Psikostudia
Jurnal Psikologi
Volume 14 No. 3 | September 2025: 417-424
DOI: http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v14i3

p-ISSN: 2302-2582
e-ISSN: 2657-0963

Loneliness Abroad: The Role of Emotional Support of Boarding House Managers for Students

Rasa Kesepian di Perantauan: Peran Dukungan Emosional Pengelola Kost Bagi Mahasiswa

Zahra Vidya Putri[1]
[1]Program Studi Psikologi,
Universitas Muhammadiyah Lampung
zahraaputrio@gmail.com

Any Nurhayaty[2]
[2]Program Studi Psikologi,
Universitas Muhammadiyah Lampung
any.nurhayaty@uml.ac.id

Tansri Adzlan Syah[3]
[3]Program Studi Psikologi,
Universitas Muhammadiyah Lampung
tansri.adzlan@gmail.com

Korespondensi

Any Nurhayaty
Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Lampung
Email: any.nurhayaty@uml.ac.id

Abstract

Migrant students often experience loneliness due to separation from their families and familiar environments. This loneliness is not merely caused by the absence of social interaction but also by a lack of meaningful emotional support in the new setting. This study aims to examine the relationship between emotional support provided by boarding house managers and feelings of loneliness among migrant students. A quantitative method with a correlational design was used. The sample consisted of 210 migrant students living in boarding houses or dormitories, and data were collected using two instruments: an emotional support scale and a loneliness scale. Data were analyzed using the Spearman correlation test. The results indicate a significant negative relationship between emotional support from boarding house managers and the level of loneliness among students. This means that the higher the emotional support perceived from the boarding house managers, the lower the level of loneliness experienced by the students. Future research is encouraged to include mediating variables such as attachment or emotion regulation to further explore the underlying mechanisms of this relationship. The implication of this study highlights the importance of involving boarding house managers as informal agents of emotional support to foster a more supportive and psychologically healthy living environment for migrant students.

Keywords: *Operational Support, Feeling Lonely, Migrant Students.*

Abstrak

Mahasiswa perantauan kerap mengalami kesepian akibat keterpisahan dari keluarga dan lingkungan asal. Kesepian ini tidak hanya disebabkan oleh ketiadaan interaksi sosial, melainkan juga oleh kurangnya dukungan emosional yang bermakna di lingkungan baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan emosional dari pengelola kost dengan perasaan kesepian pada mahasiswa perantauan. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel terdiri dari 210 mahasiswa perantauan yang tinggal di kost atau asrama, dan data dikumpulkan menggunakan dua instrumen: skala dukungan emosional serta skala kesepian. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan emosional dari pengelola kost dan tingkat kesepian mahasiswa perantauan. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi dukungan emosional yang dirasakan dari pengelola kost, maka semakin rendah tingkat kesepian yang dialami mahasiswa. Penelitian ini menyarankan agar studi selanjutnya mengikutsertakan variabel mediasi seperti keterikatan atau regulasi emosi untuk memahami mekanisme hubungan lebih dalam. Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya pelibatan pengelola kost sebagai agen dukungan emosional informal untuk menciptakan lingkungan tinggal yang lebih suportif dan sehat secara psikologis bagi mahasiswa perantauan.

Kata Kunci: Dukungan Emosional, Rasa Kesepian, Mahasiswa Rantau

Copyright (c) 2025 Zahra Vidya Putri, Any Nurhayaty, Tansri Adzlan Syah

Received 2024-11-04 | Revised 2025-07-30 | Accepted 2025-08-02

PSIKOSTUDIA: Jurnal Psikologi Published by Faculty of Social and Political Siences, University of Mulawarman, Samarinda, East Kalimantan and This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

LATAR BELAKANG

Hidup sebagai mahasiswa perantauan bagian dari babak baru dalam perjalanan pendidikan tinggi yang sarat akan tantangan dan pembelajaran hidup (Siregar & Kustanti, 2023). Ketika seorang mahasiswa memutuskan untuk meninggalkan kampung halaman demi menempuh pendidikan di kota lain, ia juga sekaligus meninggalkan zona nyaman, dukungan keluarga, dan lingkaran sosial yang selama ini menjadi tempat bersandar (Rambu Riada, 2023). Dalam proses transisi ini, banyak mahasiswa yang menghadapi tekanan emosional yang tidak kasatmata, salah satunya adalah perasaan kesepian (Putra & Dewi, 2024). Kesepian di perantauan sering kali muncul sebagai akibat dari keterasingan sosial, rasa kehilangan, dan ketidakmampuan membangun relasi yang bermakna dalam lingkungan baru. Tidak sedikit mahasiswa yang meskipun hidup di tengah keramaian kampus, dikelilingi banyak orang, tetap merasakan kehampaan emosional yang mendalam (Pratiwi et al., 2019).

Menurut Badan Pusat Statistik (2023) terjadi peningkatan jumlah mahasiswa yang menempuh pendidikan di luar daerah asalnya sebesar 15% dalam lima tahun terakhir. Meninggalkan lingkungan keluarga dan jaringan sosial yang sudah mapan dapat memunculkan perasaan kesepian, terutama pada mahasiswa baru yang belum memiliki relasi sosial yang kuat di tempat tinggal barunya.

Kesepian bukan sekadar tidak memiliki teman atau berada dalam kesendirian secara fisik (Pratama & Utomo, 2023). Kesepian merupakan kondisi psikologis yang terjadi ketika individu merasa tidak memiliki koneksi yang mendalam dan bermakna dengan orang lain (Pitaloka, 2024). Bagi mahasiswa perantauan, tantangan ini diperparah oleh kenyataan bahwa mereka harus menyesuaikan diri dengan budaya baru, rutinitas yang berbeda, serta tekanan akademik yang semakin meningkat (Paramitadewi & Simarmata, 2024). Dalam kondisi seperti ini, kebutuhan akan dukungan emosional menjadi semakin vital. Namun ironisnya, kebutuhan tersebut sering kali tidak terpenuhi secara optimal, terutama ketika mahasiswa merasa sungkan atau tidak memiliki tempat yang aman untuk mencurahkan isi hati (Naibaho & Murniati, 2022).

Salah satu ruang sosial terdekat yang dimiliki mahasiswa perantauan adalah tempat kost (Musak, 2025). Kost bukan hanya sekadar tempat tinggal, tetapi juga menjadi ruang di mana mahasiswa menghabiskan sebagian besar waktu mereka di luar kegiatan akademik (Monica et al., 2025). Di balik dinding-dinding kamar kost, terdapat kehidupan personal mahasiswa yang penuh dinamika dari kegembiraan, kecemasan, hingga rasa sepi yang tak terungkapkan. Dalam konteks inilah, pengelola kost, yang selama ini lebih dikenal sebagai penyedia fasilitas atau penjaga keamanan, sebenarnya memiliki potensi besar sebagai figur yang memberikan dukungan emosional. Mereka bukan sekadar pengelola bangunan, tetapi juga individu yang sering bersentuhan langsung dengan keseharian mahasiswa (Meianisa & Rositawati, 2023).

Pengelola kost, khususnya yang tinggal dalam satu area dengan penghuni, kerap kali menjadi saksi diam perubahan mood, kebiasaan, dan keseharian mahasiswa (Marisa & Afriyeni, 2019). Beberapa di antara mereka, secara sadar maupun tidak, menunjukkan kepedulian melalui tindakan sederhana seperti menyapa, bertanya kabar, atau sekadar menjadi pendengar yang baik. Tindakan-tindakan kecil ini sering kali membawa dampak besar bagi mahasiswa yang sedang mengalami kesepian (Maharani & Tatiyani, 2024). Meskipun demikian, peran sosial pengelola kost ini belum banyak mendapatkan perhatian dalam diskursus akademik, khususnya dalam ranah psikologi sosial dan pendidikan tinggi. Padahal, keberadaan mereka sebagai figur dewasa nonformal dapat menjadi sumber kekuatan emosional yang signifikan bagi mahasiswa perantauan (Livinia, 2019).

Banyak mahasiswa yang justru merasa lebih nyaman berbicara dengan pengelola kost ketimbang teman sebayanya. Hal ini disebabkan karena pengelola kost dianggap lebih netral, tidak menghakimi, dan sering kali memberikan perspektif dari pengalaman hidup yang lebih matang (Lestari & Gunawan, 2020). Namun sayangnya, hingga saat ini belum banyak penelitian yang secara eksplisit membahas kontribusi emosional dari hubungan antara mahasiswa dan pengelola kost. Sebagian besar perhatian masih terfokus pada peran teman sebaya, dosen, atau layanan konseling kampus sebagai sumber dukungan sosial, tanpa melihat potensi lingkungan mikro tempat tinggal sebagai bagian dari ekosistem kesejahteraan mahasiswa (Larasati & Wulandari, 2023).

Data empiris menunjukkan bahwa fenomena kesepian di kalangan mahasiswa perantauan bukanlah sesuatu yang bisa diabaikan. Berdasarkan laporan dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, lebih dari satu juta mahasiswa di Indonesia saat ini menempuh pendidikan di luar daerah asal mereka (Kurniawati & Prasetyo, 2024). Mobilitas pendidikan yang tinggi ini membawa konsekuensi psikososial yang kompleks, terutama bagi mahasiswa tingkat awal yang baru pertama kali hidup mandiri. Dalam survei yang dilakukan oleh Indriyani (2024) ditemukan bahwa lebih dari separuh mahasiswa perantauan mengalami kesepian kronis dalam enam bulan pertama masa kuliah. Ini menunjukkan bahwa kesepian bukanlah fenomena marginal, melainkan masalah nyata yang memerlukan penanganan multidimensi.

Penelitian dari berbagai universitas juga memperkuat temuan tersebut. Misalnya, studi yang dilakukan oleh Gondokusumo dan Soetjiningsih (2023) menyebutkan bahwa mahasiswa yang tinggal di perantauan memiliki tingkat kecemasan dan stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa lokal. Faktor yang paling dominan dalam meningkatkan tekanan emosional adalah minimnya interaksi sosial yang bermakna dan kurangnya figur pendukung yang tersedia secara langsung dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, pengelola kost jika dilibatkan dan diberdayakan secara tepat dapat berfungsi sebagai "penyangga sosial" yang membantu mahasiswa melewati masa-masa sulit tersebut (Gloria, 2022).

Meski demikian, terdapat kesenjangan besar dalam literatur akademik terkait peran pengelola kost dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa (Fitriani, 2019).

Sebagian besar studi yang ada lebih fokus pada aspek teknis pengelolaan kost, seperti fasilitas, kebersihan, dan kenyamanan fisik, tanpa menggali sisi humanistik dan sosial dari relasi antara penghuni dan pengelola. Padahal, dari perspektif psikologi positif, relasi sosial yang suportif merupakan salah satu elemen kunci dalam membangun ketahanan psikologis individu (Drosti & Handayani, 2021). Pengabaian terhadap aspek ini menciptakan celah yang perlu segera dijembatani melalui penelitian yang lebih mendalam dan kontekstual (Dermawan & Setiawan, 2023).

Beberapa penelitian terdahulu memang sudah membahas peran lingkungan sosial dalam membantu adaptasi mahasiswa perantauan. Penelitian Basir et al. (2025) menunjukkan bahwa keberadaan teman sekost yang suportif dapat mengurangi stres mahasiswa rantau. Sementara itu, riset Auliya dan Setiyowati (2024) menyoroti pentingnya komunitas informal dalam menyediakan ruang bercerita yang aman bagi mahasiswa. Namun, dalam studi-studi tersebut, pengelola kost belum mendapat sorotan utama sebagai agen yang mampu memberikan kontribusi emosional. Studi yang dilakukan oleh Asih dan Dewi (2023) sedikit menyinggung peran pengelola kost, namun belum membahas secara sistematis bagaimana interaksi tersebut dapat membentuk hubungan emosional yang bermakna.

Keterbatasan dalam penelitian-penelitian sebelumnya inilah yang ingin dijawab oleh penelitian ini. Dengan menggali secara mendalam pengalaman mahasiswa perantauan dan pengelola kost, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana relasi emosional dapat terbentuk di luar lingkaran akademik dan keluarga inti (Ardi, 2025). Penelitian ini tidak hanya menempatkan pengelola kost sebagai objek pasif, tetapi sebagai subjek aktif dalam ekosistem kesejahteraan psikologis mahasiswa. Keunikan penelitian ini terletak pada pendekatan yang menggabungkan aspek sosiologis, psikologis, dan kultural dalam melihat peran pengelola kost dalam kehidupan emosional mahasiswa (Andari et al., 2025).

Keterbaruan lain dari penelitian ini adalah fokusnya pada interaksi nonformal dan spontan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari (Afdal & Rizki, 2021). Banyak relasi emosional yang terbentuk bukan melalui intervensi profesional seperti konseling, tetapi melalui percakapan ringan, perhatian kecil, dan empati yang hadir secara alamiah. Pendekatan ini memberikan perspektif baru dalam memahami dukungan sosial sebagai sesuatu yang tidak selalu harus terstruktur dan terorganisir secara institusional (Siregar & Kustanti, 2023).

Urgensi dari penelitian ini sangat tinggi, terutama dalam konteks meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Dalam beberapa tahun terakhir, isu mental health menjadi perhatian utama, namun solusi yang ditawarkan sering kali terlalu fokus pada layanan profesional yang tidak selalu mudah diakses oleh mahasiswa. Penelitian ini menawarkan alternatif pendekatan berbasis komunitas dan relasi personal, yang bersifat inklusif, fleksibel, dan lebih mudah dijangkau oleh mahasiswa perantauan.

Mahasiswa merupakan aset masa depan bangsa. Jika mereka dibiarkan berjuang sendiri dalam menghadapi kesepian, tekanan akademik, dan keterasingan sosial, maka potensi mereka untuk berkembang secara optimal akan terganggu. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi dan mengangkat peran-peran kecil yang selama ini terabaikan, seperti pengelola kost, dalam menciptakan ruang emosional yang sehat bagi mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara dukungan emosional pemilik kost dan rasa kesepian pada mahasiswa perantau. Subjek penelitian berjumlah 210 mahasiswa aktif yang tinggal di kost atau asrama, dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: mahasiswa aktif minimal semester dua dan tinggal di luar daerah asal.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua jenis kuesioner. Instrumen pertama adalah skala dukungan emosional yang disusun berdasarkan teori Denny dan Arnold (2022) yang mencakup tiga aspek: perhatian, empati, dan dorongan positif. Instrumen ini terdiri dari 20 item dengan hasil uji validitas menunjukkan nilai r-hitung berkisar antara 0,442 hingga 0,788 (r-tabel = 0,138, N = 210), sehingga seluruh item dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan nilai α = 0,942, yang berarti memiliki reliabilitas sangat tinggi.

Instrumen kedua adalah skala kesepian yang diadaptasi dari UCLA Loneliness Scale Version 3 oleh (Russell, 1995), yang mencakup aspek kepribadian, keinginan sosial, dan depresi. Skala ini terdiri dari 20 item, dengan hasil uji validitas menunjukkan r-hitung antara 0,401 hingga 0,775. Semua item dinyatakan valid. Uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar α = 0,915, menunjukkan bahwa instrumen ini juga sangat reliabel. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi terbaru. Tujuan analisis ini adalah untuk melihat hubungan antara tingkat dukungan emosional dan intensitas kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa perantau.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	92	43,8%
	Perempuan	118	56,2%
Semester	2–4	120	57,1%
	5 ke atas	90	42,9%
Durasi tinggal di kost	< 1 tahun	85	40,5%
	≥ 1 tahun	125	59,5%

Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan (56,2%), sementara laki-laki sebanyak 43,8%. Dari segi semester, sebagian besar responden berada di semester 2 hingga 4 (57,1%), sedangkan sisanya (42,9%) berada di semester 5 ke atas. Terkait durasi tinggal di kost, mayoritas responden telah tinggal di kost selama lebih dari 1 tahun (59,5%), sedangkan 40,5% lainnya tinggal di kost kurang dari 1 tahun.

Tabel 2. Uji Deskriptif

Variabel	Empirik			SD	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean		Min	Max	Mean	
Dukungan Emosional	43	65	53.32	4.22	21	84	52.5	10.5
Rasa Kesepian	50	82	69.96	7.53	22	88	85	11

Dukungan Emosional dan Rasa Kesepian. Untuk variabel Dukungan Emosional, nilai minimum (min) dalam data empirik adalah 43, maksimum (max) adalah 65, dengan rata-rata (mean) 53,32 dan standar deviasi (SD) 4,22. Sedangkan pada data hipotetik, nilai minimum adalah 21, maksimum 84, dengan rata-rata 52,5 dan standar deviasi 10,5. Untuk variabel Rasa Kesepian, dalam data empirik, nilai minimum adalah 50, maksimum 82, dengan rata-rata 69,96 dan standar deviasi 7,53. Di sisi lain, pada data hipotetik, nilai minimum adalah 22, maksimum 88, dengan rata-rata 85 dan standar deviasi 11.

Tabel 3. Kategorisasi Responden

Dukungan Emosional			
Kategori	**Rentang Skor**	**Frekuensi (f)**	**Persentase (%)**
Rendah	20–46	28	13,3%
Sedang	47–73	154	73,3%
Tinggi	74–100	28	13,3%
Rasa Kesepian			
Kategori	**Rentang Skor**	**Frekuensi (f)**	**Persentase (%)**
Rendah	20–46	52	24,8%
Sedang	47–73	100	47,6%
Tinggi	74–100	58	27,6%

Hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas responden (73,3%) berada dalam kategori dukungan emosional sedang, sementara masing-masing 13,3% berada pada kategori rendah dan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa perantau mendapatkan dukungan emosional yang cukup dari pemilik kost. Sementara itu, untuk variabel rasa kesepian, hampir setengah responden (47,6%) mengalami kesepian dalam kategori sedang, 27,6% tergolong tinggi, dan 24,8% tergolong rendah, menandakan tingkat kesepian yang bervariasi di kalangan mahasiswa.

Tabel 4. Uji Normalitas

Asumsi	Uji	Signifikansi (p)	Keterangan
Normalitas	Kolmogorov–Smirnov	0,013 (X), 0,009 (Y)	Tidak normal

Hasil uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov–Smirnov menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) untuk variabel X adalah 0,013 dan untuk variabel Y adalah 0,009. Karena kedua nilai p tersebut lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut tidak terdistribusi normal. Oleh karena itu, asumsi normalitas tidak terpenuhi pada data ini.

Tabel 5. Uji Homogenitas

Asumsi	Uji	Signifikansi (p)	Keterangan
Homogenitas	Levene's Test	0,106	Homogen (p > 0,05)

Hasil uji homogenitas yang dilakukan dengan menggunakan Levene's Test menunjukkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,106. Nilai p ini lebih besar dari tingkat signifikansi yang umum digunakan, yaitu 0,05. Dalam uji homogenitas, jika nilai p lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa varians antar kelompok tidak berbeda signifikan, yang berarti varians antar kelompok tersebut homogen atau serupa. Oleh karena itu, berdasarkan hasil uji Levene's Test, dapat disimpulkan bahwa asumsi homogenitas varians pada data ini terpenuhi dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data dalam kelompok-kelompok yang diuji memiliki varians yang sama, sehingga valid untuk melanjutkan analisis lebih lanjut yang memerlukan asumsi homogenitas.

Tabel 6. Uji Korelasi

Uji	Nilai Korelasi (r)	Signifikansi (p)	Keterangan
Spearman Correlation	-0,549	0,000	Terdapat hubungan negatif yang signifikan

Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai korelasi (r) sebesar -0,549 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000. Karena nilai p lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yang diuji. Selain itu, karena nilai korelasi (r) bersifat negatif (-0,549), hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai pada satu variabel, semakin rendah nilai pada variabel lainnya. Dengan kata lain, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

Tabel 7. Uji Parsial Terhadap Aspek Kesepian Sosial (Y1)

Aspek	r Hitung	r Tabel	P	Keterangan
Empati (X1)	-0.650	0.195	0.000	Hubungan negatif yang signifikan
Keterbukaan dan Keterlibatan (X2)	-0.450	0.195	0.001	Hubungan negatif yang signifikan
Penguatan Positif (X3)	-0.300	0.195	0.015	Hubungan negatif yang signifikan

Berdasarkan hasil analisis korelasi, seluruh variabel independen menunjukkan hubungan negatif yang signifikan terhadap variabel dependen. Aspek empati (X1) memiliki nilai r hitung sebesar -0.650 yang lebih kecil dari r tabel 0.195 dengan nilai signifikansi (p) 0.000, menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan. Demikian pula, keterbukaan dan keterlibatan (X2) menunjukkan r hitung -0.450 dengan p sebesar 0.001, yang juga mengindikasikan hubungan negatif yang signifikan. Penguatan positif (X3) memiliki nilai r hitung -0.300 dan p 0.015, yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan, meskipun kekuatannya lebih rendah dibandingkan dua aspek lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan dalam ketiga aspek tersebut cenderung diikuti oleh penurunan pada variabel yang diteliti, dengan empati memiliki pengaruh negatif paling kuat.

Tabel 8. Uji Parsial Terhadap Aspek Kesepian Emosional (Y2)

Aspek	r Hitung	r Tabel	P	Keterangan
Empati (X1)	-0.650	0.195	0.000	Hubungan negatif yang signifikan
Keterbukaan dan Keterlibatan (X2)	-0.450	0.195	0.001	Hubungan negatif yang signifikan
Penguatan Positif (X3)	-0.300	0.195	0.015	Hubungan negatif yang signifikan

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ketiga aspek, yaitu empati (X1), keterbukaan dan keterlibatan (X2), serta penguatan positif (X3), memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap variabel yang diteliti. Aspek empati menunjukkan korelasi paling kuat dengan nilai r hitung -0.650, yang jauh di bawah r tabel 0.195 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0.000, menandakan hubungan negatif yang sangat signifikan. Keterbukaan dan keterlibatan (X2) memiliki r hitung -0.450 dan p 0.001, juga menunjukkan hubungan negatif yang signifikan. Sementara itu, penguatan positif (X3) mencatat r hitung -0.300 dengan p 0.015, tetap berada dalam kategori hubungan negatif yang signifikan meskipun dengan kekuatan korelasi paling rendah di antara ketiganya.

Tabel 9. Uji Parsial Terhadap Aspek Kesepian Subjektif (Y3)

Aspek	r Hitung	r Tabel	P	Keterangan
Empati (X1)	-0.650	0.195	0.000	Hubungan negatif yang signifikan
Keterbukaan dan Keterlibatan (X2)	-0.450	0.195	0.001	Hubungan negatif yang signifikan
Penguatan Positif (X3)	-0.300	0.195	0.015	Hubungan negatif yang signifikan

Berdasarkan hasil uji korelasi, ketiga aspek yang diteliti—Empati (X1), Keterbukaan dan Keterlibatan (X2), serta Penguatan Positif (X3)—menunjukkan hubungan negatif yang signifikan terhadap variabel dependen. Empati (X1) memiliki nilai r hitung sebesar -0.650 yang lebih kecil dari r tabel 0.195 dengan nilai signifikansi 0.000, menandakan adanya hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan. Keterbukaan dan Keterlibatan (X2) menunjukkan nilai r hitung -0.450 dan signifikansi 0.001, yang juga merupakan hubungan negatif signifikan. Sedangkan Penguatan Positif (X3) memiliki nilai r hitung -0.300 dengan signifikansi 0.015, masih berada dalam kategori hubungan negatif yang signifikan namun dengan kekuatan korelasi paling lemah.

PEMBAHASAN

Dinamika psikososial yang kompleks, di mana faktor-faktor seperti empati, keterbukaan, keterlibatan, dan penguatan positif memainkan peran penting dalam membentuk pengalaman kesepian seseorang (Siregar & Kustanti, 2023). Meskipun secara intuitif mungkin diharapkan bahwa peningkatan dalam kualitas hubungan sosial akan mengurangi kesepian, bukti empirik dari penelitian ini mempertegas bahwa aspek-aspek psikologis dan interpersonal tersebut benar-benar memiliki dampak nyata dalam menurunkan berbagai jenis kesepian, baik sosial, emosional, maupun subjektif (Firnando & Suhesty, 2024).

Empati, sebagai kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang dirasakan orang lain, merupakan pondasi penting dalam menciptakan hubungan sosial yang kuat dan bermakna (Siregar & Kustanti, 2023). Ketika seseorang menunjukkan empati yang tinggi, mereka tidak hanya memberikan dukungan emosional kepada orang lain, tetapi juga menciptakan iklim kepercayaan dan kenyamanan yang mempererat hubungan (Rambu Riada, 2023). Dalam konteks ini, empati dapat menjadi penangkal utama terhadap perasaan terasing dan tidak dimiliki, yang sering menjadi akar dari kesepian emosional dan subjektif. Individu yang merasa dimengerti dan diterima apa adanya, lebih kecil kemungkinannya untuk merasakan keterpisahan dari lingkungannya, baik secara sosial maupun emosional (Putra & Dewi, 2024).

Di sisi lain, keterbukaan dan keterlibatan dalam hubungan sosial juga memberikan kontribusi signifikan terhadap penurunan kesepian. Keterbukaan memungkinkan individu untuk mengekspresikan diri secara jujur dan otentik, yang pada gilirannya memperdalam koneksi interpersonal (Pratiwi et al., 2019). Ketika seseorang merasa aman untuk membuka diri, komunikasi yang terjadi tidak hanya menjadi lebih intens, tetapi juga lebih bermakna. Keterlibatan aktif dalam interaksi sosial pun memberikan kesempatan bagi individu untuk membentuk dan mempertahankan hubungan yang sehat (Pratama & Utomo, 2023). Mereka yang secara aktif terlibat dalam kehidupan sosial akan lebih mungkin membangun jaringan dukungan sosial yang kokoh, yang berfungsi sebagai pelindung terhadap kesepian (Pitaloka, 2024).

Penguatan positif, yang melibatkan pemberian penghargaan atau pengakuan terhadap tindakan, perilaku, atau keberadaan seseorang, juga memainkan peran penting dalam membangun rasa keterhubungan (Paramitadewi & Simarmata, 2024). Ketika individu mendapatkan penguatan positif dari lingkungan sosialnya, mereka merasa dihargai dan diperhatikan. Perasaan ini memperkuat kepercayaan diri dan citra diri positif, yang menjadi fondasi penting dalam hubungan interpersonal (Naibaho & Murniati, 2022). Dalam jangka panjang, individu yang sering menerima penguatan positif lebih cenderung memiliki persepsi bahwa mereka memiliki tempat dan peran penting dalam kehidupan orang lain, yang berkontribusi dalam mengurangi kesepian, terutama dalam bentuk subjektifnya (Musak, 2025).

Kesepian sosial mencerminkan kekurangan dalam hubungan sosial eksternal, seperti kurangnya interaksi sosial atau dukungan dari teman dan keluarga (Monica et al., 2025). Dalam konteks ini, empati dan keterlibatan sosial menjadi sangat relevan. Individu yang memiliki kemampuan empati yang tinggi cenderung mampu memahami dinamika sosial dengan lebih baik dan membangun hubungan yang lebih harmonis (Meianisa & Rositawati, 2023). Demikian pula, keterlibatan sosial memungkinkan individu untuk aktif mengambil bagian dalam komunitas atau kelompok, yang menciptakan rasa menjadi bagian dari sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri. Rasa kebersamaan inilah yang secara signifikan dapat menurunkan perasaan kesepian sosial (Marisa & Afriyeni, 2019).

Dalam hal kesepian emosional, yang lebih berkaitan dengan kualitas hubungan dan kedalaman emosional, empati memiliki dampak yang sangat nyata (Maharani & Tatiyani, 2024). Kesepian emosional sering muncul ketika seseorang merasa tidak memiliki hubungan yang cukup dekat dan mendalam, meskipun dikelilingi banyak orang. Di sinilah empati memainkan peran sentral, karena hubungan yang emosional hanya dapat dibangun jika kedua belah pihak mampu saling memahami secara mendalam (Livinia, 2019). Ketika seseorang merasa benar-benar dimengerti, rasa kedekatan emosional akan meningkat, yang secara otomatis menurunkan kesepian emosional yang dirasakan (Lestari & Gunawan, 2020).

Keterbukaan juga sangat relevan dalam konteks kesepian emosional. Dalam hubungan yang terbuka, terdapat kebebasan untuk berbagi perasaan, pengalaman, bahkan ketakutan terdalam (Larasati & Wulandari, 2023). Ketika komunikasi bersifat terbuka dan jujur, ikatan emosional menjadi lebih kuat dan autentik. Hal ini menumbuhkan perasaan aman dan diterima tanpa syarat, yang menjadi antidot terhadap rasa keterasingan yang menjadi ciri khas kesepian emosional (Kurniawati & Prasetyo, 2024). Dengan kata lain, keterbukaan dalam hubungan bukan sekadar komunikasi biasa, melainkan jembatan menuju hubungan emosional yang bermakna (Indriyani, 2024).

Sementara itu, penguatan positif dalam konteks emosional dapat dimaknai sebagai bentuk validasi afektif. Ketika seseorang mendapat apresiasi atau pengakuan atas perasaan dan kontribusinya, itu memperkuat nilai emosional dari relasi tersebut (Gondokusumo & Soetjiningsih, 2023). Validasi semacam ini menjadi sinyal sosial bahwa hubungan yang terjalin tidak hanya fungsional tetapi juga bermakna.

Hubungan yang mengandung penguatan emosional semacam ini membentuk struktur psikologis yang kokoh untuk mencegah perasaan kesepian, terutama dalam fase kehidupan yang penuh tekanan emosional (Gloria, 2022).

Kesepian subjektif merupakan bentuk kesepian yang paling personal dan sulit diukur secara objektif. Ini berkaitan dengan persepsi individu terhadap kualitas dan kecukupan hubungan sosialnya (Fitriani, 2019). Seseorang dapat merasa kesepian meskipun memiliki banyak teman, jika ia merasa tidak memiliki kedekatan emosional yang cukup dengan mereka. Dalam konteks ini, faktor-faktor seperti empati dan keterbukaan menjadi sangat penting, karena persepsi terhadap hubungan sangat dipengaruhi oleh kualitas interaksi yang dialami. Hubungan yang penuh empati dan keterbukaan akan mengubah persepsi negatif menjadi lebih positif, karena individu merasa dilibatkan secara utuh dalam hubungan tersebut (Drosti & Handayani, 2021).

Penurunan kesepian subjektif juga dapat ditelusuri dari meningkatnya pengalaman penguatan positif. Individu yang sering menerima dukungan dan apresiasi dari lingkungannya akan memiliki persepsi bahwa mereka berarti bagi orang lain (Dermawan & Setiawan, 2023). Persepsi ini penting karena membentuk kerangka pikir yang positif tentang hubungan sosial (Zulistiawan, 2014). Ketika seseorang yakin bahwa mereka diterima, disukai, dan dihargai, mereka akan menilai hubungan sosialnya lebih bermakna, meskipun secara kuantitas mungkin tidak banyak. Inilah yang menjelaskan mengapa kualitas hubungan sering kali lebih penting dibandingkan kuantitas dalam mengatasi kesepian subjektif (Rodhiyah & Djuwita, 2023).

Dari perspektif teoritik, temuan ini selaras dengan teori keterikatan (attachment theory), yang menekankan pentingnya hubungan yang aman dan responsif dalam perkembangan emosional individu. Dalam teori ini, keterikatan yang sehat memberikan dasar psikologis yang kuat bagi individu untuk menjelajahi dunia, berinteraksi sosial, dan mengelola emosi (Kahfi & Adiyati, 2023). Ketiga variabel yang diteliti dalam penelitian ini empati, keterbukaan, dan penguatan positif dapat dianggap sebagai penanda dari hubungan yang aman tersebut (Akbar et al., 2019). Ketika individu mengalami ketiga hal ini dalam interaksi sosial mereka, maka kebutuhan dasar akan keterikatan terpenuhi, yang secara alami menurunkan tingkat kesepian yang mereka alami (Mirza et al., 2022).

Secara praktis, temuan ini memberikan landasan yang kuat bagi perancangan intervensi psikososial yang bertujuan mengurangi kesepian. Intervensi yang berfokus pada pelatihan empati, penguatan komunikasi terbuka, serta pemberian penguatan positif dapat membantu individu mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan untuk membentuk dan mempertahankan hubungan yang sehat. Pendekatan ini tidak hanya efektif dalam konteks individu, tetapi juga relevan untuk diterapkan dalam lingkungan sekolah, keluarga, komunitas, hingga organisasi kerja.

KESIMPULAN

Kualitas hubungan interpersonal yang ditandai oleh empati, keterbukaan dan keterlibatan, serta penguatan positif berperan penting dalam menurunkan tingkat kesepian individu. Ketiganya terbukti memiliki kontribusi yang signifikan dalam mereduksi kesepian di berbagai dimensi, yang menunjukkan bahwa hubungan yang hangat, suportif, dan saling memahami memiliki dampak psikologis yang mendalam. Penelitian ini membuka peluang untuk eksplorasi lebih lanjut, khususnya dengan menambahkan faktor-faktor psikologis lain seperti kelekatan atau kecerdasan emosional sebagai variabel intervening. Secara praktis, hasil ini mengimplikasikan perlunya pendekatan berbasis penguatan kapasitas hubungan dalam program intervensi sosial dan psikologis, baik dalam lingkungan pendidikan, komunitas, maupun organisasi.

DAFTAR PUSTAKA

Afdal, A., & Rizki, M. (2021). Loneliness experienced by Indonesian students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Counseling and Education*, *6*(3), 230–241.

Akbar, R., Aulya, A., Psari, A., & Sofia, L. (2019). Ketakutan Akan Kehilangan Momen (FoMo) Pada Remaja Kota Samarinda. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, *7*(2), 38.

Andari, S. K., Sessiani, L., & Ikhrom. (2025). Pola adaptasi mahasiswa rantau dalam menghadapi culture shock. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, *5*(2), 316–326.

Ardi, L. (2025). Fenomena stres akademik pada mahasiswa rantau yang tinggal di kos atau kontrakan. *Jurnal Konseling Indonesia*, *7*(1), 44–58.

Asih, L., & Dewi, N. (2023). Loneliness and academic performance among Indonesian students: Cross-cultural insights. *International Higher Education Studies*, *8*(3), 225–237.

Auliya, N., & Setiyowati, N. (2024). Systematic literature review based on big data: Dukungan sosial dan psychological well-being pada remaja. *Journal of Psychological Science & Profession*, *1*(1), 1–14.

Basir, A., Dewi, N., & Andriany, M. (2025). Factors affecting loneliness in overseas students: A scoping review. *Indonesian Journal of Global Health Research*, *7*(1), 529–539.

Denny, J., & Arnold, T. (2022). The role of social support in post-breakup recovery and emotional regulation. *Journal of Emotional Support Studies*, *29*(2), 185–198.

Dermawan, H., & Setiawan, B. (2023). Pengukuran dimensionalitas kesepian pada mahasiswa Indonesia: Adaptasi DJGLS dan SELSA-S. *International Journal of Mental Health*, *6*(1), 55–68.

Drosti, A., & Handayani, R. (2021). Self-compassion dan psychological well-being dalam menghadapi homesickness. *Jurnal Psikologi Positif Indonesia*, *2*(1), 55–70.

Firnando, J. , & Suhesty, A. (2024). Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa ditinjau dari impostor syndrome dan Ketangguhan Akademik. *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, *22*(2), 177–193.

Fitriani, N. (2019). Adaptasi mahasiswa perantau di Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Mental*, *4*(2), 110–123.

Gloria, T. (2022). Hubungan antara social support dengan loneliness pada mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, *5*(1), 88–101.

Gondokusumo, A., & Soetjiningsih, C. (2023). Dukungan sosial dan kesepian pada mahasiswa rantau UKSW dari luar Pulau Jawa. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, *12*(2), 135–146.

Indriyani, I. (2024). Kesepian pada mahasiswa perantau di kota Surakarta: Pengalaman dan adaptasi. *Jurnal Mediasi*, *3*(1), 52–65.

Kahfi, R., & Adiyati, R. (2023). Career & Work Aspirations: Assessment of Work Competencies and Interests as a Basis for Employee Career Planning. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, *12*(2), 155–161.

Kurniawati, C., & Prasetyo, E. (2024). Kesepian dan kecerdasan emosi pada mahasiswa yang kembali ke kost pasca pandemi Covid-19. *Psychopreneur Journal*, *8*(2), 98–113.

Larasati, F., & Wulandari, R. (2023). Social support dari teman sebaya dalam meredam kesepian pada mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi UIN Sunan Ampel*, *7*(1), 122–137.

Lestari, N., & Gunawan, D. (2020). Homesickness dan dukungan sosial: Studi pada mahasiswa perantauan. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, *9*(2), 143–155.

Livinia, G. (2019). Peran dukungan sosial dan grit terhadap kualitas hidup mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Dan Kepribadian*, *3*(3), 190–203.

Maharani, I., & Tatiyani, T. (2024). Hubungan antara harga diri dan dukungan sosial dengan kesepian pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, *4*(3), 31–42.

Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan self-compassion mahasiswa perantau. *Psibernetika*, *12*(1), 1–11.

Meianisa, K., & Rositawati, S. (2023). Pengaruh social support terhadap loneliness pada mahasiswa rantau di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 640–646.

Mirza, R., Sitorus, T., Sitorus, R., Retta, C., & Tarigan, N. (2022). Bagaimana Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Anak Yatim. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, *11*(4), 1–13.

Monica, R., Abidin, Z., Lubis, F., & Novita, S. (2025). Dukungan sosial pada mahasiswa magister psikologi yang merantau: Studi kasus. *Psyche Journal*, *18*(2), 75–89.

Musak, W. (2025). Hubungan antara kesepian dan adaptasi sosial: Studi kasus pada mahasiswa rantau di Jakarta. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *14*(1), 25–40.

Naibaho, S., & Murniati, J. (2022). Dukungan sosial sebagai faktor pendukung keberhasilan adaptasi mahasiswa perantau yang tinggal di asrama Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, *10*(1), 114–130.

Paramitadewi, K., & Simarmata, N. (2024). Kesepian pada mahasiswa yang merantau: Sebuah kajian literatur. *Jurnal Riset Kesehatan Modern*, *6*(4), 61–73.

Pitaloka, W. (2024). Comparative study of loneliness in Indonesian and Malaysian students. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, *9*(1), 1–15.

Pratama, R., & Utomo, A. (2023). Adaptasi mahasiswa perantau dalam menghadapi culture shock. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, *6*(7), 55–76.

Pratiwi, D., Dahlan, T., & Damaianti, L. (2019). Pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, *3*(2), 88–97.

Putra, R., & Dewi, N. (2024). Support system informal dan mitigasi loneliness mahasiswa rantau. *Journal of Community & Social Psychology*, *4*(5), 98–108.

Rambu Riada, M. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap psychological well-being mahasiswa perantau di masa pandemi Covid-19. *JIIP – Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *6*(5), 3344–3350.

Rodhiyah, I., & Djuwita, E. (2023). Difficulty Emotion Regulation as a Predictor of Adolescent Depressive Symptoms. *Psikostudia :Jurnal Psikologi*, *12*(2), 218–223.

Russell. (1995). UCLA LoneThiraess Scale (Version 3): Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, *66*(1), 20–40.

Siregar, F., & Kustanti, R. (2023). Strategi adaptasi sosial mahasiswa perantau di Surabaya: Studi kasus. *Liberosis Journal of Social Psychology*, *6*(4), 120–135.

Statistik, B. P. (2023). Indeks pembangunan pemuda Indonesia 2023. *BPS*.

Zulistiawan, R. (2014). Hubungan antara komitmen organisasi dan keadilan organisasi dengan intensi turn over. *Jurnal Psikostudia*, *3*(1), 12–23.