

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam pelaksanaan pendidikan tinggi, perguruan tinggi tidak hanya berperan sebagai tempat belajar akademik, tetapi juga sebagai lingkungan yang menunjang perkembangan mahasiswa secara menyeluruh. Mahasiswa, khususnya tahun pertama yang merantau, dituntut menyesuaikan diri dengan pembelajaran mandiri, tuntutan akademik yang lebih besar, serta pola interaksi sosial yang berbeda sebagai bagian dari masa transisi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Ramadhani, Abdullah, dan Mujayapura yang menunjukkan adanya berbagai tantangan, seperti tuntutan akademik, kemandirian belajar, dan adaptasi lingkungan.¹ Oleh karena itu, masa perkuliahan menjadi fase penting dalam pembentukan kemandirian dan kemampuan beradaptasi, terutama bagi mahasiswa baru yang harus melanjutkan studi di luar daerah asal atau disebut sebagai mahasiswa perantau.

Maulina dan Sari mengemukakan bahwa mahasiswa perantau merupakan individu yang menempuh pendidikan tinggi di luar daerah asalnya.² Berdasarkan penggabungan definisi mahasiswa dan rantau

¹ Muhammad Retsa Rizaldi Mujayapura Nabila Annisa Fitri Ramadhani, Mirna Nur Alia Abdullah, "Adaptasi Atau Frustasi? Pergulatan Mahasiswa Baru Dengan Beban Akademik Yang Mencekik," *NUSANTARA : Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial* 12, no. 5 (2025): 2003–12.

² Jesma Loupatty, Mahadsih Worowiranti, and Riwayat Artikel, "Perbedaan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Baru Asli Salatiga Dan Pendetang *the Differences in Levels of Psychological*

menurut KBBI, mahasiswa perantau dapat diartikan sebagai individu berusia 17–25 tahun yang pergi meninggalkan daerah asalnya menuju daerah lain untuk menempuh pendidikan tinggi dalam rangka memperoleh keahlian pada tingkat diploma atau sarjana, sekaligus beradaptasi dan melaksanakan proses sosialisasi di lingkungan yang berbeda dari tempat tinggal asalnya.³ Pada kondisi tersebut, mahasiswa rantau dihadapkan pada tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, baik secara akademik maupun sosial. Mereka juga perlu membangun relasi sosial yang berbeda dari sebelumnya setelah terpisah dari keluarga dan lingkungan asalnya. Selain itu, mahasiswa rantau harus menyesuaikan diri dengan perbedaan budaya dan pola kehidupan di tempat baru. Di sisi lain, mereka dituntut untuk lebih mandiri dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari tanpa dukungan langsung dari keluarga.

Dalam menghadapi berbagai tuntutan dan proses penyesuaian di lingkungan kampus, mahasiswa rantau berpotensi mengalami berbagai permasalahan psikologis, salah satunya adalah kesepian (*loneliness*). Menurut Peplau dan Perlman, *loneliness* merupakan kondisi ketika individu merasa tidak bahagia atau tidak nyaman terhadap pengalaman sosial yang dialaminya.⁴ Perasaan ini muncul ketika hubungan sosial yang dimiliki tidak

Well-Being Between New Students Original From Salatiga City and Outsider Info Artikel,” Journal of Human Health 2, no. 1 (2022): 30–44.

³ Irma Surayya Hanum Usnia Wati1, Syamsul Rijal, “Variasi Bahasa Pada Mahasiswa Perantau Di Fakultas Ilmu Budaya Universitas Mulawarman : Kajian Sociolinguistik,” *Jurnal Bahasa, Sastra, Seni, Dan Budaya* 4 (2020): 23–37.

⁴ Ririn Mayasari, “Perbedaan Tingkat Kesepian Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Individu Yang Tinggal Jauh Dari Keluarga Ditinjau Melalui Kepemilikan Hewan Peliharaan,” *Psikoborneo* 6, no. 1 (2018): 23–29.

selaras dengan harapan individu. Ketidaksesuaian ini dapat terlihat dari rendahnya intensitas interaksi sosial serta kurangnya kelekatan dan dukungan dalam hubungan interpersonal.

Kesepian dapat dipahami melalui beberapa aspek, yaitu *need for intimacy*, *cognitive process*, dan *social reinforcement*. *Need for intimacy* mengacu pada kebutuhan individu akan kedekatan emosional yang hangat dan bermakna dengan orang lain. *Cognitive process* berkaitan dengan bagaimana individu menilai dan memaknai hubungan sosial yang dimilikinya, termasuk kesenjangan antara harapan dan realitas. Sementara itu, *social reinforcement* merujuk pada kurangnya penguatan sosial, seperti dukungan, perhatian, dan interaksi positif dari lingkungan sekitar.⁵ Pada mahasiswa rantau, kondisi yang jauh dari keluarga serta kesulitan dalam membangun hubungan di lingkungan baru dapat membuat mahasiswa rantau menjadi lebih rentan mengalami kesepian.

Berdasarkan hasil wawancara awal, mahasiswa baru tahun pertama yang merantau menunjukkan kecenderungan kurang memiliki kedekatan emosional dengan orang lain serta merasa kurang puas dalam menjalin hubungan sosial. Hal ini dapat dibuktikan melalui pernyataan responden yang menyatakan bahwa dirinya belum memiliki teman dekat sejak merantau, yaitu "sampai saat ini semester ini kan belum punya teman dekat". Mereka juga memiliki persepsi bahwa hubungan sosial yang dimiliki tidak sesuai dengan harapan pribadi, yang tercermin dari

⁵ Ibid., hlm 25-46.

pernyataan "ada beberapa teman saya yang mengajak ngobrol duluan tapi ya itu, cuma sebatas tanya namanya siapa, kamu dari mana", sehingga hubungan yang terjalin masih terbatas pada pengenalan saja. Selain itu, hubungan sosial yang dimiliki dirasakan tidak memberikan pengalaman yang positif, sebagaimana diungkapkan responden, "respon yang diberikan tuh dari wajahnya tuh kayak nggak ngenakin, terus juga memanfaatkan saya". Hubungan sosial tersebut juga belum menimbulkan rasa nyaman karena responden menyatakan "saya merasa lebih canggung dan juga lebih kurang percaya diri saat berinteraksi terutama kalau memang orang itu belum terlalu dekat sama saya".

Kondisi tersebut tercermin dalam berbagai perilaku yang menunjukkan adanya kecenderungan *loneliness*. Responden mengungkapkan bahwa dirinya menjadi lebih menarik diri dari lingkungan sosial, sebagaimana ditunjukkan melalui pernyataan "saya jadi lebih menarik diri gitu loh sama mereka". Selain itu, responden juga cenderung menghindari interaksi sosial karena takut memperoleh respons yang serupa dengan pengalaman sebelumnya, yaitu "lebih takut untuk berinteraksi sama orang lain karena takut responnya tuh sama kayak mereka dan itu buat saya jadi kurang percaya diri". Kesulitan menjalin pertemanan juga terlihat dari pernyataan "saya merasa cukup sulit untuk menjalani pertemanan dekat di lingkungan baru". Kondisi tersebut disertai dengan perasaan canggung dan kurang percaya diri saat berinteraksi dengan orang lain. Oleh karena itu,

dapat disimpulkan bahwa perilaku yang ditunjukkan mencerminkan perilaku *loneliness*.

Adanya kesepian yang dialami mahasiswa baru yang merantau tidak dapat diabaikan, karena jika berlangsung dalam jangka waktu lama dapat memperparah kondisi yang dialami. Kondisi ini dapat semakin berat ketika mahasiswa dihadapkan pada tuntutan dan beban akademik yang tinggi. Selain itu, keadaan tersebut juga dapat memperparah kondisi kesepian hingga memunculkan perasaan terbebani serta keinginan untuk mengakhiri studi dan kembali ke lingkungan asal. Temuan ini menunjukkan bahwa kesepian tidak hanya berdampak pada aspek sosial, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis dan motivasi akademik mahasiswa rantau.

Sejalan dengan kondisi tersebut, *loneliness* sering kali menjadi tantangan yang dialami oleh mahasiswa yang merantau, yang dapat timbul akibat berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Pada penelitian di Universitas Widya Nusantara pada tahun 2025 mengungkapkan bahwa semakin tinggi kesejahteraan psikologis seseorang, maka tingkat kesepian yang dirasakannya cenderung lebih rendah.⁶ Sementara itu, berdasarkan data dari Universitas Diponegoro tahun 2018, sebanyak 184 mahasiswa rantau dilaporkan mengalami kesepian dalam tingkat yang cukup tinggi,

⁶ Mikaela Delpin Fristalia Mohamad Fikriyanto H. Kilo, Basri, Mei Putri Crismayanti, "The Relationship Between Psychological Well-Being And Loneliness In New Students Who Migrate," *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia* 13 (2025): 26.

yang sebagian besar disebabkan oleh minimnya dukungan sosial serta kurangnya rasa keterikatan dengan lingkungan baru tempat mereka tinggal.⁷

Dampak dari rasa kesepian tidak hanya membuat seseorang merasa terasingkan, tetapi juga bisa mengurangi rasa tujuan dan makna dalam hidupnya, meningkatkan kecenderungan ketergantungan pada penggunaan ponsel pintar, serta memicu masalah psikologis seperti depresi. Situasi ini memperlihatkan bahwa kesepian di kalangan mahasiswa perantau merupakan isu yang rumit dan memerlukan perhatian serius karena dapat berpengaruh negatif terhadap kesejahteraan mental serta menurunkan kualitas hidup yang mereka rasakan secara menyeluruh. Walaupun Ryff telah merumuskan kesejahteraan psikologis sebagai konsep yang berisikan sebanyak enam dimensi utama yakni penerimaan diri, kemampuan membangun koneksi sosial yang bermakna, kemandirian dalam pengambilan keputusan, pengelolaan lingkungan sekitar, kejelasan arah hidup, serta kemajuan diri secara berkelanjutan.⁸ Kemudian sebagian besar studi sebelumnya cenderung menyoroati kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Loneliness pada mahasiswa rantau dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kepribadian, kemampuan beradaptasi, serta jarak yang jauh dari keluarga. Di antara faktor-faktor tersebut, kepribadian menjadi salah satu faktor penting karena memengaruhi cara individu membangun hubungan

⁷ Nurayni and Ratna Supradewi, "Dukungan Sosial Dan Rasa Memiliki Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Perantau Semester Awal Di Universitas Diponegoro," *Proyeksi* 12, no. 2 (2017): 35–42.

⁸ Andreas Rantepadang and Ariel Ben Gery, "Hubungan *Psychological Well-Being* Dengan *Loneliness*," *Nutrix Journal* 4, no. 1 (2020): 59, <https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss1.428>.

sosial. Keterkaitan antara kepribadian dan *psychological well-being* terlihat dari kemampuan individu dalam menghadapi perasaan kesepian. Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi umumnya lebih mampu mengelola serta menurunkan intensitas kesepian yang dirasakan.⁹ Sementara itu, teori Ryff menekankan pentingnya suatu individu mempunyai keterampilan dalam menciptakan hubungan penuh makna dan juga positif bagi diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu, baik data empiris maupun teori menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis khususnya dalam hal penguasaan lingkungan dan hubungan sosial memegang peran penting dalam mengurangi kesepian di kalangan mahasiswa perantauan.¹⁰

Salah satu pendekatan yang relevan dalam memahami serta mengurangi perasaan kesepian adalah melalui konsep *psychological well being*. Menurut Ryff dan Keyes kesejahteraan psikologis adalah keadaan di mana seseorang mampu menjaga keseimbangan antara emosi positif dan negatif, dalam pandangan Ryff *psychological well being* tersusun atas enam dimensi pokok yang saling berkaitan, yakni penerimaan terhadap diri sendiri, kemampuan membina relasi yang positif dengan orang lain, sifat mandiri, kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta adanya motivasi untuk terus bertumbuh dan

⁹ Christiana Hari Soetjningsih Treskia Boro Allo, “*Psychological Well Being Dan Kesepian Pada Mahasiswa Baru*,” *Jurnal Psikologi Malahayati* 7, no. 1 (2025): 155–64.

¹⁰ Janice Grace, Lusiani Larasati, and Clement Eko Prasetyo, “*Psychological Well-Being in Predicting Loneliness among University Students*,” *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 11, no. 2 (2021): 158–75.

memperbaiki diri.¹¹ Dari keenam dimensi tersebut, hubungan positif dengan orang lain dipandang sangat penting dalam konteks mahasiswa perantauan, karena kemampuan untuk menjalin relasi sosial yang sehat dapat memberikan rasa diterima, dukungan emosional, dan mengurangi perasaan terisolasi.

Meskipun teori Ryff telah banyak digunakan dalam penelitian, sebagian besar studi sebelumnya masih mengkaji kesejahteraan psikologis secara umum tanpa menelaah secara rinci pengaruh masing-masing dimensinya terhadap kesepian, khususnya pada mahasiswa rantau di lingkungan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh *psychological well being* terhadap kesepian pada mahasiswa yang menempuh pendidikan jauh dari daerah asal masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki keunikan pada subjek yang diteliti, yaitu mahasiswa baru di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang berasal dari luar daerah (mahasiswa rantau), serta fokus analisis yang secara khusus diarahkan pada dimensi hubungan positif dengan orang lain untuk melihat keterkaitannya dengan tingkat kesepian yang dialami.

Kemudian, *social support* juga merupakan salah satu faktor penting yang berhubungan dengan *loneliness*. Zimet mengemukakan bahwa

¹¹ Cindy Frency Halim and Agoes Dariyo, "Hubungan *Psychological Well-Being* Dengan *Loneliness* Pada Mahasiswa Yang Merantau," *Journal Psikogenesis* 4, no. 2 (2017): 170–81, <https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.344>.

dukungan sosial merupakan keyakinan individu terhadap adanya dukungan dari teman, keluarga, maupun orang-orang terdekat ketika ia membutuhkannya.¹² Dukungan sosial ini mencakup beberapa aspek, antara lain dukungan keluarga (*family support*) yang berupa perhatian, kasih sayang, serta bantuan dalam pengambilan keputusan, dukungan teman (*friends support*) yang berupa bantuan dalam aktivitas sehari-hari, dukungan emosional, serta rasa kebersamaan, dan dukungan orang yang istimewa (*significant other support*) yang berupa kedekatan emosional, rasa nyaman, serta penghargaan yang dirasakan individu dari seseorang yang memiliki makna penting dalam hidupnya.¹³ Dalam konteks mahasiswa rantau, keberadaan dukungan sosial baik dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan kampus menjadi faktor penting dalam menurunkan *loneliness*, karena dukungan tersebut dapat membantu mahasiswa merasa diterima, dipahami, serta mampu menghadapi tuntutan akademik dan sosial di lingkungan yang baru.

Kemudian, penelitian ini juga mempertimbangkan konteks sosial dan budaya setempat yang dapat memengaruhi dinamika hubungan sosial mahasiswa rantau. Merujuk pada penjelasan tersebut, penelitian ini dimaksudkan untuk meneliti sejauh mana pengaruh *psychological well being* dan *social support* terhadap tingkat kesepian yang dirasakan oleh

¹² Erfin Hidayat and Ira Darmawanti, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Penelitian Psikologi Covid-19* 8, no. 9 (2022): 166–78.

¹³ Sara G. Zimet & Gordon K. Farley Gregory D. Zimet, Nancy W. Dahlem, "The Multidimensional Scale of Perceived Social Support," *Journal Of Personality Assessment* 52, no. 1 (1988): 30–41.

mahasiswa yang merantau. Diharapkan hasil dari penelitian ini bisa memberi sumbangan baik dari sisi teori maupun praktik, khususnya dalam upaya mendukung peningkatan kesejahteraan mental dan kualitas hidup mahasiswa rantau. Atas dasar tersebut, penulis tertarik untuk menjadikan topik ini sebagai fokus dalam penelitian: “Pengaruh *Psychological Well Being* dan *Social Support* Terhadap *Loneliness* Pada Mahasiswa Rantau di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana *psychological well being* dan *social support* berkontribusi terhadap *loneliness* pada mahasiswa perantau di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Fokus utama penelitian ini adalah mahasiswa perantau yang sedang menempuh pendidikan tinggi dan mengalami *loneliness*. Berikut identifikasi masalah berdasarkan latar belakang:

1. Mahasiswa perantau di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang mengalami *loneliness*
2. Dampak yang ditimbulkan dari *loneliness*
3. Pengaruh *psychological well being* dan *social support* untuk mengatasi mahasiswa rantau yang mengalami *loneliness*

Pembatasan masalah dalam penelitian ini dilakukan untuk menjaga agar fokus penelitian tetap terarah dan tidak meluas ke hal-hal di luar topik

yang telah ditetapkan. Ruang lingkup penelitian ini difokuskan pada mahasiswa yang berasal dari luar daerah dan kini sedang menjalankan aktivitas perkuliahan di lingkungan akademik UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

C. Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang yang sudah dijelaskan, penelitian ini memiliki rumusan, yakni:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *psychological well being* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *social support* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *psychological well being* dan *social support* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini difokuskan untuk menganalisis tingkat pengaruh antara peran *psychological well being* dan *social support* dalam memengaruhi tingkat *loneliness* yang dialami oleh mahasiswa rantau yang sedang menempuh studi di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan kajian psikologi, khususnya dalam memahami keterkaitan antara *psychological well being*, *social support*, dan *loneliness*, sehingga dapat memperkaya literatur serta menjadi rujukan bagi penelitian-penelitian selanjutnya.
- b. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan awal bagi peneliti selanjutnya yang ingin mendalami keterkaitan antara *psychological well being*, *social support*, dan *loneliness* baik dengan fokus pada konteks serupa maupun pada kelompok sasaran yang berbeda.

2. Kegunaan praktis

- a. Memberi wawasan yang lebih baik tentang bagaimana mengenali dan mengatasi perasaan *loneliness* yang dialami oleh mahasiswa yang sedang merantau.
- b. Menyediakan informasi yang berguna bagi lingkungan sekitar agar lebih peduli terhadap kondisi *psychological well being* mahasiswa rantau dan mendorong terciptanya dukungan sosial positif.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Permasalahan pokok yang menjadi fokus permasalahan dalam penelitian ini, yakni karena berhubungan dengan tingginya intensitas kesepian yang dialami oleh sejumlah mahasiswa perantau, yang diduga muncul akibat

keterbatasan dukungan sosial serta proses adaptasi di lingkungan baru. Kemudian, hal ini diduga berkaitan dengan rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Gejala yang sering timbul seperti merasa terasingi, kurangnya interaksi sosial yang bermakna, serta kesulitan dalam menghadapi emosi dan tantangan selama merantau. Hal ini, mengindikasikan adanya kemungkinan hubungan antara kondisi psikologis dengan kesepian. Salah satu faktor psikologis yang diperkirakan memiliki peran penting adalah *psychological well being* dan *social support*, karena berkaitan erat dengan cara individu memandang dan mengelola kehidupannya secara menyeluruh.

Penelitian ini hanya mencakup mahasiswa rantau yang aktif dan sedang menjalani studi di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, yang berasal dari luar daerah Tulungagung dan tinggal secara mandiri, seperti di kos, asrama atau pondok pesantren. Selain itu, cakupan penelitian juga dibatasi pada usia responden, yaitu antara 17 hingga 19 tahun. Penelitian ini memusatkan perhatian pada upaya untuk mengidentifikasi seberapa kuat peran *psychological well being* dan *social support* sebagai salah satu faktor psikologis dalam memengaruhi tingkat kesepian yang dialami oleh mahasiswa yang menempuh studi jauh dari tempat asalnya.

Penelitian ini membatasi studi kesepian pada pengalaman subjektif yang dirasakan mahasiswa rantau secara sosial dan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Dalam studi ini, *psychological well being* dievaluasi melalui enam aspek utama yang dirumuskan oleh Ryff, yaitu penerimaan terhadap diri sendiri, kemampuan menjalin relasi positif dengan orang lain, kemandirian,

kecakapan dalam mengelola lingkungan sekitar, memiliki arah hidup yang jelas, serta pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan.¹⁴ Kemudian pada *social support* terdapat tiga aspek yang dirumuskan oleh Menurut Zimet, yakni *family support*, *friends support*, dan *significant other support*.¹⁵ Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat *psychological well being* dan *social support* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

G. Penegasan Variabel

Guna menghindari adanya perbedaan penafsiran terhadap judul penelitian, diperlukan penjelasan mengenai terkait makna istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini. Penegasan ini bertujuan untuk memberikan kejelasan arti secara tepat serta memastikan bahwa setiap istilah dipahami sesuai dengan konteks penelitian yang dilakukan.

1. Penegasan Konseptual

a. *Psychological Well Being*

Menurut Ryff *psychological well being* adalah konsep yang luas, mencakup beberapa hal penting dalam hidup seseorang, di antaranya adalah bagaimana seseorang menilai dirinya dan kehidupannya secara positif, merasakan adanya perkembangan dan pertumbuhan diri, memiliki keyakinan bahwa hidupnya memiliki tujuan dan makna,

¹⁴ Cindy Frency Halim and Agoes Dariyo, "Hubungan *Psychological Well-Being* Dengan *Loneliness* Pada Mahasiswa Yang Merantau," *Journal Psikogenesis* 4, no. 2 (2017): 170–81, <https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.344>.

¹⁵ Sara G. Zimet & Gordon K. Farley Gregory D. Zimet, Nancy W. Dahlem, "The *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*," *Journal Of Personality Assessment* 52, no. 1 (1988): 30–41.

mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, bisa mengelola hidup dan lingkungannya secara efektif, serta memiliki kendali atas pilihan hidupnya sendiri.¹⁶ Sementara itu, menurut Evan dan Greenway, kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting yang perlu dikembangkan dalam diri seseorang agar ia dapat merasa terikat secara penuh dengan tanggung jawab yang diembannya, serta mampu mencapai potensi terbaik dalam hidupnya.¹⁷

b. *Social Support*

Zimet menjelaskan bahwa *social support* merupakan keyakinan individu mengenai adanya bantuan dari teman, keluarga, dan orang-orang terdekat ketika diperlukan.¹⁸ Dukungan tersebut tidak hanya berupa bantuan fisik, tetapi juga terdiri dari perhatian, empati, dan penerimaan dari orang-orang di sekitar individu. Sementara itu, Tardy mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan persepsi individu terhadap perilaku suportif yang diterima dari orang-orang terdekatnya, yang berperan penting dalam melindungi dirinya dari berbagai dampak negatif.¹⁹ Dengan kata lain, dukungan sosial bukan hanya mengenai seberapa banyak bantuan yang diterima, melainkan juga bagaimana

¹⁶ Carol D Ryff and Corey Lee M Keyes, "The Structure of Psychological Well-Being Revisited," *Journal of Personality and Social Psychology* 69, no. 4 (1995): 719–27.

¹⁷ Siti Aisyah & Sri Intan Mayasari Suryani Hardjo, "How Is Psychological Well Being in Teenagers? An Analysis Related to the Meaning In Life Factor," *Jurnal Diversita* 6, no. 1 (2020): 63–76, <https://doi.org/10.31289/diversita.v6i1.2894>.

¹⁸ Erfin Hidayat and Ira Darmawanti, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Penelitian Psikologi Covid-19* 8, no. 9 (2022): 166–78.

¹⁹ Charles H. Tardy, "Social Support Measurement," *American Journal of Community Psychology* 13, no. 2 (1985): 187–202.

individu memaknai bantuan tersebut. Kemudian, Gottlieb menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk, baik melalui komunikasi verbal, nonverbal, bantuan nyata, maupun tindakan yang dapat memberikan manfaat emosional dan berpengaruh terhadap perilaku penerimanya.²⁰ Selain itu, Tardy mengelompokkan sumber dukungan sosial menjadi empat, yaitu guru, orang tua, teman sekelas, dan teman dekat, dengan bentuk dukungan yang meliputi dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasional.²¹

c. *Loneliness*

Peplau dan Perlman menyatakan bahwa *loneliness* adalah kondisi di mana seseorang merasa tidak nyaman dengan pengalaman sosial yang sedang dijalaninya.²² Orang yang mengalami kesepian biasanya mengalami penurunan dalam kualitas maupun kuantitas hubungan sosial dengan orang lain dan lingkungannya. Weiss menambahkan bahwa kesepian tidak hanya terjadi ketika seseorang sendirian secara fisik, tetapi juga karena tidak terjalinnya hubungan yang dibutuhkan secara emosional atau sosial.²³ Artinya, seseorang bisa merasa kesepian meskipun berada di tengah banyak orang, jika

²⁰ B.H Gottlieb, "Social Support Strategies Guideliness For Mental Health Practices," *Sage Journal* 7 (1983): 107–12.

²¹ Charles H. Tardy, "Social Support Measurement," *American Journal of Community Psychology* 13, no. 2 (1985): 187–202.

²² Joshua Christian Dwiputra, "Loneliness At Satya Wacana Christian University Students Who Was In Salatiga During Pandemic Kesepian," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12, no. 3 (2021): 321–33, <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.37787>.

²³ Indah Nuraini, "Pengaruh Kesepian Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa *The Influence of Loneliness on Psychological Well-Being among College Students* Abstrak" 11, no. 02 (2024): 954–65.

hubungan yang diharapkannya tidak terwujud. Sementara itu, Gordon menjelaskan bahwa kesepian terjadi ketika seseorang merasa kurang memiliki kedekatan atau kedalaman hubungan tertentu dengan orang lain, terutama pada hubungan yang dianggap penting bagi dirinya.²⁴

2. Penegasan Operasional

Dalam penelitian ini, *psychological well being* dimaknai sebagai kondisi ketika seseorang mengalami rasa sejahtera secara psikologis dalam aktivitas hidupnya sehari-hari. Pengukuran aspek ini dilakukan dengan menggunakan instrumen yang digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini didasarkan pada konsep yang dikemukakan oleh Ryff yang mencakup beberapa dimensi utama atas enam aspek utama, yaitu penerimaan diri, kemampuan menjalin hubungan sosial yang sehat, kemandirian dalam mengambil keputusan, kecakapan dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan, memiliki tujuan hidup yang terarah, serta dorongan untuk terus mengalami pertumbuhan pribadi.²⁵

Pada dukungan sosial hal ini dimaknai sebagai bentuk bantuan, perhatian, serta kepedulian yang diperoleh individu dari orang-orang di sekitarnya, yang berfungsi membantu individu menghadapi berbagai tekanan atau permasalahan hidup. Dukungan sosial memberikan rasa

²⁴ Ami Rokach and Sybil Chan, "Old, Alone, and Enjoying It: Loneliness and Solitude in Later Years," *International Psychogeriatrics* 33, no. 12 (2021): 1229–31.

²⁵ Cindy Frency Halim and Agoes Dariyo, "Hubungan *Psychological Well-Being* Dengan *Loneliness* Pada Mahasiswa Yang Merantau," *Journal Psikogenesis* 4, no. 2 (2017): 170–81, <https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.344>.

aman, diterima, serta menumbuhkan keyakinan diri bahwa individu tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan. Pengukuran dukungan sosial dalam penelitian ini didasarkan pada konsep yang dikemukakan oleh Zimet yang membagi dukungan sosial menjadi tiga aspek, yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan *significant others*.²⁶ Pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala Likert, di mana skor total yang diperoleh menunjukkan tingkat dukungan sosial yang dirasakan individu. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa rantau, dan sebaliknya.

Loneliness dalam penelitian ini didefinisikan sebagai perasaan subjektif seseorang yang mengalami keterasingan atau kekosongan secara sosial maupun emosional. Untuk mengukur tingkat kesepian, penelitian ini menggunakan instrumen UCLA *Loneliness Scale* yang pertama kali disusun oleh Russell. Skala ini digunakan untuk menilai seberapa sering seseorang merasa kesepian atau merasa kurang memiliki hubungan sosial yang memadai. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa perantau di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, yaitu mereka yang berasal dari luar wilayah Kabupaten Tulungagung dan menetap secara mandiri selama menjalani masa studi.

²⁶ Sara G. Zimet & Gordon K. Farley Gregory D. Zimet, Nancy W. Dahlem, “*The Multidimensional Scale of Perceived Social Support*,” *Journal Of Personality Assessment* 52, no. 1 (1988): 30–41.

H. Sistematika Penulisan

Dalam penelitian ini, pembahasan difokuskan pada pengaruh kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial terhadap tingkat kesepian pada mahasiswa perantau yang berasal dari luar daerah Tulungagung yang sedang menempuh pendidikan di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Penelitian ini disusun secara sistematis dengan mengikuti alur penulisan sebagai berikut:

1. Bab I – Pendahuluan: Bab ini menguraikan latar belakang permasalahan yang menjelaskan fenomena kesepian yang dialami oleh mahasiswa perantau di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Selain itu, pada bagian ini juga disajikan identifikasi serta identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta penjelasan mengenai variabel yang digunakan, dan sistematika penulisan sebagai pedoman agar pembahasan tersusun secara runtut dan jelas.
2. Bab II – Landasan Teori: Bab ini berisi teori-teori yang relevan dengan variabel yang diteliti, mengkaji hasil penelitian terdahulu yang mendukung topik penelitian, menyusun kerangka berpikir sebagai dasar pemahaman, serta merumuskan hipotesis penelitian.
3. Bab III – Metode Penelitian: Bagian ini menjelaskan pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan, lokasi penelitian, uraian mengenai variabel beserta cara pengukurannya, gambaran populasi dan sampel penelitian, instrumen yang digunakan, teknik pengumpulan data, metode analisis data, serta prosedur pelaksanaan penelitian.

4. Bab IV – Hasil Penelitian: Bagian ini menyajikan hasil data yang dikumpulkan selama pelaksanaan penelitian, serta memaparkan hasil uji hipotesis yang telah dirancang sebelumnya untuk mengetahui pengaruh antara variabel yang diteliti.
5. Bab V – Pembahasan: Bab ini menyajikan penjelasan secara mendalam serta memberikan penafsiran dan penguatan terhadap hasil temuan yang diperoleh dalam penelitian.
6. Bab VI – Penutup : Dalam bab ini berisi kesimpulan dan juga saran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Loneliness*

1. Pengertian *Loneliness*

Dalam kehidupan sehari-hari, tidak semua individu mampu menjalin hubungan sosial yang dekat dan menyenangkan, meskipun berada di lingkungan yang ramai. Tuntutan aktivitas yang padat, tekanan sosial, serta keterbatasan dalam menjalin komunikasi yang hangat sering kali membuat seseorang merasa terasingi. Perasaan seperti ini tidak selalu terlihat secara langsung, namun dapat memengaruhi kondisi emosional dan kesehatan mental. Kesepian menjadi isu penting yang harus mendapat perhatian karena dapat menurunkan kualitas hidup, semangat, dan kesejahteraan psikologis seseorang.

Menurut Peplau dan Perlman *loneliness* adalah kondisi ketika seseorang merasa tidak bahagia atau tidak nyaman dengan pengalaman sosial yang dialaminya.²⁷ Orang yang mengalami kesepian biasanya mengalami penurunan dalam kualitas maupun jumlah hubungan sosial dengan orang lain dan lingkungannya. Weiss menjelaskan bahwa kesepian tidak hanya terjadi karena seseorang berada dalam keadaan sendiri, tetapi lebih kepada tidak terpenuhinya kebutuhan untuk memiliki

²⁷ Joshua Christian Dwiputra, “*Loneliness At Satya Wacana Christian University Students Who Was In Salatiga During Pandemic Kesepian*,” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12, no. 3 (2021): 321–33, <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.37787>.

hubungan tertentu yang bermakna.²⁸ Artinya, seseorang bisa merasa kesepian meskipun berada di tengah orang banyak, jika hubungan yang ia butuhkan tidak terjalin.

Menurut Gordon, kesepian dapat muncul ketika seseorang merasa bahwa hubungan yang dimilikinya dengan orang lain tidak cukup dekat atau tidak memenuhi harapan yang ia inginkan.²⁹ Rasa kesepian akan semakin kuat jika individu mengharapkan hubungan tertentu, tetapi hubungan tersebut tidak terwujud. Perasaan ini menimbulkan kehampaan atau kekosongan akibat ketidaksesuaian antara harapan dan realitas. Menurut Weiss, kesepian bukan semata-mata muncul ketika individu berada dalam kesendirian secara fisik, melainkan juga dapat muncul saat seseorang berada di tengah keramaian, namun tetap merasa terasing atau tidak terhubung secara emosional dengan orang-orang di sekitarnya.³⁰

Senada dengan itu, Burns menyebutkan bahwa perasaan kesepian sering kali berhubungan dengan pikiran negatif tentang diri sendiri.³¹ Pikiran-pikiran ini dapat berupa perasaan terasing, putus asa, rendah diri, dan rasa takut akan kesendirian. Berdasarkan hasil penjelasan dari

²⁸ Indah Nuraini, “Pengaruh Kesepian Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa *The Influence of Loneliness on Psychological Well-Being among College Students* Abstrak” 11, no. 02 (2024): 954–65.

²⁹ Ami Rokach and Sybil Chan, “Old, Alone, and Enjoying It: Loneliness and Solitude in Later Years,” *International Psychogeriatrics* 33, no. 12 (2021): 1229–31.

³⁰ Indah Nuraini, “Pengaruh Kesepian Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa *The Influence of Loneliness on Psychological Well-Being among College Students* Abstrak” 11, no. 02 (2024): 954–65.

³¹ Aimmatu Nur Azizah and Siti Azizah Rahayu, “Hubungan *Self-Esteem* Dengan Tingkat,” *Hubungan Self-Esteem dengan Tingkat Kecenderungan Kesepian Pada Lansia* 07, no. 02 (2016): 40–58.

penelitian-penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *loneliness* adalah kondisi tidak menyenangkan yang dirasakan oleh seseorang, meskipun ia berada di tengah orang lain. Hal ini terjadi karena hubungan yang ia inginkan tidak terjalin dengan baik, sehingga menimbulkan rasa tidak puas dan kesepian secara emosional.

2. Faktor-Faktor *Loneliness*

Menurut Peplau dan Perlman, perasaan kesepian pada seseorang dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor yang memicu secara langsung (*precipitating factors*) dan faktor yang menjadi latar belakang kerentanan individu (*predisposing factors*).³²

a. *Predisposing Factors*

Faktor predisposisi merupakan kondisi yang berkaitan dengan karakteristik individu maupun situasi sosial tertentu yang dapat meningkatkan risiko munculnya kesepian. Individu dengan kepribadian *introvert* cenderung mengalami kesulitan dalam memulai atau mempertahankan hubungan sosial yang baru. Mereka mungkin merasa nyaman dengan teman lama, namun menghadapi tantangan saat harus menyesuaikan diri di lingkungan sosial baru. Selain itu, situasi sosial yang membatasi interaksi juga dapat memengaruhi tingkat kesepian seseorang. Perubahan dalam hal waktu, jarak, atau

³² Salshabilla Yuditha, Evanytha, and Andi Tenri Faradiba, "Hubungan Antara *Gratitude* Dengan *Loneliness* Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan," *Serina IV Untar 2022* 2, no. 1 (2022): 153–62.

beban aktivitas, seperti jadwal kuliah yang padat, dapat mengurangi kesempatan individu untuk terlibat dalam hubungan sosial. Akibatnya, individu menjadi lebih fokus pada kewajibannya dan kurang membangun koneksi sosial, sehingga meningkatkan potensi munculnya rasa kesepian.

b. *Precipitating Factors*

Faktor pemicu adalah keadaan yang menyebabkan kesepian karena adanya perubahan nyata dalam hubungan sosial individu. Hal ini terjadi ketika hubungan yang dimiliki tidak berjalan sesuai harapan, atau ketika individu mengalami kehilangan hubungan yang bermakna dengan orang terdekat. Misalnya, berakhirnya hubungan dengan sahabat atau pasangan, atau perpindahan tempat tinggal yang menyebabkan berkurangnya kontak dengan orang-orang yang penting dalam hidupnya. Menurut Peplau, perubahan lokasi atau jarak fisik dapat menjadi pemicu munculnya kesepian, karena individu harus beradaptasi dengan lingkungan baru dan belum tentu langsung mendapatkan dukungan sosial yang serupa dengan sebelumnya.³³

3. Aspek-Aspek *Loneliness*

Perlman dan Peplau mengemukakan bahwa kesepian dapat diartikan sebagai keadaan subjektif yang dirasakan tidak menyenangkan,

³³ Eileen Kristlyna and Jaka Santosa Sudagijono, "Perbedaan Intensitas *Loneliness* Pada Mahasiswa Indonesia Yang Melanjutkan Studi Di Luar Negeri Ditinjau Dari Tipe Kepribadian," *Jurnal Experientia* 8, no. 2 (2020): 104–11.

yang muncul ketika individu mengalami ketidaksesuaian dalam hubungan sosialnya, baik dari segi kualitas maupun jumlah interaksi yang dimiliki. Peplau dan Perlman selanjutnya membagi aspek-aspek loneliness ke dalam tiga pendekatan utama, yaitu sebagai berikut:³⁴

a. *Need For Intimacy*

Kesepian terjadi ketika kebutuhan individu akan kedekatan dan kepuasan dalam menjalin hubungan dengan orang lain tidak terpenuhi.

b. *Cognitive Process*

Kesepian terjadi ketika individu mempersepsikan dan menilai hubungan sosial yang dimilikinya sebagai tidak sesuai dengan harapan, sehingga muncul kesenjangan antara hubungan yang diinginkan dan hubungan yang benar-benar diperoleh.

c. *Social Reinforcement*

Hubungan sosial berfungsi sebagai penguat bagi individu. Apabila interaksi sosial yang dialami kurang menyenangkan atau tidak memberikan pengalaman positif, kondisi tersebut dapat memicu munculnya perasaan kesepian (*loneliness*).

³⁴ Ririn Mayasari, "Perbedaan Tingkat Kesepian Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Individu Yang Tinggal Jauh Dari Keluarga Ditinjau Melalui Kepemilikan Hewan Peliharaan," *Psikoborneo* 6, no. 1 (2018): 23–29.

B. *Psychological Well Being*

1. Pengertian *Psychological Well Being*

Ryff dan Keyes menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah keadaan di mana seseorang mampu menjaga keseimbangan antara emosi positif dan negatif, dan merupakan cara menilai kepuasan sepanjang hidup seseorang. Menurut WHO, kesejahteraan psikologis adalah penilaian seberapa banyak seseorang mampu tumbuh dan menyadari potensinya.³⁵

Selain itu, kesejahteraan psikologis adalah bagian dari konsep psikologi positif tentang kesejahteraan subjektif, yang merupakan ukuran sejauh mana seseorang dapat berfungsi secara positif dalam hidupnya. Ryff juga menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis adalah cerminan dari cara seseorang menghargai dirinya sendiri, yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan harapannya.³⁶ Penilaian ini bertujuan untuk menggambarkan keadaan kesehatan psikologis seseorang, berdasarkan sejauh mana ia mampu menjalankan fungsi psikologis yang positif dalam kehidupannya.

³⁵ Muhamad Adi Apriansyah et al., "Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau Dari Perbedaan Gender," *Journal of Psychology and Social Sciences* 2, no. 3 (2024): 119–27.

³⁶ Jesma Loupatty, Mahadsih Worowiranti, and Riwayat Artikel, "Perbedaan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Baru Asli Salatiga Dan Pendatang *the Differences in Levels of Psychological Well-Being Between New Students Original From Salatiga City and Outsider Info* Artikel," *Journal of Human Health* 2, no. 1 (2022): 30–44.

Wells mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis dapat berarti hal yang berbeda bagi setiap individu.³⁷ Namun, hasil berbagai penelitian yang dilakukan di berbagai negara dapat menyimpulkan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung mengambil tindakan positif untuk diri sendiri hingga orang lain. Mereka mampu mengambil keputusan sesuai dengan kehendaknya, meningkatkan pengembangan diri, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta bisa menyesuaikan diri dengan berbagai keadaan. Berdasarkan beragam definisi yang telah dikemukakan, dapat diartikan bahwa *psychological well being* merepresentasikan kondisi individu yang mampu merespons serta beradaptasi terhadap dinamika dan tantangan kehidupan dengan cara yang konstruktif dan berpandangan positif. Kondisi ini terbentuk dari berbagai pengalaman hidup yang dialaminya.

2. Faktor-Faktor *Psychological Well Being*

Beberapa faktor yang memengaruhi *psychological well being* menurut Ryff, yakni:³⁸

a. Faktor Demografis

Tingkat kesejahteraan psikologis individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, serta latar belakang budaya yang dimilikinya. Faktor-faktor tersebut turut

³⁷ Khalidan Rahama and Umi Anugerah Izzati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Psychological Well-Being* Pada Karyawan," *Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 7 (2021): 94–106.

³⁸ Irfan Aulia Syaiful and Siti Sariyah, "Konstruksi Konsep Kesejahteraan Psikologi (*Psychological Well Being*) Pada Wirausahawan Kecil Menengah: Sebuah Studi Kualitatif," *Biopsikosial* 2, no. 1 (2018): 28–57.

membentuk cara individu memandang dirinya sendiri serta menjalani kehidupannya sehari-hari.

b. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merujuk pada perasaan aman, diperhatikan, dihargai, atau dibantu yang dirasakan seseorang dari orang-orang di sekelilingnya. Dukungan tersebut dapat diperoleh dari berbagai pihak, seperti pasangan, anggota keluarga, teman sebaya, maupun rekan kerja, tenaga kesehatan, serta komunitas atau organisasi sosial. Keberadaan dukungan ini mampu membantu individu merasa lebih dihargai dan tidak merasa sendiri dalam menghadapi berbagai tantangan.

c. Penilaian terhadap Pengalaman Hidup

Cara seseorang menilai pengalaman hidupnya baik di masa lalu maupun sekarang dapat berpengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis. Pengalaman tersebut bisa berasal dari berbagai aspek kehidupan, seperti keluarga, pekerjaan, atau pendidikan. Ketika seseorang menilai pengalamannya sebagai sesuatu yang positif atau bermakna, hal itu akan mendukung kondisi mental yang sehat.

d. *Locus of Control*

Locus of control menggambarkan sejauh mana individu meyakini bahwa dirinya berperan dalam mengatur atau memengaruhi kejadian dan konsekuensi yang terjadi dalam kehidupannya. Ketika seseorang meyakini bahwa hasil dari tindakan yang ia lakukan bergantung pada

dirinya sendiri (*internal locus of control*), biasanya ia memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Sebaliknya, jika ia merasa bahwa segala hal ditentukan oleh faktor-faktor dari luar dirinya (*external locus of control*), maka hal tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya dan menurunkan kebahagiaan.

3. Aspek-Aspek *Psychological Well Being*

Ryff mengidentifikasi enam aspek yang berkontribusi terhadap terbentuknya kesejahteraan psikologis. yakni:³⁹

a. *Positive Relations with Others*

Individu yang mampu menjalin relasi positif dengan sesama cenderung dapat membangun interaksi yang bersifat hangat, dilandasi kepercayaan, serta menciptakan suasana yang menyenangkan dalam hubungan sosialnya. Mereka menunjukkan kepedulian terhadap orang-orang di sekitarnya, dapat merasakan empati, memberikan kasih sayang, serta aktif dalam hubungan yang saling mendukung. Selain itu, mereka juga merasa puas dengan kualitas interaksi sosial yang mereka jalani.

b. Otonomi (*Autonomy*)

Individu otonom adalah seseorang yang dapat membuat keputusan sendiri dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan eksternal. Mereka menjalani hidup sesuai dengan nilai dan prinsip pribadi, serta bisa

³⁹ Ibid., hlm 32-34.

mengevaluasi tindakan mereka dengan standar yang berasal dari diri sendiri. Orang seperti ini tetap teguh pada pendiriannya, meskipun berbeda dengan orang lain.

c. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Penguasaan lingkungan berarti seseorang mampu mengatur dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Kemudian, bisa memanfaatkan peluang dengan baik, mengatur berbagai aktivitas di luar dirinya, dan menciptakan situasi yang mendukung kebutuhan serta nilai pribadinya. Orang yang sehat secara psikologis tahu apa yang mereka butuhkan dan merasa mampu untuk mencapainya dari lingkungan tempat mereka berada.

d. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Orang yang memiliki tujuan hidup merasakan arah dan makna dalam kehidupan mereka. Mereka tahu apa yang ingin dicapai dan merasa bahwa hidup yang dijalani, baik sekarang maupun di masa lalu, memiliki arti penting. Kehidupan sehari-hari mereka dianggap sebagai bagian dari perjalanan menuju tujuan tersebut.

e. Pertumbuhan Diri (*Personal Growth*)

Individu yang mengalami perkembangan diri merasa bahwa dirinya terus mengalami kemajuan dan belajar dari berbagai pengalaman. Mereka bersikap terbuka terhadap hal-hal baru, memahami potensi yang dimiliki, serta merasakan adanya peningkatan kualitas diri dari

waktu ke waktu. Individu dengan karakteristik ini siap menghadapi berbagai tantangan dan memandangnya sebagai peluang untuk berkembang.

f. *Self Acceptance*

Penerimaan diri berarti seseorang mampu melihat dirinya secara positif, termasuk menerima kelebihan dan kekurangannya. Mereka tidak hanya menerima siapa diri mereka sekarang, tetapi juga merasa damai dengan masa lalu dan semua pengalaman yang telah dilalui.

C. *Social Support*

1. *Pengertian Social Support*

Zimet mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan keyakinan individu terhadap adanya bantuan dari teman, keluarga, serta orang-orang terdekat ketika dibutuhkan.⁴⁰ Menurut Tardy, Dukungan sosial adalah penilaian individu terhadap adanya bantuan dan sikap peduli dari orang-orang di sekitarnya, yang memberikan rasa aman serta dapat mengurangi kemungkinan munculnya dampak negatif dalam kehidupannya.⁴¹ Gottlieb menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti komunikasi verbal, non verbal, bantuan nyata, maupun tindakan yang memberikan manfaat emosional

⁴⁰ Erfin Hidayat and Ira Darmawanti, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Penelitian Psikologi Covid-19* 8, no. 9 (2022): 166–78.

⁴¹ Charles H. Tardy, "Social Support Measurement," *American Journal of Community Psychology* 13, no. 2 (1985): 187–202.

dan memengaruhi perilaku penerimanya.⁴² Kemudian, menurut Tardy, sumber dukungan sosial dapat diklasifikasikan menjadi empat utama, yaitu guru, orang tua, teman sekelas, dan teman dekat. Adapun bentuk dukungan yang diberikan mencakup dukungan emosional, penghargaan (apresiasi), instrumental, serta informasional.⁴³

2. Faktor – Faktor *Social Support*

Cohen dan Syme mengemukakan bahwa efektivitas dukungan sosial yang diperoleh individu tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh sejumlah faktor tertentu, yakni sebagai berikut:⁴⁴

- a. Dukungan yang diberikan secara berkelanjutan oleh satu sumber yang sama cenderung memiliki arti yang lebih kuat dan mendalam dibandingkan dengan dukungan yang datang dari berbagai sumber yang berbeda. Konsistensi ini menciptakan rasa kepercayaan dan keamanan emosional pada penerima, karena individu merasa bahwa sumber dukungan tersebut dapat diandalkan dalam berbagai situasi. Dukungan yang stabil dan berkelanjutan juga membantu penerima merasa lebih dihargai serta menumbuhkan ikatan sosial yang kuat antara pemberi dan penerima dukungan.

⁴² B.H Gottlieb, “*Social Support Strategies Guideliness For Mental Health Practices*,” *Sage Journal* 7 (1983): 107–12.

⁴³ Charles H. Tardy, “*Social Support Measurement*,” *American Journal of Community Psychology* 13, no. 2 (1985): 187–202.

⁴⁴ Nazwa Aulia Akbar et al., “Pengaruh *Social Support* Terhadap Resiliensi Emosional Pada Siswa SMP Negeri 26 Surabaya,” *Jipsi* 6, no. 2 (2024): 112–21, <https://doi.org/10.37278/jipsi.v6i2.978>.

- b. Jenis dukungan yang sesuai dengan kebutuhan dan situasi penerima akan memberikan manfaat yang lebih besar. Artinya, bentuk dukungan sosial harus disesuaikan dengan konteks masalah yang dihadapi individu. Misalnya, ketika seseorang menghadapi tekanan emosional, dukungan yang bersifat emosional seperti empati, perhatian, atau pengertian akan lebih efektif dibandingkan bantuan materiil. Sebaliknya, dalam situasi yang membutuhkan solusi praktis, dukungan instrumental seperti bantuan tenaga, waktu, atau sumber daya akan lebih bermanfaat.
- c. Karakteristik individu penerima dukungan juga turut memengaruhi seberapa besar dukungan sosial dapat dirasakan manfaatnya. Setiap individu memiliki perbedaan dalam kepribadian, kebiasaan, peran sosial, serta kemampuan dalam mencari dan mempertahankan hubungan sosial. Individu dengan kepribadian terbuka dan mudah bergaul, misalnya, cenderung lebih mudah menerima dan memanfaatkan dukungan sosial. Sebaliknya, individu yang tertutup atau kurang percaya diri mungkin kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan yang suportif.
- d. Durasi atau lamanya dukungan yang diberikan juga memiliki pengaruh penting terhadap keberlanjutan hubungan sosial dan efektivitas dukungan itu sendiri. Dukungan yang diberikan dalam jangka panjang menunjukkan komitmen dan kepedulian dari pemberi dukungan, namun di sisi lain juga bergantung pada kapasitas dan

kesiapan pemberi dukungan untuk terus menyediakan bantuan. Jika dukungan terlalu lama tanpa keseimbangan, pemberi dukungan dapat mengalami kelelahan emosional atau kejenuhan, yang akhirnya menurunkan kualitas bantuan yang diberikan.

3. Aspek – Aspek *Social Support*

Zimet mengemukakan bahwa *social support* terdiri atas tiga aspek utama, yaitu *family support*, *friend support*, dan *significant other support*.⁴⁵

a. Dukungan Keluarga (*Family Support*)

Dukungan keluarga merupakan jenis dukungan yang bersumber dari anggota keluarga, seperti orang tua maupun saudara, yang memberikan rasa aman, perhatian, serta bantuan dalam bentuk emosional maupun praktis. Dukungan ini dapat berupa pemberian nasihat, bantuan dalam pengambilan keputusan, serta rasa kasih sayang dan empati ketika individu menghadapi permasalahan. Bagi mahasiswa rantau, dukungan keluarga berperan penting dalam membantu menjaga stabilitas emosi dan mengurangi perasaan kesepian meskipun berada jauh dari lingkungan keluarga.

⁴⁵ Anisa Priastuti Utami et al., “Kesepian Pasca Putus Cinta Pada Dewasa Awal: Menilik Pengaruh *Self Compassion* Dan Dukungan Sosial,” *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies* 5, no. 2 (2025): 1249–59.

b. Dukungan Teman (*Friends Support*)

Dukungan teman adalah dukungan yang diperoleh dari teman sebaya dalam bentuk bantuan sosial dan emosional. Dukungan ini meliputi kesediaan teman untuk mendengarkan, memberikan bantuan dalam aktivitas sehari-hari, menemani saat menghadapi kesulitan, serta menciptakan rasa kebersamaan. Pada mahasiswa rantau, teman sering menjadi sumber dukungan utama dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan kampus, sehingga keberadaan dukungan teman dapat membantu individu merasa diterima dan mengurangi perasaan terisolasi.

c. Dukungan Orang Yang Istimewa (*Significant Other Support*)

Dukungan orang yang istimewa merupakan bentuk dukungan yang diberikan oleh individu yang memiliki hubungan kedekatan khusus dengan seseorang, seperti pasangan, sahabat dekat, atau figur penting lainnya. Dukungan ini ditandai dengan adanya rasa nyaman, kepercayaan, serta penghargaan yang dirasakan individu. Kehadiran orang yang istimewa dapat membantu individu merasa dipahami, dihargai, dan memiliki tempat untuk berbagi perasaan, sehingga berkontribusi dalam menurunkan tingkat kesepian.

D. Penelitian Terdahulu

Berikut ini disajikan beberapa hasil penelitian yang menjadi referensi karena memiliki kesamaan topik dengan penelitian yang dilakukan, yakni:

1. Penelitian oleh Janice Grace Lusiani Larasati Simanjuntak, Clement Eko Prasetyo, Firza Yusani Tanjung, dan Airin Triwahyuni dengan judul “*Psychological Well-Being in Predicting Loneliness among University Students*” yang bertujuan untuk memprediksi tingkat kesepian mahasiswa berdasarkan dimensi *psychological well being* dengan pendekatan kuantitatif. Hasilnya menunjukkan bahwa aspek hubungan positif, penerimaan diri, penguasaan lingkungan, dan kemandirian menjelaskan 74,7% variasi kesepian, sehingga semakin tinggi aspek-aspek tersebut, semakin rendah tingkat kesepian. Perbedaanannya, penelitian ini lebih menitikberatkan pada dimensi spesifik *psychological well-being* sebagai prediktor utama.⁴⁶
2. Penelitian yang dilakukan oleh Cindy Frency Halim dan Agoes Dariyo dengan judul “*Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau*” bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara kesejahteraan psikologis dan tingkat kesepian pada mahasiswa yang tinggal jauh dari daerah asalnya dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Temuan penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel, di mana peningkatan *psychological well being* diikuti dengan penurunan tingkat *loneliness*.⁴⁷

⁴⁶ Janice Grace, Lusiani Larasati, and Clement Eko Prasetyo, “*Psychological Well-Being in Predicting Loneliness among University Students*,” *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 11, no. 2 (2021): 158–75.

⁴⁷ Cindy Frency Halim and Agoes Dariyo, “*Hubungan Psychological Well-Being Dengan Loneliness Pada Mahasiswa Yang Merantau*,” *Journal Psikogenesis* 4, no. 2 (2017): 170–81, <https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.344>.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Chaniva Lailatul Maslakhah, Siti Jaro'ah, dan Siti Ina Savira dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kesepian Dengan Jenis Kelamin Sebagai Variabel Moderator Pada Mahasiswa Rantau” bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat kesepian dengan jenis kelamin sebagai variabel moderator pada mahasiswa rantau menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh negatif terhadap tingkat kesepian dengan kontribusi sebesar 60%. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa rantau, maka semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan. Namun, jenis kelamin tidak berpengaruh signifikan sebagai variabel moderator dalam hubungan tersebut. Perbedaannya, penelitian ini berfokus pada pengaruh dukungan sosial terhadap kesepian dengan jenis kelamin sebagai variabel moderator.⁴⁸
4. Penelitian yang dilakukan oleh Asmika Tranggono, Titin Florentina, dan A. Muhammad Aditya dengan judul “*Kesejahteraan Psikologis terhadap Kesepian pada Mahasiswa Rantau*” bertujuan untuk menganalisis pengaruh *psychological well-being* terhadap tingkat kesepian pada mahasiswa yang merantau di Makassar dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan

⁴⁸ Anandita Christanti and Caroline Lisa Setia Wati, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Yang Berdomisili Di Dormitory Unika Atma Jaya,” *Jurnal Psiko Edukasi* 21, no. 2 (2023): 106–22, <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v21i2.4947>.

bahwa *psychological well being* memiliki pengaruh negatif terhadap kesepian dengan kontribusi sebesar 31,3%. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa rantau, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk mengalami kesepian. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada lokasi penelitian, yaitu berfokus pada mahasiswa rantau di Makassar.⁴⁹

5. Penelitian yang dilakukan oleh Anna Azizah dan Muh. Daud dengan judul “Peran Dukungan Sosial dengan Kesepian pada Mahasiswa Perantau di Kota Makassar” bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial dan tingkat kesepian pada mahasiswa perantau tahun pertama menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian ini melibatkan 349 responden. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan ($r = -0,884$; $p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah tingkat kesepian yang dialami mahasiswa perantau. Perbedaannya, penelitian ini hanya berfokus pada dukungan sosial, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti juga memasukkan *psychological well-being* sebagai variabel independen.⁵⁰

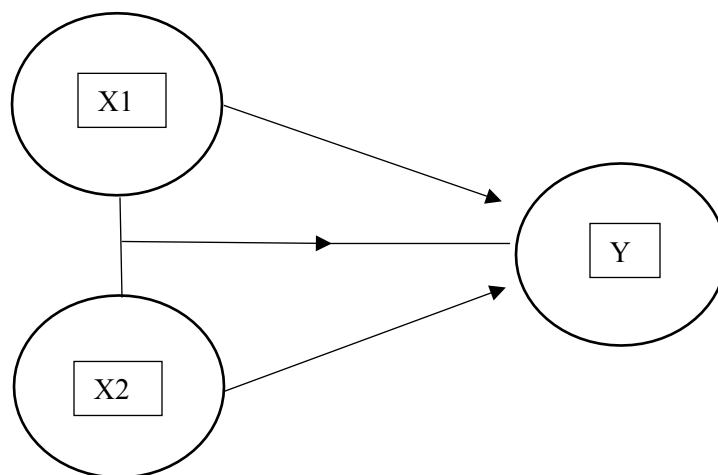
Berdasarkan penelitian terdahulu, diketahui bahwa *psychological well-being* dan *social support* mempunyai kontribusi terhadap *loneliness*

⁴⁹ A. Muhammad Aditya Asmika Tranggono, Titin Florentina, “Kesejahteraan Psikologis Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Rantau,” *Jurnal Psikologi Karakter* 2, no. 2 (2022): 203–9, <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1958>.

⁵⁰ Anna Azizah and Muh Daud, “Peran Dukungan Sosial Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Perantau Di Kota Makassar,” *Psikoislamedia Jurnal Psikologi* 10, no. 2 (2025): 152–61.

pada mahasiswa, khususnya mahasiswa perantau. Namun, sebagian penelitian masih meneliti *psychological well being* atau dukungan sosial secara terpisah, serta belum mengkaji keduanya secara simultan terhadap *loneliness*. Selain itu, perbedaan karakteristik subjek dan konteks lokasi penelitian, terutama pada mahasiswa perantau di lingkungan perguruan tinggi keagamaan, masih belum banyak diteliti. Oleh karena itu, penelitian berjudul “Pengaruh *Psychological Well Being* dan *Social Support* terhadap *Loneliness* pada Mahasiswa Rantau di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung” penting dilakukan untuk melengkapi keterbatasan penelitian sebelumnya dan memperkaya kajian empiris terkait faktor-faktor yang memengaruhi *loneliness* pada mahasiswa rantau.

E. Kerangka Teori



Penelitian ini memusatkan perhatian pada pengaruh antara tiga variabel, yakni *psychological well being* dan *social support* sebagai variabel independen dan kesepian sebagai variabel dependen. *Psychological well being* merujuk pada sejauh mana individu mampu menilai dirinya dan

kehidupannya secara positif. Konsep ini melibatkan sejumlah aspek utama, antara lain sikap menerima diri apa adanya, kemampuan menjalin interaksi yang positif dengan orang lain, sifat mandiri, kecakapan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, memiliki visi dan tujuan hidup yang jelas, serta komitmen untuk terus tumbuh dan berkembang secara berkelanjutan.

Dalam konteks mahasiswa rantau, *psychological well being* dan *social support* menjadi aspek penting karena mereka menghadapi berbagai tantangan psikologis dan sosial seperti adaptasi terhadap lingkungan baru, keterbatasan dukungan sosial, serta perasaan jauh dari keluarga. Diasumsikan secara teoritis bahwa tingkat *psychological well being* yang dimiliki mahasiswa akan memengaruhi tingkat kesepian yang mereka rasakan, begitu pula dengan *social support*.

Mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi pada umumnya lebih mampu menjalin serta mempertahankan hubungan sosial yang positif dan sehat dengan orang lain sehingga akan mempermudah untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, dan merasa bahwa hidup menjadi lebih bermakna. Hal ini membuat mereka lebih mampu mencegah atau mengatasi rasa kesepian. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki tingkat *psychological well being* dan *social support* yang rendah cenderung mengalami perasaan keterasingan, kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang erat, serta lebih rentan terhadap munculnya rasa kesepian. Oleh karena itu, kerangka teori ini digunakan sebagai landasan untuk menguji sejauh mana *psychological well being* dan *social support* dapat

memengaruhi tingkat kesepian pada mahasiswa perantau di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan perkiraan awal yang disusun untuk menjelaskan suatu gejala atau fenomena tertentu, yang nantinya akan diuji kebenarannya melalui proses penelitian. Hipotesis ini akan diuji melalui penelitian untuk mengetahui apakah dugaan tersebut benar atau tidak. Hipotesis dianggap benar jika hasil penelitian mendukungnya, artinya hipotesis mampu menjelaskan fenomena berdasarkan data dan bukti yang ditemukan. Hipotesis ini merupakan jawaban awal terhadap pertanyaan penelitian, namun sifatnya masih sementara dan perlu dibuktikan melalui data yang dikumpulkan selama proses penelitian. Rumusan hipotesis yang dirumuskan dalam studi ini disajikan sebagai berikut:

H0: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan *psychological well being* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

H1: Terdapat pengaruh yang signifikan *psychological well being* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

H0: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan *social support* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

H2: Terdapat pengaruh yang signifikan *social support* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

H0: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *psychological well being* dan *social support* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

H3: Terdapat pengaruh yang signifikan *psychological well being* dan *social support* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.