial memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan Penyesuaian Diri. Sedangkan 56,6% dipengaruhi faktor-faktor lain yang perlu dipertimbangkan dalam merumuskan tingkat *Loneliness* seseorang. Oleh karena itu, meskipun Kedua variabel Independent memiliki pengaruh signifikan, Ada juga faktor lainnya yang tidak dibahas dalam penelitian ini yang juga berperan dalam membentuk tingkat *Loneliness* seseorang.

Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat Dukungan Sosial pada mahasiswa perantau Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki tingkat Dukungan Sosial yang tergolong Tinggi, yang artinya Mahasiswa Perantau Universitas Muhammadiyah Surakarta mendapatkan rasa nyaman, penghargaan, rasa peduli maupun pertolongan yang diberikan orang lain (Sarafino, 2014). Dengan presentase Tinggi 15,4%. Terdapat sebagian kecil yang memiliki tingkat Dukungan Sosial Rendah (4,1%). Selain itu, Mahasiswa Perantau UMS yang memiliki tingkat Dukungan Sosial yang Sedang (80,5%). Ini menunjukkan lebih banyak Mahasiswa Perantau UMS memiliki tingkat Dukungan yang Tinggi jika dibandingkan dengan mahasiswa perantau UMS yang memiliki tingkat Dukungan sosial yang rendah. Namun masih terdapat variasi dalam tingkat dukungan sosial di antara mereka. Perlunya meningkatkan penghargaan dan rasa peduli untuk meningkatkan Dukungan sosial pada mereka.

Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat Penyesuaian diri pada mahasiswa perantau Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki tingkat Penyesuaian diri yang tergolong Tinggi, yang artinya Mahasiswa Perantau Universitas Muhammadiyah Surakarta dapat menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dan tantangan yang mereka hadapi (Baker & Siryk, 1984). Dengan presentase Tinggi 20,3%, dan 3,3% dengan presentase Sangat Tinggi. Terdapat sebagian kecil yang memiliki tingkat Penyesuaian diri Rendah (2,4%). Selain itu, Mahasiswa Perantau UMS yang memiliki tingkat Dukungan Sosial yang Sedang (74%). Ini menunjukkan lebih banyak Mahasiswa Perantau UMS memiliki tingkat Penyesuaian diri yang Tinggi jika dibandingkan dengan mahasiswa perantau UMS yang memiliki tingkat Penyesuaian

diri yang rendah. Meskipun demikian masih ada sebagian kecil yang memiliki penyesuaian diri di tingkat rendah, yang menandakan masih ada yang merasakan kesepian akibat kurangnya penyesuaian individu terhadap permasalahan yang mereka hadapi sehingga mereka merasa kesepian. Perlunya pengembangan strategi kegiatan sosial dapat meningkatkan penyesuaian diri pada individu.

4. PENUTUP

Dapat disimpulkan variabel dukungan sosial dan penyesuaian diri secara bersama-sama berpengaruh sangat signifikan terhadap variabel *loneliness* pada Mahasiswa Perantau UMS ($F = 48,075$; $p = 0,000$; $p < 0,01$). Dukungan Sosial (X1) berpengaruh sangat signifikan terhadap *Loneliness* (Y) ($t = -7,228$; $p = 0,00$; $p < 0,01$), yang artinya hipotesis diterima. Selanjutnya Penyesuaian Diri (X2) berpengaruh sangat signifikan terhadap *Loneliness* (Y) ($t = -3,675$; $p = 0,000$; $p < 0,01$) sehingga hipotesis kedua diterima. Sumbangan efektif variabel dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap *Loneliness* sebesar 44,5% yang berarti kedua variabel bebas berpengaruh 44,5% terhadap variabel terikat dengan rincian dukungan sosial berpengaruh lebih besar yaitu 32,4% dan Penyesuaian diri berpengaruh 11%. Tingkat *Loneliness* pada Mahasiswa Perantau UMS rendah, tingkat dukungan sosial pada Mahasiswa Perantau UMS tinggi dan tingkat penyesuaian diri pada Mahasiswa Perantau UMS tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan tingkat *Loneliness* yang rendah pada Mahasiswa Perantau di UMS, penting bagi Mahasiswa Perantau UMS untuk tetap mempertahankan dukungan sosial dan penyesuaian diri yang baik agar tidak merasakan *Loneliness*. Dengan memperkuat dukungan sosial melalui strategi Meningkatkan keterlibatan dalam organisasi atau komunitas agar bisa lebih aktif agar dapat memperluas relasi atau jaringan, serta mengikuti workshop untuk meningkatkan penyesuaian diri dengan strategi mengikuti workshop agar membantu meningkatkan kepercayaan diri, serta mengurangi resiko *Loneliness*, dan membantu kesejahteraan psikologis dan meningkatkan kualitas hidup pada secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dariyo, A. (2019), Psikologi Perkembangan Dewasa Muda, Jakarta: *PT Gramedia Widiasarana*.
- Amran, A. M., Zainuddin, K., & Ridfah, A. (2024). Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Kesepian pada Mahasiswa Perantau di Kota Makassar. *EKOMA: Jurnal Ekonomi, Manajemen, Akuntansi*, 3(2), 731-739.

- Anggriani, B. R., & Arswimba, B. A. (2023). Perbedaan Tingkat Kesepian Mahasiswa Yang Tinggal Di Kost Dan Yang Tinggal Bersama Orang Tua/Keluarga Pada Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Sanata Dharma. *Solution : Journal of Counselling and Personal Development*, 5(2), 83-91.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Ayu, R., & Muhid, A. (2022). Pentingnya dukungan sosial terhadap kepercayaan diri penyintas bullying: *Literature review*. *Tematik*, 3(2).
- Baker, R., McNeil, O. V., & Siryk, B. (1985). Expectation and reality in freshman adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 32, (1), 94-103.
- Dagnev, B., & Dagne, H. (2019). Year of study as predictor of loneliness among students of University of Gondar. *BMCResearch Notes*, 1(12), 1-6.
- Diehl, K., Jansen, C., Ischanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: *Determinants of emotional and social loneliness among students*. *Internasional Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(18).
- Cresswell, J. (2013). *Education Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research (P. Education & Limited)*.
- Dini, P. R., & Iswanto, A. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. <http://journals.stikesbup.ac.id>
- Faherezi, A. R. (2024). Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri Terhadap Nomophobia Generasi Z Surakarta
- Firmansyah, F., & Sovitriana, R. (2021). Penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 1(1), 25-39.
- Gil, N. (2014, 20 Juli). Loneliness: A silent plague that is hurting young people most. *Theguardian*.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227. doi: 10.1007/s12160-010-9210-8.
- Hardani, Aulia, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. CV Pustaka Ilmu.
- Haryono, S. (2012). *Metodologi Penelitian Bisnis Dan Manajemen: Teori Dan Aplikasi*. PT. Intermedia Personalia Utama.
- Hayundaka, A. H., & Yuniardi, M. S. (2023). Pengaruh harga diri terhadap kesejahteraan psikologis dan kesepian pada Mahasiswa. *Psychological Journal: Science and Practice*, 3(2), 171-176.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26, 695-718. doi: 10.1016/j.cpr.2006.04.002
- Hidayat, A. (2013) Uji Normalitas dan Metode Perhitungan. <https://www.statistikian.com/2013/01/uji-normalitas.html>

- Kurniawati, Y., Faizah, F., & Rahma, U. (2018). Dukungan Sosial Dan Empati Pada Siswa Berkebutuhan Khusus Berdasar Jenjang Sekolah Menengah Dan Perguruan Tinggi. *Insight : Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 14(2), 200.
- Manurung, D. M. (2021). Hubungan Kesepian Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Mahasiswa Kost (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Mardiatmoko. (2020). Pentingnya Uji Asumsi Klasik Pada Analisis Regresi Linier Berganda. *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika Dan Terapan*, 14(3), 333–342. <https://doi.org/10.30598/barekengvol14iss3pp333-342>
- Miller, R. S., Perlman, D., & Brehm, S. S. (2007). *Intimate relationship* (4th ed ed.). New York, NY: *McGraw-Hill*.
- Matondang, Z. (2009). Validitas Dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian (Vol. 6, Issue 1).
- Mardiana, N., Rohayati, N., & Dimala, C. P. (2023). Psychological Well Being Pada Narapidana Remaja Lembaga Pemasyarakatan Karawang. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 3(1), 36.
- Nadlyfah, A. K., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di semarang. *Jurnal Empati*, 7(1), 136-144.
- Nugraha, B. (2022). Pengembangan Uji Statistik: Implementasi Metode Regresi Linier Berganda dengan Pertimbangan Uji Asumsi Klasik. Pradina Pustaka.
- Omnihara, H. W., Marpaung, W., & Mirza, R. (2019). Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Dukungan Sosial Pada Penyandang Tuna Netra. *Psycho Idea*, 17(2), 114.
- Pamungkas, A. C. (2024). Peran Dukungan Sosial dan Kebersyukuran terhadap Psychological Well Being pada Narapidana Rutan kelas IIB Boyolali.
- Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2008). *Human Growth and Development*. New York: *McGraw Hill*.
- Pahroji, J. (2022). Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Bakti Sosial*, 1(2), 20-27.
- Purnomo, A. W. A., Dwijayanti, M., & Sabtana, F. I. (20 C.E.). Gambaran Tingkat Kesepian Dan Depresi Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Selama Pembelajaran Daring. *Consila Jurnal Ilmiah BK*, 3(3), 199–207.
- Putri, P. A. (2018). hubungan loneliness. dan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama. Universitas Islam Indonesia.
- Pramitha, R. (2019). Hubungan Kesejahteraan Psikologis Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Yang Merantau Di Yogyakarta.
- Pramitha, R., & Astuti, Y. D. (2021). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta. *Jurnal Sosial Teknologi*, 1(10), 1-179.
- Pratimi, S., & Satyawan, A. (2022). Pola Komunikasi Dan Interaksi Dalam Menghadapi Gear Budaya Pada Adaptasi Mahasiswa Asing Di Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Komunikasi Massa UNS*.
- Peplau, L. A. Goldston S. (1984). *Loneliness Research : A Survey of Empirical Findings. Preventing the Harmful Consequences of Severe and Presistent Loneliness*. (Eds.1), 13-46. US : *Government Printing Office*

- Prastika, F. O. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stress Akademik Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Di Universitas Semarang (*Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung*).
- Sujarweni, V. W. (2014). Metodologi penelitian. Yogyakarta: Pustaka Baru Perss.
- Resmadewi, R. (2018). Hubungan antara penyesuaian diri dengan kesepian pada mahasiswa prodi kebidanan poltekkes surabaya yang tinggal di asrama. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 13(2), 122-135.
- Reka, S. (2022). Hubungan antara kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial teman sebaya dengan kesepian pada mahasiswa merantau (*Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG*).
- Rini, Y. P., & Anasrulloh, M. (2022). Pengaruh Impulse Buying Dan Sales Promotion Terhadap Keputusan Pembelian Pada Produk Skincare Merek Pond'S Di Golden Swalayan Tulungagung. *Jurnal Economina*, 1(2), 120-129.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J. & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46 (6), 1313-1321.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): *Reliability, Validity, and Factor Structure. Journal of Personality Assesment*, 66(1), 20–40.
- Russell, D, Peplau, L.A. & Ferguson, M.L (2000). UCLA loneliness scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal Of Hapinness Studies*, 13-39.
- Saifuddin, A. (2020). Penyusunan Skala Psikologi. Prenada Media Group.
- Saputri, N. S., Rahman, A. A., & Kurniadewi, E. (2012). Hubungan antara kesepian dengan konsep diri mahasiswa perantau asal Bangka yang tinggal di Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 645-653
- Santrock, J. W. (2002). Life span development (Edisi ke lima jilid dua ed.). Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P. (2014). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. Wiley.
- Sarafino, E.P. (2011). Social Support : Health Psychology. New York : *John Wiley & Sons, Inc.*
- Sari, I. P., & Listiyandini, R. A. (2015). Hubungan Antara Resiliensi dengan Kesepian (Loneliness) Pada Dewasa Muda Lajang. *Prosiding Pesat*, 45-51.
- Sari, Y. (2021). Hubungan Antara Kematangan Emosi dan Religiusitas dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantau di Asrama Daerah Mahasiswadi Yogyakarta. *Indonesian Psychological Research* , 75-81.
- Schneiders, A.A. 1984. Personal Adjustment and Mental Helath. New York: *Holt, Rinehart and Winston*.
- Setyahandayani, A. A. (2019). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesepian pada mahasiswa rantau (*Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang*).

- Siswandi, Weldina dan Riselligia Caninsti. (2020). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Jakarta. *Jurnal Psikogenesis*, 8 (2), 241-252.
- Siswoyo, Dwi. (2019). Ilmu Pendidikan. Yogyakarta: *UNY Press*
- Simanjuntak, J. G., Prasetyo, C. E., Tanjung, F. Y., & Triwahyuni, A. (2021). Psychological well-being sebagai prediktor tingkat kesepian mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 11(2), 158-175.
- 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.
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. CV Alfabeta.
- Tranggono, A. (2022). Pengaruh Psychological Well Being Terhadap Loneliness Pada Mahasiswa Rantau Di Kota Makassar (*Doctoral dissertation, UNIVERSITAS BOSOWA*).
- Yuli Anisa, N., & Lestari, R. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19 (*Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*).
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. Januari-Juni, 7(1), 17-23.
- Z. Zulfikarni and S. A. Liusti (2020). Merawat Ingatan: Filosofi Marantau Di Dalam Pantun Minangkabau, *SASDAYA Gadjah Mada J. Humanit.*, vol. 4, no. 1, p. 13.
- <https://www.kompas.com/edu/read/2023/07/25/154000571/biaya-hidup-mahasiswa-yogyakarta-solo-semarang-mana-lebih-murah?page=all#page2>
- <https://www.bps.go.id/id/statisticstable/3/ZG5GNFRUZHdiRWN3YIRGSGF6QXdaVXRPTVZSQIFUMDkjMw==/jumlah-perguruan-tinggi--tenaga-pendidik--dan-mahasiswa--negeri-dan-swasta--di-bawah-kementerian-agama-menurut-provinsi--2023.html?year=2023>