



HUBUNGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN KESEPIAN PADA MAHASISWA BARU YANG MERANTAU

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND LONELINESS IN NEW STUDENTS WHO MIGRATE

*Mohamad Fikriyanto H. Kilo¹, Basri¹, Mei Putri Crismayanti², Mikaela Delpin Fristalia¹

¹Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara, Palu

²Program Studi, Fakultas Kesehatan, STIKes Bhakti Husada Cikarang,

*Corresponding Author: Mohamad Fikriyanto H. Kilo (moh.fikriyantohasankilo@gmail.com)

ABSTRAK

Article History:

Submitted:
October 26th, 2025

Received in
Revised:
November 19th,
2025

Accepted:
December 24th,
2025

Pendahuluan: Mahasiswa perantau umumnya menghadapi tantangan yang lebih kompleks dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak merantau. Pada tahun pertama perkuliahan, mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan situasi, lingkungan, serta berbagai perubahan kondisi yang baru. Dalam proses tersebut, mahasiswa baru yang merantau cenderung mengalami perasaan kesepian, yang salah satu faktor pemengaruhnya adalah kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat kesepian pada mahasiswa baru Universitas Widya Nusantara yang merantau di Kota Palu.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan observasional analitik menggunakan desain cross-sectional. Jumlah responden sebanyak 30 mahasiswa perantau yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi kuesioner *Psychological Well-Being* yang dikembangkan oleh Ryff dan Keyes dan telah diadaptasi oleh Sesillia, serta instrumen pengukuran kesepian berupa *UCLA Loneliness Scale* versi 3 yang diadaptasi oleh Putri. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik *chi square* untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat kesepian pada mahasiswa baru yang merantau, dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25.

Hasil: Hasil uji statistik *chi square* menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat kesepian pada mahasiswa baru.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat kesepian pada mahasiswa baru. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan perlunya perhatian khusus dari mahasiswa perantau terhadap kondisi kesejahteraan psikologis agar dapat meminimalkan risiko munculnya perasaan kesepian selama menjalani kehidupan di perantauan.

Kata kunci: Kesejahteraan Psikologis; Kesepian; Mahasiswa Rantau.

ABSTRACT

Introduction: Migrant students generally face more complex challenges compared to non-migrant students. During the first year of university, students are required to adapt to new situations, environments, and various changes in conditions. In this process, first-year migrant students tend to experience feelings of loneliness, one of which is influenced by psychological well-being. Therefore, this study aims to analyze the relationship between psychological well-being and the level of loneliness among first-year students of Universitas Widya Nusantara who migrate to Palu City.

Methods: This study employed a quantitative approach with an observational analytic method using a cross-sectional design. A total of 30 migrant students were selected as respondents through purposive sampling. The research instruments included the *Psychological Well-Being* questionnaire developed by Ryff and Keyes and adapted by Sesillia, as well as the *UCLA Loneliness Scale* version 3 adapted by Putri to measure loneliness. Data analysis was conducted using the *chi-square* statistical test to examine the relationship between psychological well-being and the level of loneliness among first-year migrant students, with the assistance of SPSS software version 25.



Result: *The results of the chi-square statistical test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that there is a significant relationship between psychological well-being and the level of loneliness among first-year students.*

Conclusion: *There is a relationship between psychological well-being and the level of loneliness among first-year students. The implications of this study highlight the need for migrant students to pay greater attention to their psychological well-being in order to minimize the risk of experiencing loneliness during their life away from home.*

Keywords: *Psychological Well-Being; Loneliness; Overseas Students.*

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi, semakin banyak mahasiswa yang memilih melanjutkan pendidikan tinggi di luar daerah asalnya, sehingga mereka harus meninggalkan rumah dan menetap di wilayah lain dalam jangka waktu tertentu untuk menyelesaikan studi. Mahasiswa pada hakikatnya adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan menempati jenjang pendidikan tertinggi dalam sistem pendidikan di Indonesia (Kurniawan, 2024). Mahasiswa baru merupakan sebutan bagi individu yang berada pada tahun pertama masa perkuliahan. Tidak sedikit mahasiswa baru yang berasal dari luar daerah harus merantau ke suatu wilayah guna memperoleh pendidikan yang lebih berkualitas, mengingat mutu perguruan tinggi yang masih belum merata di berbagai daerah. Oleh karena itu, aktivitas merantau menjadi pilihan bagi mahasiswa baru demi mendapatkan pendidikan yang layak dan sesuai kebutuhan akademik. (Allo et al., 2025).

Mahasiswa perantau umumnya menghadapi tantangan yang lebih kompleks dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak merantau. Pada tahun pertama masa perkuliahan, mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan situasi dan lingkungan yang baru serta berbagai perubahan kondisi yang dialami. Proses penyesuaian diri tersebut dapat menjadi sumber stres bagi mahasiswa (Tranggono, 2022). Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja dan dewasa awal yang merantau tergolong kelompok rentan yang berisiko tinggi mengalami kecemasan, depresi, dan isolasi emosional (WHO, 2025). Kerentanan ini umumnya disebabkan oleh terganggunya hubungan sosial serta tekanan psikologis yang muncul selama proses adaptasi dan transisi akibat perantauan (Wu H, 2025).

Stressor ini menimbulkan masalah secara fisik, mental dan sosial ekonomi misalnya seperti perubahan gaya hidup, pola tidur, pola makan terganggu sehingga khawatir dengan akademik dan berpisah dengan keluarga merupakan masalah yang sering dialami (Fauziyyah, 2021). Data statistik menunjukkan bahwa tingkat stres

pada mahasiswa perantau mengalami peningkatan rata-rata sebesar 55,1% selama pelaksanaan pembelajaran jarak jauh, sedangkan 66,3% terjadi pada mahasiswa perantauan diluar negeri (Riyadi, 2023). Selain mengalami stress mahasiswa perantauan juga akan mengalami depresi. Hasil penelitian menunjukkan prevalensi depresi pada mahasiswa mencapai 48,30%, Dari jumlah tersebut 26,75% Sebagian di antaranya menunjukkan kondisi yang mengarah pada tingkat depresi berat hingga ekstrem sehingga memerlukan penanganan medis (Muttaqin, V.A., & Hidayati, 2022). Selain itu, hasil penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa sebanyak 21,1% mahasiswa mengalami depresi ringan, 17% mengalami depresi sedang, dan 3,4% berada pada kategori depresi berat. Kondisi stres dan depresi pada akhirnya akan mempengaruhi status kesejahteraan psikologis (Laksmidara, 2022).

Survei yang dilakukan oleh Mental Health Foundation pada tahun 2010 menunjukkan bahwa individu berusia 18–34 tahun lebih rentan mengalami kesepian dan gejala depresi yang berkaitan dengan perasaan tersebut (Gil, 2014 dalam Muttaqin, 2022). Selanjutnya, laporan yang dimuat oleh CNN Indonesia pada 14 Agustus 2021 mengungkapkan hasil survei dari Info The Light dan Change.org, yang menemukan bahwa dari 5.211 responden di enam provinsi di Pulau Jawa, sebagian besar mengalami kesepian pada periode Mei–Juni 2021. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 98% partisipan melaporkan perasaan kesepian. Selain itu, mayoritas responden lebih mempercayai dukungan dari anggota keluarga dan teman dekat dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental dibandingkan dengan bantuan tenaga kesehatan jiwa profesional (Muttaqin, 2022).

Ketidakmampuan mahasiswa baru dalam mengatasi permasalahan terkait pembentukan hubungan yang dekat dan hangat dengan orang lain dapat menjadi salah satu faktor pemicu munculnya perasaan kesepian. Peplau dan Pearlman (1982) dalam Putra et al. (2024) menyatakan bahwa loneliness atau kesepian merupakan kondisi ketika individu merasakan



ketidaknyamanan emosional terhadap pengalaman yang dialaminya. Weiss juga menjelaskan bahwa kesepian tidak semata-mata disebabkan oleh keadaan sendiri, melainkan dapat dirasakan meskipun individu berada di tengah keramaian.

Kesepian pada mahasiswa perantau dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, kecerdasan emosional, dan resiliensi. Salah satu faktor yang berperan penting adalah kesejahteraan psikologis, karena kondisi psikologis yang kurang optimal dapat meningkatkan risiko munculnya perasaan kesepian. Hal ini berkaitan dengan perubahan lingkungan yang dialami mahasiswa perantau, baik dari segi tempat tinggal maupun hubungan sosial, yang menuntut individu untuk lebih mandiri dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Mahasiswa perantau yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik cenderung mampu membangun hubungan yang positif dengan orang lain, disertai dengan adanya rasa saling percaya dan kasih sayang secara timbal balik. Tingginya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau juga memungkinkan individu untuk menjalin hubungan sosial yang sehat, berinteraksi secara positif, serta memiliki kemandirian dalam menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi (Muttaqin, V.A., & Hidayati, 2022).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tranggono, Florentina, dan Aditya (2022) menunjukkan adanya hubungan negatif antara *psychological well-being* dan tingkat kesepian pada mahasiswa perantau di Makassar. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Burhanuddin, Lukman, dan Anwar (2023), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *psychological well-being* dan kesepian pada mahasiswa di Makassar.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti pada mahasiswa Program Studi Keperawatan, diperoleh temuan bahwa dari 10 mahasiswa yang diwawancarai, seluruhnya mengungkapkan perasaan rindu terhadap kampung halaman dan cenderung memilih untuk kembali berkumpul dengan keluarga. Sebanyak 5 mahasiswa menyatakan memiliki banyak teman, namun tetap merasakan kesepian, sementara 3 mahasiswa lainnya mengaku sering merasa dikucilkan dalam pergaulan sehingga lebih memilih untuk menyendiri.

Berangkat dari paparan tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai hubungan kesejahteraan psikologis dengan tingkat kesepian pada mahasiswa baru yang merantau.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Widy Nusantara pada bulan Juni 2024. Metode yang digunakan adalah *observasional analitik* dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa perantau semester dua. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 30 mahasiswa perantau. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel independen, yaitu kesejahteraan psikologis, dan variabel dependen, yaitu tingkat kesepian.

Instrumen dalam penelitian menggunakan kuesioner *psychological well being* dari Ryff (1989) untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa baru yang merantau diukur dengan yang telah di adopsi oleh Istifaraswati (2019) yang terdiri dari *Self Acceptance*, *Positive Relationship With Others*, *Autonomy*, *Environmental Mastery*, *Purpose In Life*, dan *Personal Growth*. Untuk kesepian diukur dengan menggunakan kuesioner UCLA (*University of California Los Angeles*) *Loneliness Scale* version 3 yang di adopsi oleh Apriska (2024) dengan berdasarkan teori dan aspek-aspek menurut Russel (1980) yaitu *Depression Loneliness*, *Social Desirability Loneliness* dan *Trait Loneliness*. Analisis data menggunakan analisa univariat untuk menentukan frekuensi, distribusi dan persentase dari variabel yang diteliti meliputi persentase karakteristik responden, tingkat kesehatan dan tingkat kesepian yang dialami mahasiswa baru yang merantau, sementara itu untuk analisis bivariat peneliti menggunakan uji statistik *chi square* untuk melihat hubungan antara kesejahteraan psikologis dan kesepian pada mahasiswa baru yang merantau.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Responden (n=30)

Karakteristik	Frek (f)	Persentase (%)
Usia	18 Tahun	8 27%
	19 Tahun	15 50%
	20 Tahun	7 23%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel 1, mahasiswa rantau lebih banyak berusia 19 tahun yaitu sebanyak 15 orang (50%)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden (n=30)

Karakteristik		Frek (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	8	26%
	Perempuan	23	74%
Jumlah		30	100%



Berdasarkan tabel 2, mahasiswa rantau lebih banyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 23 orang (74%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Semester/Tingkatan Responden (n=30)

Karakteristik	Frek (f)	Persentase (%)
Semester/ Tingkatan	Semester 2/ Tingkat 1	30 100%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel 3, mahasiswa rantau keseluruhan berada di semester 2/tingkat 1 yaitu sebanyak 30 orang (100%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Asal Domisili Responden (n=30)

Karakteristik	Frek (f)	Persentase (%)
Asal Domisili	Buol	4 15%
	Baggai	4 15%
	Donggala	1 4%
	Gorontalo	3 11%
	Maluku Utara	1 4%
	Morowali	4 15%
	Papua	1 4%
	Parigi Moutong	2 7%
	Tojo Una-una	1 4%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel 4, mahasiswa rantau lebih banyak berasal atau berdomisili di Buol, Banggai dan Morowali yaitu sebanyak 4 orang (15%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden (n=30)

Karakteristik	Frek (f)	Persentase (%)
Pengalaman Merantau	Pertama	24 80%
	Kali	
	>Petama Kali	6 20%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel 5, mahasiswa rantau lebih banyak memiliki pengalaman merantau pertama kali yaitu sebanyak 24 orang (80%).

Tabel 6. Distribusi Tingkat Kesepaian Mahasiswa Baru yang Merantau (n=30)

Variabel	Indikator	Frek (f)	Persentase (%)
Tingkat Kesepian	Rendah	17	56,7%
	Tinggi	13	43,3%
Jumlah		30	100%

Data pada tabel 6 menunjukkan mahasiswa rantau lebih banyak merasakan kesepian dengan kategori rendah yaitu sebanyak 17 orang (56,7%)

Tabel 7. Distribusi Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Baru yang Merantau (n=30)

Variabel	Indikator	Frek (f)	Persentase (%)
Kesejahteraan Psikologis	Rendah	16	53,7%
	Tinggi	14	46,7%
Jumlah		30	100%

Data pada tabel 6 menunjukkan mahasiswa rantau memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dengan kategori rendah yaitu sebanyak 16 orang (53,3%)

Analisis Bivariat

Tabel 8. Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kesepian pada Mahasiswa Baru yang Merantau (n=30)

Kesejahteraan Psikologis	Kesepian				p value
	Rendah	Tinggi	Total		
	F	%	f	%	
Rendah	3	18,7	13	81,3	0,000
Tinggi	14	100	10	0	

Pada tabel 8, menunjukkan mahasiswa rantau yang mengalami kesepian rendah lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa rantau yang mengalami kesepian tinggi. Terdapat hubungan yang bermakna antara kesejahteraan psikologis dan tingkat kesepian pada mahasiswa baru Universitas Widya Nusantara yang merantau di Kota Palu. Hasil uji *chi square* diperoleh *p value* sebesar $0,000 < 0,05 (\alpha)$.

PEMBAHASAN

Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Baru yang Merantau

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 mahasiswa baru yang merantau, sebagian besar responden menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, yakni sebanyak 16 mahasiswa (53,3%). Rendahnya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau dapat dipengaruhi oleh faktor penerimaan diri serta cara individu memandang dirinya sendiri. Temuan ini sejalan dengan teori Ryff dan Singer yang dikemukakan oleh Salianto (2025), yang menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan salah satu dimensi utama dalam pembentukan kesejahteraan psikologis. Mahasiswa perantau yang belum mampu menerima dirinya secara optimal di lingkungan baru cenderung menghadapi tantangan dalam membangun penerimaan diri yang sehat. Kondisi tersebut ditunjukkan melalui sikap yang lebih tertutup serta munculnya rasa tidak aman terhadap diri sendiri, yang dapat diartikan sebagai bentuk resistensi terhadap penerimaan diri secara menyeluruh.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Islami (2022), yang menyebutkan bahwa remaja dengan kemampuan penerimaan diri yang baik cenderung memiliki dasar yang kuat dalam pembentukan

identitas serta mampu menjalin interaksi sosial secara sehat. Sebaliknya, responden dalam penelitian ini menunjukkan adanya hambatan dalam mengembangkan penerimaan diri yang optimal.

Berdasarkan hasil penelitian juga didapatkan hasil sebanyak 14 mahasiswa (46,7%) memiliki kesejahteraan psikologis tinggi hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau memiliki kesejahteraan yang tinggi ketika berada di lingkungan baru tempatnya menempuh perkuliahan, tingginya kesehatan psikologis pada mahasiswa rantau dapat dipengaruhi oleh faktor religiusitas mahasiswa. Aktivitas keagamaan berperan sebagai salah satu mekanisme koping yang penting bagi mahasiswa perantau. Responden menyatakan bahwa keterlibatan dalam kegiatan religius mampu memberikan dukungan emosional dan ketenangan batin, terutama ketika menghadapi kondisi kelelahan, stres, maupun perasaan kesepian. Praktik keagamaan, seperti pelaksanaan ibadah secara rutin, menyediakan ruang refleksi yang membantu menstabilkan kondisi psikologis individu. Temuan ini selaras dengan konsep koping berbasis emosi, di mana aktivitas spiritual dimanfaatkan sebagai upaya untuk mengelola tekanan emosional dan memperoleh ketenangan (Mutiarawati, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2020) pada mahasiswa perantau di Yogyakarta menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kemampuan penyesuaian diri. Tingkat religiusitas yang dimiliki mahasiswa berkontribusi penting dalam membantu individu mengelola diri serta beradaptasi dengan lingkungan baru. Nilai-nilai keagamaan berperan sebagai pedoman moral dan sumber kontrol internal yang mendorong munculnya perilaku adaptif serta kemampuan mengatur emosi saat menghadapi berbagai tantangan selama perantauan.

Selanjutnya, Dona (2024) mengemukakan bahwa religiusitas berhubungan secara positif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau. Partisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan tidak hanya memberikan ketenangan emosional, tetapi juga meningkatkan rasa bermaknaan dan motivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa agama tidak hanya dipandang sebagai kewajiban spiritual, melainkan juga sebagai sumber kekuatan psikologis yang berperan dalam meningkatkan ketahanan emosional individu.

Kesepian Mahasiswa Baru yang Merantau

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 mahasiswa baru yang merantau didapatkan hasil sebagian besar mahasiswa merasakan kesepian rendah yaitu sebanyak 17 mahasiswa (56,7%). Tingginya proporsi

mahasiswa perantau yang mengalami tingkat kesepian rendah dapat dipengaruhi oleh karakteristik jenis kelamin responden, yang mayoritas berjenis kelamin perempuan. Temuan ini sejalan dengan teori Teng dan Takemoto (2022), yang menyatakan bahwa mahasiswa perantau perempuan cenderung mengalami tingkat kesepian yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perantau laki-laki. Sejalan dengan itu, penelitian oleh Muttaqin (2022) mengungkapkan adanya perbedaan manifestasi gejala kesepian antara mahasiswa perantau perempuan dan laki-laki. Mahasiswa perantau perempuan umumnya menunjukkan gejala kesepian yang lebih kompleks, ditandai dengan ketidakstabilan emosi dan sensitivitas yang lebih tinggi, seperti mudah merasa marah, kesal, sedih, hingga menangis ketika mengalami kesepian. Sebaliknya, mahasiswa perantau laki-laki cenderung mengalami kesepian dalam bentuk rasa bosan dan perasaan terisolasi akibat minimnya aktivitas sosial. Dalam situasi tersebut, mahasiswa laki-laki cenderung enggan mengekspresikan emosi kepada orang lain dan lebih memilih menyangkal perasaan sedih, marah, ataupun keinginan untuk menangis. Hal ini berkaitan dengan konstruksi maskulinitas yang memengaruhi laki-laki dalam mengekspresikan emosi, sehingga kemampuan mengekspresikan perasaan menjadi lebih terbatas dibandingkan dengan perempuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 13 mahasiswa (43,3%) mengalami kesepian dalam kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa perantau memiliki kerentanan terhadap perasaan kesepian yang dipengaruhi oleh pengalaman merantau. Kondisi tersebut dipertegas oleh fakta bahwa sebagian besar responden merupakan mahasiswa yang baru pertama kali merantau, sehingga harus menghadapi proses transisi lingkungan yang signifikan. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Peplau yang menyatakan bahwa remaja akhir yang memasuki jenjang perguruan tinggi cenderung mengalami tingkat loneliness yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh berbagai transisi sosial pada fase dewasa awal, seperti meninggalkan rumah, hidup mandiri, memasuki dunia perkuliahan, maupun dunia kerja. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Rantepadang dan Gery (2020) yang menyatakan bahwa perubahan lingkungan, baik dari segi tempat tinggal maupun hubungan sosial, menuntut mahasiswa perantau untuk menjalani kehidupan secara lebih mandiri.

Penelitian Pramasella (2019) menyatakan bahwa mahasiswa perantau rentan mengalami kesepian akibat proses transisi sosial, seperti memasuki dunia perkuliahan yang menuntut mereka untuk meninggalkan rumah dan menjalani kehidupan secara mandiri. Kondisi kesepian tersebut berkaitan dengan berbagai dampak

psikologis, antara lain gangguan kepribadian dan psikosis, penurunan kemampuan kognitif, serta peningkatan gejala depresi.

Faktor lain yang dapat memicu perasaan kesepian pada mahasiswa perantau adalah kurangnya keintiman dalam hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya, baik dengan teman kos maupun rekan perkuliahan. Kondisi ini ditandai oleh minimnya interaksi sosial, seperti jaranganya berkomunikasi dengan tetangga kos serta ketiadaan teman yang dapat diandalkan ketika individu membutuhkan pendamping untuk beraktivitas, berbagi cerita, atau bersantai bersama, sehingga kebutuhan akan interaksi sosial tidak terpenuhi secara optimal. Faktor-faktor yang bisa mengakibatkan seseorang mengalami kesepian yaitu tidak adanya kedekatan dalam hubungan yang dimiliki, dan terjadinya suatu perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari sebuah hubungan dan ketidakpuasan seseorang karena hubungan tersebut telah berubah (Artiningsih & Savira, 2021). Penelitian yang dilakukan Putra (2024) menunjukkan salah satu faktor sosial yang mungkin memainkan peran besar adalah kurangnya dukungan sosial. Individu yang kurang terhubung secara sosial atau memiliki jaringan sosial yang lemah cenderung mengalami tingkat kesepian yang lebih tinggi.

Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kesepian pada Mahasiswa Baru yang Merantau

Hasil uji statistik menggunakan chi-square menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat kesepian pada mahasiswa baru yang merantau.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Halim (2016), yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara psychological well-being dan loneliness pada mahasiswa perantau. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan, dan sebaliknya, kesejahteraan psikologis yang rendah berkaitan dengan tingkat kesepian yang lebih tinggi. Selain itu, setiap dimensi psychological well-being, yaitu autonomy, personal growth, purpose in life, positive relations with others, self-acceptance, dan environmental mastery, juga menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan kesepian, yang berarti semakin baik capaian pada masing-masing dimensi tersebut, semakin rendah perasaan kesepian yang dialami mahasiswa.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Widiarti (2020), yang menemukan adanya korelasi negatif antara psychological well-being dan tingkat kesepian pada mahasiswa perantau Program Studi Sarjana Keperawatan

Universitas Bhakti Kencana Bandung. Kesejahteraan psikologis memiliki hubungan erat dengan adanya interaksi sosial seperti dengan teman sebaya dan kesepian. Dengan tidak adanya interaksi sosial dengan teman sebaya, tentu mahasiswa akan merasa kesepian karena kerap melakukan apapun sendirian. Hal ini tentu sejalan dengan temuan pada penelitian yang penulis lakukan, yakni terdapat mahasiswa yang merasa kesepian dan memiliki pengaruh pada kesejahteraan psikologisnya (Reka, 2020).

Kesepian memiliki dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, khususnya pada mahasiswa. Semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki, semakin tinggi kecenderungan individu mengalami kesepian. Sebaliknya, kesejahteraan psikologis yang tinggi berkaitan dengan tingkat kesepian yang lebih rendah. Hal ini terjadi karena perasaan kesepian dapat memicu emosi negatif, seperti kesedihan, kecemasan, serta perasaan tidak dihargai, yang pada akhirnya berdampak buruk terhadap kondisi psikologis mahasiswa (Hayundaka & Yuniardi, 2023).

Selanjutnya, Ramdhani (2023) mengungkapkan adanya pengaruh signifikan antara kesepian dan kesejahteraan psikologis pada individu dengan kecenderungan celebrity worship. Selain itu, Munir et al. (2015) menyatakan bahwa kesepian dan stres akademik berkontribusi terhadap penurunan kesejahteraan psikologis, sehingga kedua faktor tersebut perlu diminimalkan agar kesejahteraan psikologis dapat ditingkatkan, mengingat adanya hubungan negatif antara variabel-variabel tersebut. Berdasarkan berbagai temuan penelitian sebelumnya yang selaras dengan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa temuan penelitian sejalan dengan teori serta hasil penelitian terdahulu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *chi square*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat kesepian pada mahasiswa baru yang merantau di Universitas Widya Nusantara.

SARAN

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi bidang keperawatan mengenai pentingnya upaya menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang merantau.

Diharapkan penelitian ini dapat membantu pihak kampus untuk membuat program yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau agar mahasiswa rantau tidak akan merasakan kesepian.



UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, serta kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan selama proses penelitian berlangsung. Peneliti juga menyampaikan apresiasi kepada keluarga dan rekan-rekan yang telah memberikan dukungan dan semangat.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriska, R.A. (2024). Hubungan antara tingkat kesepian dengan mekanisme coping di pelayanan lanjut usia wening wardoyo Ungaran: Universitas Diponegoro. 2016; diakses tanggal 15 Juli 2024. <http://eprints.undip.ac.id>.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/chara-cter/article/view/41218/35541>
- Allo, T. B., Soetjningsih, C. H., Psikologi, F., Kristen, U., Wacana, S., Tengah, J., & Baru, M. (2025). *Psychological Well Being Dan Kesepian Pada Mahasiswa Baru*. 7(1), 155–164
- Burhanuddin, M.F., Lukman, & Anwar, H. (2023). Hubungan psychological wellbeing dengan social loneliness pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(3), 47-57.
- Dona, D.N., Siti, A., & Windy, S.N. (2024). Hubungan Religiusitas Dan Psychology Well Being Pada Mahasiswa Perantau Di UIN SU. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 55–61.
- Fauziyyah R., Awinda RC, Besral B. (2021) Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap tingkat stres dan kecemasan mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal biostatistik, kependudukan, dan informatika kesehatan*. 1(2), 113. Available from: <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>.
- Islami, A. C. (2022). *Gambaran Self-Acceptance (Penerimaan Diri) Pada Remaja yang Tinggal Bersama Orang Tua Tunggal Ibu* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Istifaraswati, A. (2019) *Gambaran tingkat psychological well-being pada pasien kanker payudara*. Universitas Diponegoro. <http://eprints.undip.ac.id>.
- Kurniawan, A. (2024). *Pengertian mahasiswa menurut para ahli beserta peran dan fungsinya*. <https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-mahasiswa/>
- Laksmidara, M, Nashori, F. (2022). *The state of loneliness among migrating students: The effect of psychological well-being and religiosity*. *Int j islam educ psychol*. 3(2).
- Mutiarawati, W., & Lestari, R. (2024). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Religiusitas dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Rantau di Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Muttaqin, V.A., Hidayati, I.A. (2022) Pengalaman kesepian pada mahasiswa rantau selama pandemi covid-19. Desember [Internet]. 11(4):587–602. Available from: <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>
- Pramasella, F. (2019). Hubungan Antara Lima Besar Tipe Sifat Kepribadian Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Rantau. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 457–465. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4805>
- Putra, F. K., Virginita, M., Winta, I. (2024). Loneliness pada mahasiswa rantau di Kota Semarang. *JIPMuktj: Jurnal Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Kramat Jati*, 5(1). <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4%0Ap-ISSN>:
- Rantepadang, A., & Gery, A. B. (2020). Hubungan Psychological Well Being dengan Loneliness. *Nutrix*, 59-62.
- Riyadi, N.,S, Rohmah, N., Qoyyimah, H. (2023). *The effect of friendship on loneliness in post-pandemic overseas students*. (1):188-206. Available from: <https://doi.org/10.18502/kss.v8i19.14363>
- Salianto, Gunawan, A.N., Siregar, F., Ananta, A.D., Ramadan, S. A. (2025). *Dinamika Kesejahteraan Psikologis Pada Diri Mahasiswa Rantau FKM UINSU*. *JURNAL PSIKOLOGI Revolusioner*, 9(6), 1–12.
- Sari, Y. (2020). Hubungan antara kematangan emosi dan religiusitas dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau di asrama daerah mahasiswa di Yogyakarta. Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Tranggono, A., Florentina, T., & Aditya, A. (2022). Kesejahteraan psikologis terhadap kesepian pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 203-209. Available from: <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- World Health Organization (2025). *Refugee and migrant mental health* [Internet]. Geneva: WHO; 2025 [cited 2025 May 15]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/refugee-and-migrant-mental-health>
- Wu H, Chen L, Pan Z, Zhang Y. (2025) University students' resilience in post-pandemic period. *Front Psychol*. 16:1574153. doi:10.3389/fpsyg.2025.1574153.