

## HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DAN ADAPTASI SOSIAL: STUDI KASUS PADA MAHASISWA RANTAU DI JAKARTA

William Adolf Lewi Musak<sup>1</sup>, Roswiyani<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana, Universitas Tarumanagara, Jakarta  
Email: adolflewi102@gmail.com

<sup>2</sup>Program Studi Psikologi Jenjang Magister, Universitas Tarumanagara, Jakarta  
Email: roswiyani@fpsi.untar.ac.id

Masuk: 03-11-2024, Revisi:20-12-2024, Diterima untuk diterbitkan: 20-01-2025

---

### ABSTRAK

Dalam menjalani perkuliahan, mahasiswa perlu beradaptasi dengan lingkungannya, terutama mahasiswa perantau. Mahasiswa perantau yang kurang mampu beradaptasi sosial dapat mengalami kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kesepian dan adaptasi sosial pada mahasiswa perantau di Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif untuk mengukur secara statistik hubungan antara kesepian dan adaptasi sosial pada mahasiswa perantau di Jakarta. Alat ukur kesepian yang digunakan dalam penelitian ini adalah UCLA Loneliness Scale versi 3, sedangkan alat ukur adaptasi sosial yang digunakan adalah Weinberger Adjustment Inventory. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25 dengan teknik analisis uji korelasi. Hasil penelitian mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara kesepian dan adaptasi sosial pada mahasiswa perantau di Jakarta. Temuan menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian, semakin rendah nilai adaptasi sosial, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian, semakin tinggi nilai adaptasi sosial. Selain itu, hasil uji beda tingkat kesepian menunjukkan bahwa hanya variabel jenis universitas yang menunjukkan perbedaan signifikan dalam tingkat kesepian. Mahasiswa yang menempuh pendidikan di universitas swasta cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa di universitas negeri. Sebaliknya, variabel usia, lama merantau, dan jenis kelamin tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam tingkat kesepian.

**Kata Kunci:** Kesepian, Adaptasi Sosial, Mahasiswa Rantau

### ABSTRACT

*In pursuing higher education, students need to adapt to their environment, especially those who have moved away from home. Students who struggle with social adaptation may experience loneliness. This study aims to analyze the relationship between loneliness and social adaptation among students who have moved to Jakarta. This research utilizes a quantitative design to statistically measure the relationship between loneliness and social adaptation among these students. The UCLA Loneliness Scale version 3 was used to measure loneliness, while the Weinberger Adjustment Inventory was used to measure social adaptation. The collected data were analyzed using SPSS version 25 software with correlation analysis techniques. The results revealed a significant relationship between loneliness and social adaptation among students who have moved to Jakarta. The findings indicate that higher levels of loneliness are associated with lower levels of social adaptation, and conversely, lower levels of loneliness are associated with higher levels of social adaptation. Additionally, the results of the analysis of variance (ANOVA) test for loneliness indicated that only the type of university variable showed a significant difference in loneliness levels. Students attending private universities tend to have higher levels of loneliness compared to students attending public universities. Conversely, the variables of age, duration of time away from home, and gender did not show significant differences in loneliness levels.*

**Keywords:** Loneliness, Social Adaptation, Out-of-Town Students

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menjalani pendidikan lanjut setelah menyelesaikan pendidikan menengah atas, di institusi yang menyediakan program pendidikan tinggi. Banyak mahasiswa yang memilih untuk merantau ke kota lain demi menempuh pendidikan di perguruan tinggi negeri atau swasta di kota tersebut (Ramadhani et al., 2022). Merantau ini bersifat sementara selama masa pendidikan mereka. Keputusan untuk merantau biasanya didasarkan pada berbagai alasan, termasuk kualitas pendidikan yang lebih baik, kesempatan untuk mengembangkan diri, serta prospek karier yang lebih menjanjikan setelah lulus (Fauzia et al., 2021).

Mahasiswa yang merantau memiliki peluang untuk memperluas jaringan sosial dan profesional (Melani et al., 2024). Mereka bertemu dengan teman-teman baru dari berbagai latar belakang, yang dapat membuka wawasan dan memperkaya pengalaman hidup mereka. Selain itu, mereka dapat berinteraksi dengan dosen dan profesional di bidang yang mereka pelajari, yang dapat menjadi mentor dan membantu mereka dalam pengembangan karier di masa depan. Merantau juga memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk belajar mandiri dan mengembangkan keterampilan hidup yang penting. Mereka harus mengatur keuangan sendiri, mengelola waktu dengan baik, serta beradaptasi dengan lingkungan baru yang mungkin sangat berbeda dari kampung halaman mereka. Tantangan ini dapat membantu mahasiswa menjadi lebih matang dan mandiri.

Menurut data BPS hingga akhir tahun 2021 yang dikutip Ahdiat (2022), jumlah total mahasiswa di Indonesia mencapai sekitar 7,6 juta orang. Dari jumlah tersebut, sekitar 3,2 juta mahasiswa berada di perguruan tinggi negeri, sedangkan sekitar 4,4 juta mahasiswa berada di perguruan tinggi swasta. Di Jakarta sendiri, tercatat sebanyak 698.268 mahasiswa, dengan rincian 597.210 mahasiswa berkuliah di perguruan tinggi swasta dan 101.058 mahasiswa berkuliah di perguruan tinggi negeri. Hal ini menunjukkan bahwa Jakarta menjadi salah satu destinasi pendidikan tinggi yang diminati oleh mahasiswa, baik di perguruan tinggi negeri maupun swasta.

Mahasiswa di Jakarta sering menghadapi tantangan seperti kesulitan beradaptasi dengan budaya baru (Naibaho & Murniati, 2022). Mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah, terpisah dari keluarga dan lingkungan asalnya, sering kali merasakan kesepian sebagai dampak dari kondisi perantauan tersebut. Kesepian ini bisa muncul karena keterpisahan dari lingkungan yang dikenal dan orang-orang terdekat, seperti keluarga dan teman-teman (Shafiananta et al., 2024).

Penelitian Muttaqin & Hidayati (2022) menunjukkan bahwa kesepian di kalangan mahasiswa rantau bersifat situasional dan dipengaruhi oleh kualitas dan kepuasan hubungan sosial mereka. Perempuan cenderung lebih terbuka tentang kesepian mereka dan menerima lebih banyak dukungan. Meskipun kesepian dapat berdampak negatif seperti menurunkan kepercayaan diri dan meningkatkan perasaan terisolasi, rasa kesepian juga dapat mendorong perkembangan pribadi dan introspeksi.

Mahasiswa yang merantau dituntut untuk beradaptasi dengan orang lain di lingkungan barunya. Namun, mahasiswa sering kali menemui kesulitan dalam proses adaptasi tersebut. Menurut penelitian oleh Nasir (2023), salah satu kesulitan utama yang dihadapi oleh mahasiswa perantau adalah rasa kurang nyaman dengan lingkungan yang baru. Mahasiswa sering merasa kurang nyaman dengan lingkungan baru yang berbeda dari tempat asal mereka. Perasaan ini dapat disebabkan oleh ketidaktahuan tentang norma dan kebiasaan setempat, yang dapat membuat mereka merasa canggung atau tidak aman. Selain itu, banyak mahasiswa perantau merasa kesulitan untuk memulai percakapan dengan orang-orang baru. Kesulitan ini dapat disebabkan oleh rasa malu, kurangnya kepercayaan diri, atau kekhawatiran tentang penilaian orang lain terhadap mereka. Alih-alih berusaha untuk berinteraksi dengan orang lain, beberapa mahasiswa lebih memilih untuk menyendiri dan menghabiskan waktu bermain ponsel. Kebiasaan ini dapat memperparah perasaan kesepian dan menghambat proses adaptasi sosial mereka di lingkungan baru.

Jakarta merupakan kota yang padat penduduk dan diminati oleh mahasiswa perantau. Kesepian tidak hanya terjadi ketika seseorang berada di tempat sepi saja, namun dapat dirasakan ketika seseorang berada

di tempat yang ramai. Sebagai seseorang yang tinggal bukan di daerahnya, mahasiswa perantau dituntut untuk beradaptasi di lingkungan sosial yang baru. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kesepian dan adaptasi sosial pada mahasiswa perantau di Jakarta. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk merancang intervensi dan kebijakan yang bertujuan mengurangi kesepian serta meningkatkan adaptasi sosial mahasiswa perantau.

## **Kesepian**

Menurut Heinrich & Gullone (2006), kesepian melibatkan sekumpulan perasaan negatif dan mengganggu, seperti merasa sedih, tidak dicintai, tidak diinginkan, dan ditolak, serta menganggap diri sendiri sebagai tidak menarik, putus asa, dan rentan. Kraus et al. (1993) mendefinisikan kesepian sebagai keadaan emosional subjektif yang berlawanan dengan karakteristik objektif dalam lingkungan sosial seseorang. Kesepian menurut mereka adalah hasil dari kekurangan yang dirasakan dalam kehidupan sosial seseorang dan merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan. Sementara itu, Bruno menggambarkan kesepian sebagai suatu kondisi mental dan emosional yang dicirikan oleh perasaan terasingkan dan kurangnya hubungan sosial dengan orang lain. Ketiga definisi ini menunjukkan bahwa kesepian adalah perasaan yang kompleks dan multidimensional yang melibatkan aspek emosional, mental, dan sosial.

Weiss membedakan kesepian menjadi dua jenis, yaitu kesepian emosional (kesepian akibat isolasi emosional) dan kesepian sosial (kesepian akibat isolasi sosial) (Peplau & Perlman, 1998). Kesepian emosional timbul karena kurangnya ikatan emosional yang dekat, yang hanya bisa dipulihkan melalui membangun kembali ikatan emosional dengan orang lain yang pernah hilang. Konsep ini berasal dari teori gaya kelekatan yang menyatakan bahwa pemisahan dari figur kelekatan primer menyebabkan perasaan kehilangan dan kesepian berikutnya, meskipun individu berinteraksi secara sosial. Kesepian sosial, di sisi lain, berasal dari ketiadaan jaringan sosial akibat kurangnya kerabat dekat, teman, atau rekan sebaya dengan siapa mereka dapat berbagi aktivitas atau minat yang serupa. Mereka yang mengalami jenis kesepian ini sering merasa bosan dan terpinggirkan, merasa sebagai orang luar dalam kelompok atau komunitas, atau memiliki teman yang tidak dapat diandalkan pada saat menghadapi kesulitan.

## **Adaptasi Sosial**

Adaptasi adalah proses yang berpengaruh positif terhadap kesehatan, melibatkan interaksi manusia dengan lingkungannya secara luas (Menatti et al., 2022). Adaptasi sosial mengacu pada hubungan antara kelompok atau lembaga dengan lingkungan fisik yang mendukung eksistensinya. Ketika berbicara tentang lingkungan hidup, umumnya dipertimbangkan berbagai hal yang ada di sekitar kita baik sebagai individu maupun dalam konteks sosial, termasuk lingkungan fisik, biologis, dan sosial yang senantiasa mengalami perubahan. Adaptasi juga merupakan bagian dari proses evolusi kebudayaan di mana manusia berusaha menyesuaikan diri atau merespons perubahan temporal dalam lingkungan fisik maupun sosial (Batubara & Islami, 2022). Dengan demikian, adaptasi sosial merupakan proses di mana kelompok atau lembaga berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan fisik dan sosial mereka untuk mempertahankan eksistensi dan keberlanjutan mereka. Proses ini melibatkan penyesuaian terhadap perubahan-perubahan yang terjadi dalam lingkungan, baik itu fisik, biologis, maupun sosial, sehingga memungkinkan mereka untuk tetap relevan dan beradaptasi dengan kondisi baru yang timbul seiring waktu.

Dimensi dalam adaptasi sosial, yaitu *distress*, *restrain*, dan *defensive*, mencerminkan berbagai respons individu atau kelompok terhadap tekanan lingkungan sosial (Weinberger & Schwartz, 1990). *Distress* menunjukkan reaksi emosional seperti kecemasan atau ketidaknyamanan saat menghadapi tantangan sosial. *Restrain* mencakup upaya sadar untuk mengontrol reaksi impulsif atau tidak terkendali dalam interaksi sosial, dengan fokus pada pengelolaan emosi untuk menjaga keseimbangan dan mengurangi konflik. Sementara itu, *defensive* mencirikan tindakan yang diambil untuk melindungi diri dari ancaman atau penolakan, baik dengan menolak masukan kritis, menghindari situasi yang menimbulkan

ketidaknyamanan, atau membangun pertahanan psikologis untuk mempertahankan integritas diri dan identitas sosial.

### **Hubungan Kesepian dengan Adaptasi Sosial**

Kesepian adalah kondisi emosional kompleks yang terkait erat dengan adaptasi sosial. Kesepian melibatkan perasaan negatif seperti sedih, tidak dicintai, dan ditolak, serta merupakan hasil dari kekurangan dalam kehidupan sosial individu. Hal ini mengindikasikan bahwa kesepian dapat mempengaruhi cara individu berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungannya.

Adaptasi sosial melibatkan interaksi positif manusia dengan lingkungan fisik dan sosial mereka. adaptasi juga merupakan bagian dari evolusi kebudayaan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan. Proses ini melibatkan penyesuaian terhadap perubahan-perubahan dalam lingkungan untuk mempertahankan eksistensi dan relevansi.

Individu yang mengalami tingkat kesepian yang tinggi mungkin cenderung memiliki kesulitan dalam beradaptasi secara sosial. Mereka mungkin mengalami *distress* dalam interaksi sosial, seperti kecemasan atau ketidaknyamanan, yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk berintegrasi dalam lingkungan sosial mereka. Selain itu, mereka juga mungkin lebih cenderung menggunakan *defensive mechanism* untuk melindungi diri dari potensi penolakan atau ancaman sosial, yang dapat mempengaruhi interaksi mereka dengan orang lain.

Hipotesis penelitian dapat dirumuskan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian seseorang, semakin rendah kemampuan mereka dalam melakukan adaptasi sosial. Hal ini berarti ada hubungan negatif antara tingkat kesepian dan adaptasi sosial, di mana individu yang merasa lebih kesepian cenderung memiliki tantangan yang lebih besar dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial mereka. Dengan demikian, hipotesis penelitian dirumuskan sebagai berikut.

H<sub>1</sub>: Terdapat hubungan negatif antara kesepian dan adaptasi sosial pada mahasiswa rantau di Jakarta

## **METODE**

Studi ini akan mengadopsi desain penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengukur secara statistik hubungan antara kesepian dan adaptasi sosial pada mahasiswa rantau di Jakarta. Data yang terkumpul akan dianalisis dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25. Teknik analisis yang digunakan adalah uji korelasi untuk memeriksa hubungan antara kesepian dan adaptasi sosial pada mahasiswa rantau di Jakarta. Sumber data untuk variabel yang dikorelasikan adalah data interval atau rasio, dan syaratnya adalah data dari kedua variabel tersebut harus membentuk distribusi normal.

### **Partisipan**

Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa perantau yang telah merantau selama 1 sampai 3 tahun, dengan jenis kelamin laki-laki atau perempuan, dengan rentang usia dewasa awal antara 18 sampai 21 tahun, sedang menempuh studi sarjana strata 1. Dalam penelitian ini ditemukan sebanyak 157 partisipan terlibat dalam penelitian ini, namun sebanyak 27 partisipan yang tidak memenuhi karakteristik yang telah ditetapkan. Maka jumlah partisipan yang dapat dianalisis adalah 130 orang. Pengumpulan data partisipan dilakukan secara *online* dan *offline*. Pengumpulan data yang dilakukan secara *online* dilakukan dengan membagikan kuesioner melalui link Google Forms kepada partisipan, sedangkan pengumpulan data yang dilakukan secara *offline* dilakukan di universitas di Jakarta dengan membagikan *link* kuesioner kepada partisipan di ruang kelas.

## Pengukuran

Alat ukur kesepian dalam penelitian ini menggunakan UCLA Loneliness Scale versi 3 (Russel, 1996). UCLA Loneliness Scale merupakan alat ukur unidimensional yang terdiri dari 20 butir. Alat ukur ini menggunakan skala *likert* yaitu 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, dan 4 = selalu. Sebanyak 11 butir merupakan butir positif, namun 9 butir merupakan butir negatif. Berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan, seluruh butir dinyatakan valid karena memiliki nilai signifikansi lebih dari 0.300. Setelah itu, uji reliabilitas dilakukan, dan seluruh butir yang valid dinyatakan reliabel karena memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.921.

Alat ukur selanjutnya adalah alat ukur adaptasi sosial. Alat ukur adaptasi sosial dalam penelitian ini menggunakan alat ukur Weinberger Adjustment Inventory (Weinberger & Schwartz, 1990). Alat ukur ini menggunakan skala *likert* yaitu 1 = sangat tidak sesuai, 2 = tidak sesuai, 3 = cenderung tidak sesuai, 4 = sesuai, dan 5 = sangat sesuai. Alat ukur ini memiliki total 37 butir yang terdiri dari 3 dimensi, yaitu *distress*, *restrain*, dan *defensive*. Pada dimensi *distress*, terdapat 12 butir yang terbagi dalam 4 sub skala, yaitu *anxiety* (3 butir), *depression* (3 butir), *low self-esteem* (3 butir), dan *low wellbeing* (3 butir). Pada dimensi *restrain*, terdapat 12 butir yang terbagi menjadi 4 subskala, yaitu *suppression of aggression* (3 butir), *impulsive control* (3 butir), *consideration* (3 butir), dan *responsibility* (3 butir). Terakhir pada dimensi *defensive* atau disebut sebagai *repressive defensive*, terdapat 11 butir. Berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan, terdapat 9 butir yang dikeluarkan karena nilai validitasnya berada di bawah 0.300. Setelah item dikeluarkan, dilakukan uji reliabilitas, dan alat ukur dinyatakan reliabel jika memiliki nilai *Cronbach alpha* lebih dari 0.700. Berdasarkan uji reliabilitas yang telah dilakukan dengan mengeluarkan butir yang tidak valid, hasil dari seluruh butir yang valid dinyatakan reliabel karena memiliki nilai *Cronbach alpha* sebesar 0.926.

## Prosedur

Pada awal tahap penelitian ini, peneliti mencari, membaca, dan memilih jurnal yang relevan untuk di replikasi. Penelitian ini juga mendapatkan acuan dari jurnal utama. Selain mencari jurnal utama sebagai referensi, peneliti juga mengidentifikasi fenomena yang terjadi di kalangan mahasiswa rantau di Jakarta, mencari urgensi sebagai alasan mengapa penelitian ini dilakukan, dan menemukan celah atau kekosongan yang belum terisi oleh penelitian sebelumnya. Selanjutnya, peneliti menyusun teori-teori yang berkaitan dengan dua variabel penelitian, yaitu kesepian dan adaptasi sosial, sehingga kumpulan teori yang diperoleh dapat mendukung penelitian ini.

Peneliti kemudian menentukan karakteristik partisipan, metode penelitian, alat ukur, dan prosedur penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam mengukur variabel-variabel penelitian ini adalah UCLA Loneliness Scale versi 3 untuk kesepian dan Weinberger Adjustment Inventory untuk adaptasi sosial. Peneliti mengirimkan permintaan izin kepada pembuat alat ukur tersebut dan melakukan uji translasi bersama dua dosen yang ahli dalam bahasa asing, khususnya Bahasa Inggris, dari Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, untuk meninjau ulang kualitas dan terjemahan yang telah dilakukan sebelumnya. Setelah uji translasi, peneliti menyebarkan kuesioner penelitian dalam bentuk Google Form kepada 157 partisipan terpilih untuk melakukan uji keterbacaan terhadap kuesioner tersebut sebelum dibagikan kepada seluruh subjek penelitian.

Penelitian ini dimulai dengan pembagian kuesioner kepada subjek-subjek penelitian sesuai dengan metode penelitian. Pada halaman pertama kuesioner, partisipan diminta untuk mengisi *informed consent* yang menandakan kesediaan mereka untuk berpartisipasi dalam penelitian dan disampaikan juga bahwa data yang diberikan bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Pada halaman kedua, partisipan diminta untuk mengisi nama/inisial, jenis kelamin, usia, nomor *handphone* aktif, email, pendidikan formal terakhir, serta durasi mereka tinggal dan belajar di Jakarta. Halaman ketiga dan seterusnya, partisipan diminta untuk mengisi 24 pertanyaan yang merupakan butir-butir dari dua alat ukur

tersebut. Sebanyak 157 partisipan terlibat dalam penelitian ini, namun terdapat 27 partisipan yang tidak memenuhi karakteristik yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, jumlah partisipan yang dapat dianalisis adalah 130 orang.

## HASIL

### Analisis Deskriptif

Berdasarkan uji deskriptif, variabel kesepian memiliki nilai *mean* empirik sebesar 40.90. Dari hasil yang ditemukan, dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata kesepian partisipan dalam penelitian ini tergolong tinggi dari populasi umumnya. Dari analisis deskriptif, didapati bahwa variabel adaptasi sosial memiliki nilai *mean* empiris sebesar 85.51. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa rata-rata nilai adaptasi sosial partisipan dalam penelitian ini tergolong tinggi jika dibandingkan dengan populasi umum.

### Uji Normalitas

Dalam melakukan uji normalitas, peneliti memanfaatkan metode *one-sample Kolmogorov-Smirnov*. Uji normalitas dilaksanakan untuk menilai apakah distribusi data tersebut terdistribusi secara normal atau tidak. Suatu alat ukur dianggap normal jika memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 ( $P > 0.05$ ). Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan, ditemukan nilai sebesar 0.012, yang lebih kecil dari 0.05 ( $p < 0.05$ ), sehingga data dianggap tidak memiliki distribusi normal. Oleh karena itu, uji selanjutnya akan dilakukan dengan menggunakan metode non-parametrik. Berdasarkan hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa data tidak memiliki distribusi normal, maka uji korelasi dilakukan menggunakan metode *Spearman* karena data tidak memenuhi syarat distribusi normal. Suatu data dikatakan berkorelasi jika memiliki nilai signifikansi kurang dari 0.05 ( $p < 0.05$ ).

### Uji Korelasi

Dari hasil uji korelasi ditemukan nilai signifikansi sebesar 0.000, menunjukkan adanya korelasi antara variabel kesepian dan adaptasi sosial. Arah hubungan tersebut bersifat negatif, yang berarti semakin tinggi tingkat kesepian, maka semakin rendah nilai adaptasi sosial, begitu pula sebaliknya. Peneliti menguji korelasi antara variabel kesepian dan setiap dimensi dari variabel adaptasi sosial. Secara keseluruhan, hasil uji korelasi menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang ditemukan adalah 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa dimensi *distress*, *restrain*, dan *defensive* memiliki korelasi dengan variabel kesepian.

### Uji Beda

Uji beda dilakukan pada variabel kesepian berdasarkan usia menggunakan metode *one-way ANOVA*. Berdasarkan hasil uji beda, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.334 ( $p > 0.05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan dalam variabel kesepian berdasarkan usia partisipan. Selain itu, uji beda dilakukan pada variabel kesepian berdasarkan lama merantau, jenis kelamin, dan jenis universitas menggunakan metode *t-test*. Berdasarkan uji *t-test*, ditemukan nilai signifikansi sebesar 0.810 untuk lama merantau, sehingga dapat dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan dalam variabel kesepian berdasarkan lama merantau. Selanjutnya, nilai signifikansi sebesar 0.273 untuk jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan dalam variabel kesepian berdasarkan jenis kelamin. Namun, ditemukan nilai signifikansi sebesar 0.047 untuk jenis universitas yang menunjukkan adanya perbedaan dalam variabel kesepian berdasarkan jenis universitas.

Uji beda juga dilakukan pada variabel adaptasi sosial berdasarkan usia menggunakan metode *one-way ANOVA*. Berdasarkan hasil uji beda, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.497, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan dalam variabel adaptasi sosial berdasarkan usia partisipan. Selain

itu, uji beda dilakukan pada variabel adaptasi sosial berdasarkan lama merantau, jenis kelamin, dan jenis universitas menggunakan uji *t-test*. Berdasarkan hasil uji *t-test* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.097 untuk lama merantau sehingga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan dalam variabel adaptasi sosial berdasarkan lama merantau. Selanjutnya, nilai signifikansi sebesar 0.704 untuk jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan dalam variabel adaptasi sosial berdasarkan jenis kelamin. Terakhir, nilai signifikansi sebesar 0.083 untuk jenis universitas menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan dalam variabel adaptasi sosial berdasarkan jenis universitas.

## DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara kesepian dan adaptasi sosial pada mahasiswa rantau di Jakarta. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat kesepian pada sampel mahasiswa rantau berada pada kategori tinggi. Lebih lanjut, penelitian ini menemukan adanya hubungan negatif signifikan yang kuat antara tingkat kesepian dan tingkat adaptasi sosial pada mahasiswa rantau ( $r = -0.771$ ,  $p = 0.000$ ), menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian, semakin rendah tingkat adaptasi sosial yang mereka miliki. Temuan ini menegaskan bahwa kesepian berpengaruh secara langsung terhadap kemampuan mahasiswa rantau untuk berinteraksi dan beradaptasi dalam lingkungan sosial Jakarta.

Penemuan ini sejalan dengan temuan penelitian terdahulu. Misalnya, Amran et al. (2024) menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa perantau memiliki tingkat adaptasi sosial yang tinggi, yang mendukung hasil yang ditemukan dalam penelitian ini. Studi lain yang dilakukan oleh Damayanti & Taufik (2019) serta Gondokusumo & Soetjningsih (2023) juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kesepian dan adaptasi sosial, menguatkan hasil temuan ini.

Sullivan dalam Peplau & Perlman (1982), menjelaskan bahwa kesepian merupakan kondisi yang tidak menyenangkan yang timbul akibat kurangnya hubungan yang intim atau akrab. Kesepian tidak hanya berarti keadaan fisik yang sendirian, tetapi lebih kepada perasaan terputusnya individu dari interaksi yang memenuhi kebutuhan emosional dan sosialnya. Peplau & Perlman (1998) menegaskan bahwa kesepian juga melibatkan ketidaknyamanan psikologis yang muncul ketika individu merasa bahwa jaringan sosialnya tidak memadai, bahkan di lingkungan yang ramai. Dengan demikian, kesepian adalah fenomena subjektif yang sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu memersepsikan dan mengalami kualitas hubungan sosial mereka.

Mahasiswa rantau sering mengalami kesulitan dalam membangun dan memelihara hubungan sosial yang mendalam dan berkelanjutan di lingkungan baru mereka. Ketika mereka merasa kesepian, motivasi untuk berinteraksi dan terlibat dalam kegiatan sosial yang memperkuat jaringan sosial mereka cenderung menurun. Lingkungan sosial yang dinamis dan heterogen di Jakarta dapat menjadi tantangan tambahan bagi mahasiswa rantau dalam proses adaptasi. Perbedaan budaya, nilai, dan norma sosial yang ada dapat mempersulit proses sosialisasi mereka. Kesepian bisa membuat mereka merasa terasing atau tidak sesuai dengan lingkungan baru tersebut, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma sosial yang berlaku.

Penelitian ini menemukan bahwa ada perbedaan tingkat kesepian yang dialami mahasiswa berdasarkan jenis universitas dimana mahasiswa yang menempuh pendidikan di universitas swasta cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa di universitas negeri. Perbedaan tingkat kesepian antara mahasiswa yang menempuh pendidikan di universitas swasta dan universitas negeri dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang terkait dengan lingkungan belajar dan komposisi sosial mahasiswa. Universitas swasta sering kali menawarkan lingkungan belajar yang lebih kompetitif dan memunculkan tekanan akademik yang tinggi bagi mahasiswanya. Tingkat stres yang lebih tinggi ini dapat langsung maupun tidak langsung berkontribusi terhadap tingkat kesepian yang lebih

tinggi di kalangan mahasiswa swasta. Selain itu, universitas swasta sering memiliki populasi mahasiswa yang lebih beragam secara sosial dan ekonomi, yang dapat menciptakan tantangan tambahan dalam integrasi sosial. Mahasiswa yang merasa tidak cocok atau kesulitan berhubungan dengan lingkungan sosial mereka mungkin lebih rentan terhadap kesepian karena kurangnya dukungan dan koneksi sosial yang kuat dalam lingkungan belajar mereka.

## KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara kesepian dan adaptasi sosial pada mahasiswa rantau di Jakarta. Temuan menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian, semakin rendah nilai adaptasi sosial, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian, semakin tinggi nilai adaptasi sosial. Selain itu, hasil uji beda menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara variabel kesepian berdasarkan usia, lama merantau, dan jenis kelamin. Namun, terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat kesepian berdasarkan asal universitas. Hasil menunjukkan bahwa tingkat kesepian sebagian besar terdapat pada mahasiswa yang berkuliah di universitas swasta. Namun, pada variabel adaptasi sosial, tidak ada perbedaan yang signifikan berdasarkan usia, lama merantau, jenis kelamin, dan asal universitas.

## REFERENSI

- Ahdiat, A. (2022). *Jumlah mahasiswa di Indonesia, dari Aceh sampai Papua*.
- Batubara, I. W. S., & Islami, N. (2022). Strategi adaptasi nelayan Tanjung Leidong terhadap perubahan lingkungan hidup. *Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi Dan Manajemen*, 2(1), 1784–1794.
- Fauzia, N., Asmaran, A., & Komalasari, S. (2021). Dinamika kemandirian mahasiswa perantauan. *Jurnal Al-Husna*, 1(3), 167. <https://doi.org/10.18592/jah.v1i3.3918>
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. In *Clinical Psychology Review*.
- Kraus, Davis, Bazzini, Church, & Kirchman. (1993). Personal and social influences on loneliness: The mediating effect of social provisions. *Social Psychology Quarterly*, 56(1), 37–53.
- Melani, A., Ihsan, H., & Kosasih, I. (2024). Hubungan dukungan sosial dan hardiness dengan psychological well-being pada mahasiswa rantau di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(5), 1–14. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10516193>.
- Menatti, L., Bich, L., & Saborido, C. (2022). Health and environment from adaptation to adaptivity: A situated relational account. *History and Philosophy of the Life Sciences*, 44(3), 1–28. <https://doi.org/10.1007/s40656-022-00515-w>
- Muttaqin, V. A., & Hidayati, I. A. (2022). Pengalaman kesepian pada mahasiswa rantau selama pandemi covid-19. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 11(4), 587–602. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>
- Naibaho, S. L., & Murniati, J. (2022). Dukungan sosial sebagai faktor pendukung keberhasilan adaptasi mahasiswa perantau yang tinggal di asrama Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10, 114–130. <https://doi.org/10.24854/jpu465>
- Nasir, N. (2023). Kesulitan-kesulitan proses adaptasi mahasiswa baru: studi kasus pada salah satu program studi pendidikan bahasa inggris di Indramayu. *Gema Wiralodra*, 13(2), 883–892. <https://doi.org/10.31943/gw.v13i2.232>
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1998). Loneliness. *Encyclopedia of Mental Health*, 571–581.
- Ramadhani, A. S. N., Khuzaimah, Pratama, Handi, B., & Utami, D. (2022). Mahasiswa perantauan dan konsumerisme: Terbawa arus atau tetap bergaya irit? (Studi pada mahasiswa rantau UNESA Di Kecamatan Wonokromo). *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 1, 339–347.
- Shafiananta, M., Wafirotul Khusna, Z., Rinda Widyaningrum, F., Dian Primastuti, F., Salsa Wijayanti, F., Rifa Yuniar, H., Agung Rifai, M., dan Konseling, B., & Negeri Semarang, U. (2024). Apakah mahasiswa mengalami loneliness?: Studi kasus pada mahasiswa baru perantau di Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Mediasi*, 3(1), 11–24. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/mediasi>
- Weinberger, D. A., & Schwartz, G. E. (1990). Distress and restraint as superordinate dimensions of self-reported adjustment: a typological perspective. *Journal of Personality*, 58(2), 381–417. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1990.tb00235.x>