



## KETERKAITAN ANTARA LONELINESS DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA RANTAU ASAL CIAMIS DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

**Sahra Dwi Mulya<sup>a\*</sup>, Eka Rizki Meilani<sup>b</sup>, Fatin Rohmah Nur Wahidah<sup>c</sup>, Nia Anggri Noveni<sup>d</sup>**

<sup>a</sup> Psikologi, [sahradwi18@gmail.com](mailto:sahradwi18@gmail.com), Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Banyumas, Jawa Tengah

<sup>b</sup> Psikologi, [ekarizkimeilani18@ump.ac.id](mailto:ekarizkimeilani18@ump.ac.id), Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Banyumas, Jawa Tengah

<sup>c</sup> Psikologi, [fatinrohmahwahidah@ump.ac.id](mailto:fatinrohmahwahidah@ump.ac.id), Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Banyumas, Jawa Tengah

<sup>d</sup> Psikologi, [niaanggrinoveni@ump.ac.id](mailto:niaanggrinoveni@ump.ac.id), Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Banyumas, Jawa Tengah

\* Korespondensi

### ABSTRACT

*This study investigates the correlation between loneliness and adjustment among students from Ciamis studying at Muhammadiyah University of Purwokerto. Adaptation challenges in a new environment often trigger feelings of loneliness, which can potentially hinder an individual's ability to adapt. This research employs a quantitative correlational design, focusing on seven aspects of self-adjustment based on Schneiders' (1955) theoretical framework and measuring loneliness using the UCLA Loneliness Scale developed by Russell (1996). A sample of 118 migrant students was selected using purposive sampling. Data was collected through self-adjustment scales and loneliness scales that had undergone validity and reliability testing. Data analysis used Pearson correlation tests with the assistance of SPSS version 25. The results showed a statistically significant negative relationship between loneliness and self-adjustment. This finding indicates that the higher the level of loneliness experienced, the lower the level of self-adjustment among students. The implication is that the phenomenon of loneliness is an important variable that influences the success of international students' adaptation in an academic environment.*

**Keywords:** *loneliness, adjustment, students, Ciamis, Universitas Muhammadiyah Purwokerto*

### Abstrak

Studi ini menyelidiki korelasi antara kesepian (*loneliness*) dan penyesuaian diri pada populasi mahasiswa perantau asal Ciamis yang menempuh studi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Tantangan adaptasi di lingkungan baru seringkali memicu rasa *loneliness*, yang berpotensi menghambat kemampuan individu untuk beradaptasi. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional, dengan fokus pada tujuh aspek penyesuaian diri berdasarkan kerangka teoretis Schneiders (1955) dan pengukuran *loneliness* melalui UCLA *Loneliness Scale* yang dikembangkan oleh Russell (1996). Sampel sebanyak 118 mahasiswa perantau dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui instrumen skala penyesuaian diri dan skala *loneliness* yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson dengan bantuan SPSS versi 25. Hasilnya menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan secara statistik antara kesepian dan adaptasi diri. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami, semakin rendah pula tingkat adaptasi diri mahasiswa. Implikasinya, fenomena *loneliness* menjadi variabel penting yang memengaruhi keberhasilan adaptasi mahasiswa perantau dalam lingkungan akademik.

**Kata Kunci:** *loneliness, penyesuaian diri, mahasiswa rantau, Ciamis, Universitas Muhammadiyah Purwokerto*

## 1. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh studi di institusi pendidikan tinggi setelah menyelesaikan pendidikan setingkat sekolah menengah [1]. Mereka terdaftar dalam program studi tertentu dengan harapan memperoleh gelar akademik (sarjana, magister, atau doktor). Dalam kapasitasnya, peran mahasiswa tidak hanya terbatas pada mengikuti kegiatan pembelajaran dan penelitian, melainkan juga berpartisipasi dalam beragam kegiatan, baik yang bersifat akademis maupun non-akademis (Yunanto & Kasanova, 2023). Selain itu, mahasiswa juga bertanggung jawab mengembangkan keahlian dan wawasan yang relevan dengan bidang studi mereka sebagai bekal untuk berkarier atau melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi (Pratiwi et al., 2020).

Dalam era globalisasi saat ini, banyak pelajar yang melanjutkan pendidikan tinggi di luar daerah asal mereka. Kondisi ini menuntut mereka untuk tinggal jauh dari rumah dalam periode waktu tertentu guna menuntaskan studi. Fenomena ini dikenal dengan sebutan mahasiswa perantau [4]. Secara spesifik, mahasiswa perantau adalah individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang lokasinya berbeda dengan kampung halaman, sehingga mereka perlu menetap di luar rumah untuk jangka waktu yang dibutuhkan hingga kelulusan (Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2015).

Mahasiswa rantau adalah mahasiswa yang menempuh pendidikan di luar daerah asalnya. Mereka meninggalkan kampung halaman dan keluarga untuk mengejar cita-cita di tempat yang baru [5]. Perjalanan menjadi mahasiswa rantau bukanlah hal yang mudah, karena mereka harus belajar hidup mandiri sejak awal. Semua hal yang sebelumnya dibantu orang tua, kini harus dilakukan sendiri. Mulai dari mengatur waktu belajar, memasak, mencuci pakaian, membersihkan tempat tinggal, hingga mengelola keuangan agar cukup untuk kebutuhan [6].

Mahasiswa rantau merupakan individu yang mengejar pendidikan di luar domisili asli mereka, yang menuntut mereka untuk hidup terpisah dari keluarga dan kampung halaman [7]. Proses transisi ini sering kali menimbulkan berbagai tantangan, terutama dalam hal adaptasi terhadap lingkungan baru. Mereka perlu menyesuaikan diri dengan ketiadaan dukungan langsung dari orang tua yang sebelumnya selalu ada. Perubahan signifikan ini membuat mahasiswa rantau rentan mengalami perasaan kesepian. Selain itu, mereka juga dihadapkan pada pergeseran multidimensi dalam kehidupan, seperti perubahan ekspektasi sosial, peran, dan tingkah laku. Oleh karena itu, kemampuan beradaptasi menjadi krusial untuk menghadapi situasi dan kondisi baru yang serba berbeda [8].

Menempuh pendidikan di tempat baru dengan kultur budaya yang berbeda-beda tentu membutuhkan keterampilan tersendiri untuk menyesuaikan diri. Umumnya, mahasiswa perantau membutuhkan waktu tersendiri atau masa transisi. Masa transisi dari bangku sekolah menuju dunia perguruan tinggi merupakan sebuah proses yang kompleks [9]. Penyesuaian diri merupakan sebuah proses individu yang memiliki tingkat kedewasaan lebih baik dalam merespon kebutuhan pada lingkungan yang tengah dialami. Penyesuaian diri dalam aspek sosial menjadi salah satu tugas wajib dalam perkembangan bagi masa remaja [10].

Merantau mempunyai banyak tujuan, namun merantau kerap kali menjadi sebab untuk melanjutkan jenjang pendidikan yang lebih tinggi di tempat yang lebih baik, terlebih untuk mahasiswa [8]. Letak perguruan tinggi yang meluas di seluruh kota besar di Indonesia dengan taraf kualitas yang bervariasi dapat menumbuhkan perspektif yang berbeda terhadap setiap calon mahasiswa baru untuk mengambil keputusan terkait perguruan tinggi yang nantinya akan dipilih [11]. Salah satu kampus yang memiliki banyak mahasiswa rantau adalah Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang lebih tepatnya berlokasi di Purwokerto, Jawa Tengah.

Universitas Muhammadiyah Purwokerto (UMP), sebuah institusi pendidikan swasta terkemuka di wilayah Jawa Tengah bagian barat, telah meraih akreditasi Unggul. Pada tahun 2025, jumlah mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Purwokerto (UMP) tercatat lebih dari sepuluh ribu, termasuk di antaranya mahasiswa yang berasal dari luar Purwokerto atau mahasiswa rantau. Data yang diperoleh oleh peneliti, menemukan bahwa mahasiswa rantau dengan jumlah terbanyak di Universitas Muhammadiyah Purwokerto berada di Fakultas Psikologi, yaitu sebanyak 2038 mahasiswa. Menjalani kehidupan di perantauan menuntut para mahasiswa untuk memiliki kemampuan adaptasi yang baik terhadap lingkungan dan kondisi baru.

Penyesuaian diri menjadi suatu fase utama yang tidak akan terhindarkan dalam kehidupan individu, terlebih apabila individu tersebut akan menghadapi masa transisi [12]. Dalam masa ini, kemampuan beradaptasi, terutama secara sosial, menjadi sangat penting. Kegagalan dalam beradaptasi dapat mengakibatkan timbulnya keputusan untuk mengundurkan diri dan meninggalkan universitas (Morgans dalam Rasyid & Chusairi, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Hamilton & Hamilton (2006) dalam Estiane (2015) menyebutkan terdapat 20-25% mahasiswa rantau tidak menyelesaikan studinya hingga tahun kedua. Lebih lanjut lagi oleh Grayson & Grayson (2003) disebutkan bahwa 20% hingga 30% memilih untuk mengundurkan diri dari perguruan tinggi di tahun kedua tersebut. Kondisi ini sering kali diakibatkan oleh kegagalan penyesuaian diri, baik secara sosial maupun akademis, di lingkungan universitas yang baru (Morgans dalam Rasyid & Chusairi, 2021).

Kemampuan beradaptasi adalah elemen krusial bagi individu untuk mengelola emosi negatif dan tekanan yang muncul dari internal maupun eksternal. Proses ini mencakup upaya menyalurkan kebutuhan pribadi dengan tuntutan lingkungan serta membangun hubungan yang harmonis. Keterampilan sosial menjadi prasyarat penting dalam proses penyesuaian diri, memungkinkan individu untuk berintegrasi secara efektif dengan masyarakat. Di antara berbagai aspek keterampilan sosial, pengungkapan diri menonjol sebagai komponen fundamental yang memfasilitasi interaksi yang sukses. Dengan demikian, penguasaan pengungkapan diri sangat berperan dalam keberhasilan individu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial [15].

Bagi mahasiswa perantau, tantangan psikologis seperti perasaan kesepian, kehilangan harapan, dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru merupakan isu yang umum. Permasalahan penelitian diperkuat dengan beragam studi terdahulu. Sebagai contoh, Diehl et al. (2018), pada 120 mahasiswa menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka mengalami tingkat kesepian yang signifikan: 40,5% merasakan kesepian tingkat sedang, 32,4% tingkat tinggi, dan bahkan 3,2% mengalami kesepian yang sangat intens hingga memutuskan untuk keluar dari Universitas (Purnomo et al. 2020).

Dalam konteks psikologi, kemampuan untuk menciptakan keseimbangan dan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik maupun sosial dikenal dengan istilah penyesuaian diri atau *adjustment* [16].

Selain dukungan sosial, salah satu faktor internal yang berpengaruh terhadap loneliness yaitu penyesuaian diri. Menurut Pahrooji (2022) penyesuaian diri adalah kemampuan adaptasi untuk mempertahankan keberadaan, mencapai kesehatan fisik dan mental serta membangun hubungan sosial yang memuaskan. Strategi ini membantu individu mengendalikan diri dan mengatasi stres, konflik, atau frustrasi yang diakibatkan oleh loneliness sehingga tercipta keharmonisan antara lingkungan dan diri sendiri (Schneider, 1984). Sedangkan menurut Baker dan Siryk (1984) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai sebuah mekanisme adaptif yang memungkinkan individu untuk merespons berbagai tuntutan dan tantangan yang mereka hadapi. Proses ini membantu Individu menghadapi stres, meraih pencapaian, dan merasa nyaman serta puas dalam kehidupan mereka.

Menurut Baker dan Siryk (1984) penyesuaian diri mahasiswa dapat dikelompokkan ke dalam empat dimensi utama. Pertama adalah penyesuaian akademik, yang mengukur kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan pendidikan tinggi, seperti tugas, ujian, dan beban studi. Kedua, penyesuaian sosial, yang berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam membangun dan memelihara relasi yang baik dengan sesama mahasiswa, dosen, serta staf universitas, dan juga partisipasi dalam berbagai kegiatan di kampus. Ketiga, penyesuaian emosional, yang mencerminkan kapabilitas mahasiswa dalam mengelola stres, emosi, dan masalah pribadi demi menjaga kesehatan mental. Terakhir, terdapat kelekatan terhadap institusi, yang menggambarkan komitmen mahasiswa terhadap universitasnya. Secara keseluruhan, proses penyesuaian ini dipengaruhi oleh dua jenis faktor utama: faktor internal yang berasal dari diri mahasiswa (seperti kondisi fisik, psikologis, motivasi, dan kematangan emosional), serta faktor eksternal dari lingkungan (termasuk keluarga, sekolah, dan komunitas) [17].

Permasalahan umum yang sering dialami mahasiswa adalah *Loneliness*, yang dapat muncul akibat kurangnya interaksi sosial yang bermakna di lingkungan kampus, asrama, atau tempat tinggal. Kondisi ini bisa menimbulkan dampak serius; misalnya, sebuah studi di Amerika Serikat pada tahun 2006 menunjukkan bahwa kesepian dapat meningkatkan risiko depresi [18]. *Loneliness* merupakan pengalaman subjektif yang dirasakan seseorang secara personal, di mana mereka merasa terisolasi meski berada di tengah keramaian. Perasaan ini dapat menyebabkan tekanan psikologis (*distress*) yang mengganggu

kehidupan sehari-hari. Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap *Loneliness* adalah transisi ke lingkungan yang baru [19].

Salah satu fenomena sosial yang menarik adalah prevalensi *Loneliness* yang lebih tinggi di kalangan populasi muda dibandingkan dengan kelompok usia yang lebih tua. Berbagai studi, termasuk survei dari *Mental Health Foundation*, menunjukkan bahwa individu berusia 18 hingga 34 tahun cenderung melaporkan perasaan kesepian yang lebih intens, kecemasan terkait isolasi sosial, serta dampak negatif yang lebih signifikan akibat kondisi tersebut dibandingkan dengan mereka yang berusia di atas 55 tahun. Lebih lanjut, Taylor et al. (2009) menegaskan bahwa *Loneliness* lebih umum ditemukan di kalangan remaja dan dewasa muda, dengan mahasiswa sering kali menjadi salah satu kelompok yang paling rentan. Peningkatan *Loneliness* ini sering kali dihubungkan dengan masa transisi penting dalam kehidupan dewasa muda, seperti meninggalkan rumah, memulai kehidupan mandiri, atau beradaptasi dengan lingkungan baru seperti universitas dan tempat kerja. Sebaliknya, individu yang lebih tua cenderung memiliki jejaring sosial yang lebih mapan, kemampuan interpersonal yang lebih matang, dan ekspektasi yang lebih proporsional terhadap hubungan sosial, yang berkontribusi pada penurunan tingkat kesepian seiring bertambahnya usia. (Teppers et al., 2014).

*Loneliness* atau kesepian dapat muncul ketika seseorang berada di lingkungan baru dan belum memiliki hubungan pertemanan atau kedekatan dengan orang lain. Selain itu, hilangnya relasi sosial akibat perpisahan juga bisa menjadi pemicu utama. Fenomena ini sering dialami oleh mahasiswa perantauan yang meninggalkan hubungan sosial yang erat dengan keluarga atau orang terdekat. Saat mereka gagal membangun relasi sosial yang baru di tempat rantau, mereka berisiko tinggi mengalami kesepian [22].

*Loneliness* dapat menimbulkan berbagai permasalahan seperti masalah Kesehatan [23]. Kesepian dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa perantauan. Secara afektif, kesepian bisa memicu perasaan hampa, kecemasan, dan kesedihan. Di sisi lain, aspek kognitif mereka juga bisa terganggu, misalnya mengalami penurunan motivasi hingga memicu keputusan [24].

Penelitian terkini menyoroti bahwa kesepian dapat memicu masalah seperti kecemasan, depresi, dan fobia sosial [25]. Selain itu, kesepian juga berpotensi menciptakan pola pikir negatif terhadap lingkungan sekitar, mengganggu durasi dan kualitas tidur, serta memperkuat perasaan terisolasi. Dalam kasus yang ekstrem, kesepian bahkan bisa memunculkan keinginan untuk bunuh diri [26].

*Loneliness* merupakan keadaan di mana seseorang merasa terasing dan tidak memiliki hubungan sosial yang berarti. Hal ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik, seperti depresi dan kecemasan [27]. Kesepian sering kali menandakan adanya gangguan pada kesehatan mental individu. Menurut Russell et al., (1980) kesepian adalah pengalaman dinamis yang muncul dari interaksi antara berbagai sistem psikofisik yang memengaruhi perilaku dan pola pikir seseorang. Rasa ingin terhubung dengan orang lain dan perasaan depresi dapat saling terkait, yang pada akhirnya memperburuk keadaan kesepian.

Salah satu pemicu utama munculnya perasaan kesepian adalah ketidakmampuan individu untuk membangun hubungan yang hangat dengan orang lain [29]. Weiss (1974) juga menjelaskan bahwa kesepian sosial merupakan gabungan dari perasaan ditolak atau diterima, serta kebosanan. Individu yang merasa kesepian cenderung tidak hanya merasa tidak bahagia, tetapi juga memiliki sensitivitas yang tinggi terhadap ancaman dan serangan dari orang lain. Akibatnya, mereka sering kali mengembangkan perilaku defensif, seperti penolakan preventif, untuk melindungi diri dari potensi pengkhianatan, penolakan, atau serangan [31].

Kesepian yang dialami oleh seseorang mencerminkan kondisi mental yang kurang sehat, yang pada akhirnya dapat mengganggu kemampuan individu dalam merespons dorongan internal dan tuntutan lingkungan. Hal ini dapat menghambat proses penyesuaian diri [32]. Dampak negatif dari kesepian antara lain mudah merasa bosan, merasa tersisih, kesulitan berkomunikasi, cenderung menarik diri, dan kesulitan dalam menyelesaikan masalah [33]. Meskipun demikian, kesepian juga memiliki sisi positif. Seseorang dapat menjadi lebih memahami konsep dirinya, berpikir lebih dewasa dalam menyikapi perasaannya, dan mengenali kebutuhan diri sendiri [34].

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap mahasiswa perantau asal Ciamis yang belajar di Universitas Muhammadiyah Purwokerto, ditemukan bahwa aspek penyesuaian diri mereka belum berkembang secara optimal. Hal ini terlihat dari kurangnya kemampuan dalam mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan akademik maupun sosial, mahasiswa sering menunjukkan gejala stres emosional seperti kecemasan dan kemarahan. Reaksi emosional ini muncul ketika mereka harus beradaptasi dengan lingkungan baru yang jauh dari dukungan keluarga, menunjukkan bahwa mereka belum mampu mengelola emosinya dengan sehat.

Aspek kedua yang belum berkembang optimal adalah kemampuan meminimalkan mekanisme pertahanan diri. Mahasiswa cenderung menggunakan cara-cara tidak adaptif, seperti menarik diri, menghindari interaksi sosial, dan bersikap tertutup sebagai upaya melindungi diri dari tekanan lingkungan. Hal ini membuat mereka kesulitan membangun relasi yang sehat dengan lingkungan sekitar. Respons seperti ini menjadi penghambat utama dalam proses adaptasi sosial yang sangat penting bagi mahasiswa rantau [35]

Selanjutnya, aspek kemampuan mengurangi frustrasi, juga menjadi tantangan. Banyak dari mereka memiliki ekspektasi tinggi terhadap kehidupan kampus yang ideal, namun ketika harapan tersebut tidak terpenuhi, muncul rasa kecewa, terasing, dan bahkan menyerah. Kurangnya kemampuan untuk menerima kenyataan dengan cara yang sehat membuat mahasiswa mudah terjebak dalam perasaan negatif, seperti putus asa dan tidak berdaya (Azizah, 2018).

Pola pikir rasional dan kemampuan mengerahkan diri juga terlihat masih lemah. Mahasiswa cenderung membuat keputusan impulsif tanpa mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Beberapa dari mereka menunjukkan ketidaktegasan dalam mengambil keputusan, seperti takut bergabung dengan organisasi atau enggan memulai interaksi karena merasa tidak siap. Kurangnya pola pikir logis dan evaluatif ini menghambat mereka dalam menyusun strategi penyesuaian diri yang matang (Ermayulis, 2020).

Kemampuan untuk belajar dari pengalaman juga belum berkembang secara maksimal. Mahasiswa sering kali mengulangi kesalahan yang sama dalam hal pengelolaan waktu, manajemen stres, atau bersosialisasi. Hal ini menunjukkan bahwa refleksi terhadap pengalaman masa lalu belum menjadi bagian dari proses pertumbuhan mereka. Padahal, belajar dari pengalaman merupakan salah satu cara utama untuk membentuk strategi adaptasi yang lebih baik (Wandana, 2024).

Aspek berikutnya adalah pemanfaatan pengalaman masa lalu. Beberapa mahasiswa sebenarnya memiliki pengalaman positif dari masa sekolah atau lingkungan asal yang bisa dijadikan bekal dalam menghadapi kehidupan perkuliahan. Namun, karena keterbatasan dalam mengadaptasi pengalaman tersebut ke dalam konteks baru, mereka menjadi bingung dan tidak tahu bagaimana harus bersikap. Hal ini menunjukkan bahwa mereka belum mampu menggunakan pengalaman sebelumnya sebagai acuan dalam membuat keputusan di lingkungan baru (Syahrudin, 2020)

Terakhir, sikap realistis dan objektif juga menjadi salah satu aspek yang belum berkembang. Mahasiswa cenderung menilai situasi secara emosional dan subjektif, seperti merasa gagal hanya karena tidak mampu segera menyesuaikan diri. Mereka belum bisa melihat kenyataan sebagai proses pembelajaran, melainkan sebagai hambatan. Ketidakkampuan ini menghambat mereka dalam melihat peluang dan solusi yang sebenarnya ada di sekitar mereka. Ketujuh aspek ini menggambarkan bahwa mahasiswa rantau masih memerlukan dukungan untuk mencapai penyesuaian diri yang sehat di lingkungan perguruan tinggi (Hanuwu, 2024).

Berdasarkan hal tersebut, peneliti memilih mahasiswa asal Ciamis sebagai subjek penelitian karena beberapa alasan yang mendasar. Pertama, secara kuantitatif (jumlah), mahasiswa domisili Ciamis merupakan salah satu kelompok rantau dengan jumlah terbanyak di Universitas Muhammadiyah Purwokerto, sehingga menjadikannya populasi yang representatif untuk diteliti. Secara geografis, Kabupaten Ciamis terletak di wilayah timur Jawa Barat dan berjarak sekitar 180 kilometer dari Purwokerto, yang secara administratif berada di Provinsi Jawa Tengah. Perjalanan dari Ciamis ke Purwokerto memerlukan waktu tempuh sekitar 5–6 jam menggunakan transportasi darat. Jarak ini cukup jauh dan mempersulit mahasiswa untuk pulang-pergi secara rutin, sehingga mereka benar-benar tinggal di perantauan dan menghadapi tantangan hidup mandiri secara penuh.

Kedua, perbedaan dalam gaya komunikasi juga menjadi tantangan tersendiri. Mahasiswa asal Ciamis umumnya menggunakan bahasa Sunda dalam berkomunikasi sehari-hari di lingkungan asalnya. Saat berada

di lingkungan kampus di Purwokerto, mereka dihadapkan pada penggunaan bahasa Jawa ngapak yang dominan digunakan oleh masyarakat lokal, serta bahasa Indonesia sebagai bahasa formal dalam kegiatan akademik. Pergeseran ini tidak hanya menuntut kemampuan beradaptasi secara linguistik, tetapi juga memengaruhi rasa percaya diri dan kenyamanan dalam berinteraksi sosial.

Selain itu, sebagian besar mahasiswa asal Ciamis belum memiliki pengalaman tinggal jauh dari orang tua atau lingkungan asal, sehingga keterampilan hidup mandiri seperti mengatur waktu, mengelola emosi, mengatasi tekanan sosial, hingga membangun jejaring pertemanan masih terbatas. Kondisi ini menjadikan mereka lebih rentan mengalami rasa kesepian (*loneliness*) dan kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri secara psikologis maupun sosial.

Dengan mempertimbangkan faktor-faktor tersebut jarak geografis, perbedaan budaya dan bahasa, nilai sosial yang dianut, serta keterbatasan pengalaman hidup mandiri mahasiswa domisili Ciamis dipandang sebagai kelompok yang relevan untuk mengkaji dinamika penyesuaian diri dalam konteks mahasiswa rantau. Terlebih, pengalaman kesepian yang mungkin timbul akibat keterasingan budaya dan sosial berpotensi besar memengaruhi keberhasilan mereka dalam menyesuaikan diri di lingkungan kampus. Maka dari itu, pemilihan subjek ini tidak hanya berdasarkan pertimbangan jumlah, tetapi juga berdasarkan kompleksitas tantangan adaptif yang mereka hadapi.

Berdasarkan pembahasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa perantauan berpotensi merasakan kesepian (*loneliness*) akibat adanya perubahan lingkungan yang signifikan. Hal ini diperparah oleh fakta bahwa mahasiswa yang berada pada fase *emerging adulthood* lebih rentan terhadap kondisi tersebut. Meskipun demikian, tidak semua mahasiswa perantauan akan mengalami *loneliness*. Kondisi *loneliness* ini dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi individu. Dengan demikian, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat “Hubungan Antara *Loneliness* dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Domisili Ciamis di Universitas Muhammadiyah Purwokerto”.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Penyesuaian Diri

Schneiders (1955) menyebutkan penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang melibatkan individu dalam aktivitas mental dan perilaku untuk memenuhi kebutuhan, sekaligus mengelola ketegangan, frustrasi, dan konflik secara efektif.

Menurut Schneiders (1955), penyesuaian diri yang matang tercermin dalam beberapa aspek, di antaranya:

- a. Kemampuan Mengendalikan Emosi Berlebih  
Penyesuaian diri yang sehat tidak melibatkan reaksi emosional yang ekstrem. Seseorang yang memiliki kendali emosi yang baik mampu mengelola situasi penuh tekanan dengan efektif.
- b. Meminimalisir Pertahanan Diri  
Ketika dihadapkan pada tekanan, individu yang adaptif menunjukkan keterbukaan dan kejujuran, daripada mengandalkan mekanisme pertahanan diri yang berlebihan.
- c. Kemampuan mengurangi frustrasi  
Indikator penyesuaian diri yang baik adalah ketiadaan gejala depresi atau stres saat menghadapi kesulitan hidup. Individu secara alami menunjukkan ketenangan dan perilaku yang wajar.
- d. Pola pikir rasional dan kemampuan mengerahkan diri  
Penyesuaian diri yang efektif ditunjukkan melalui kemampuan seseorang untuk mempertimbangkan dampak dari keputusan yang mereka buat, sehingga dapat membimbing tindakan mereka dengan tepat.
- e. Kemampuan untuk belajar  
Proses kognitif untuk memecahkan masalah terus diasah seumur hidup. Kemampuan untuk belajar secara berkelanjutan merupakan bagian penting dari penyesuaian diri yang sukses.

### 2.2 *Loneliness*

Kesepian (*loneliness*) didefinisikan sebagai perasaan ketidakpuasan dan kekosongan yang muncul dari adanya diskrepansi antara kualitas hubungan sosial yang diinginkan oleh seseorang dengan realitas interaksi sosial yang dialaminya (Peplau & Perlman, 1982).

Russell (1996) mengemukakan bahwa *loneliness* didasarkan pada tiga aspek utama, yaitu:

- a. *Personality*  
Sistem psikofisik yang menentukan pola perilaku dan cara berpikir yang khas.
- b. *Social desirability*

Adanya harapan akan kehidupan sosial yang sesuai dengan preferensi individu.

c. *Depression*

Adanya tekanan psikologis dari dalam diri yang berujung pada kondisi depresi.

### 3. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif yang mengkaji hubungan antara variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*). Adapun populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa rantau asal Ciamis di Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang merantau sebanyak 170 mahasiswa jumlah tersebut didapatkan berdasarkan data mahasiswa rantau dari Biro Akademik Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Dari populasi tersebut, sebanyak 118 mahasiswa dipilih sebagai sampel menggunakan teknik purposive sampling, dengan penentuan jumlah sampel berdasarkan tabel Krejcie & Morgan. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi skala penyesuaian diri, yang merupakan modifikasi dari *Adjustment Inventory for College Students* (AICS) karya Schneiders (1955). Skala ini mengukur berbagai aspek, seperti stabilitas emosi, ketiadaan mekanisme pertahanan diri yang terganggu, kemampuan berpikir rasional, pengarahan diri, kemampuan belajar, pemanfaatan pengalaman, serta sikap realistik dan objektif. Selain itu, digunakan pula skala kesepian (*loneliness*), yaitu modifikasi dari *UCLA Loneliness Scale* yang dikembangkan oleh Russell (1996). Skala ini terdiri dari 20 item pernyataan dengan lima pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS) dengan skor 5, Setuju (S) dengan skor 4, Netral (N) dengan skor 3, Tidak Setuju (TS) dengan skor 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 1.

**Tabel 1.** *Blueprint* Skala Penyesuaian Diri

No	Aspek	Nomer Item	Jumlah
1	Kemampuan Mengendalikan Emosi Berlebih	1, 2, 3, 4, 5,6	6
2	Meminimalisir Pertahanan Diri	7,8,9,10,11,12	6
3	Mengurangi Frustrasi	13, 14, 15, 16, 17,18	6
4	Berpikir Rasional dan Mengarahkan Diri	19, 20, 21, 22, 23, 24	6
5	Sikap Realistis dan objektif	25, 26, 27, 28, 29, 30	6
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>30</b>

**Tabel 2.** *Blueprint* Skala Loneliness

No	Aspek	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1	<i>Personality</i>	4, 13, 17	6, 9	5
2	<i>Social Desirability</i>	7, 8, 18	1, 5, 10, 15, 19	8
3	<i>Depression</i>	2, 3, 11, 12, 14	16, 20	7
<b>Total</b>		<b>11</b>	<b>9</b>	<b>20</b>

Adapun kriteria seleksi aitem menurut Azwar (2009) yaitu nilai *item total correlation* pada butir-butir soal > 0,3 dianggap sah. Sebaliknya, item dengan nilai di bawah ambang batas tersebut dianggap tidak valid dan harus dihapus. Untuk mengukur keandalan instrumen, penelitian ini mengaplikasikan uji reliabilitas dengan menggunakan nilai composite reliability dan *Cronbach's Alpha* untuk setiap konsep. Jika nilai *composite reliability* mempunyai nilai *Cronbach' Alpha* > 0,7 maka variabel tersebut dapat dinyatakan reliabel (Ghozali, 2018). Teknik analisis data yang dipakai pada penelitian ini yaitu koefisien korelasi pearson, dibantu dengan *software* SPSS versi 25. Adapun tujuan teknik analisis ini yaitu untuk mencari pola dan keeratan ataupun tingkatan keterkaitan antara dua variabel atau lebih, yang hasilnya diwakili oleh koefisien korelasi (Ghozali, 2018).

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

##### 1) Skala Penyesuaian Diri

Instrumen skala penyesuaian diri dalam penelitian ini menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi, yaitu 0,901. Skala ini terdiri dari 30 item pernyataan yang menggunakan format skala Likert lima poin, di mana setiap pilihan jawaban diberi bobot skor sebagai berikut: Sangat Setuju (5), Setuju (4), Netral (3), Tidak Setuju (2), dan Sangat Tidak Setuju (1). Skala ini merupakan modifikasi dari *Adjustment Inventory*

for College Students (AICS) yang dikembangkan oleh Schneiders (1955), dengan fokus mengukur berbagai dimensi penyesuaian diri. Instrumen ini mengevaluasi aspek-aspek kunci, seperti kapasitas individu dalam mengendalikan emosi yang tidak stabil dan ketiadaan gejala psikologis yang mengganggu. Selain itu, skala ini mengukur kemampuan individu untuk mengatasi frustrasi, serta menunjukkan pola pikir rasional dan kemampuan mengarahkan diri. Pengukuran juga mencakup pemanfaatan pengalaman sebelumnya, dan sikap yang realistis serta objektif terhadap situasi.

Tabel 3. Skala Penyesuaian Diri Sebelum Try Out

No	Aspek	Nomer Item	Jumlah
1	Kemampuan Mengendalikan Emosi Berlebih	1, 2, 3, 4, 5,6	6
2	Meminimalisir Pertahanan Diri	7,8,9,10,11,12	6
3	Mengurangi Frustrasi	13, 14, 15, 16, 17, 18	6
4	Berpikir Rasional dan Mengarahkan Diri	19, 20, 21, 22, 23, 24	6
5	Sikap Realistis dan objektif	25, 26, 27, 28, 29, 30	6
Total			30

Keterangan: Aitem dengan tanda (\*) adalah aitem yang gugur

Dalam penelitian ini, seluruh aitem pada skala penyesuaian diri dinyatakan valid, diketahui jumlah aitem sebanyak 30 dan semua aitem yang di uji coba memiliki nilai *item total correlation* > 0,3 sehingga semua aitem skala penyesuaian diri pada penelitian ini dianggap sah dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

## 2) Skala Loneliness

Skala *Loneliness* yang digunakan adalah skala *Universitas California, Los Angeles (UCLA) Loneliness Scale* yang di kembangkan oleh Russell (1996) yang kemudian di modifikasi oleh peneliti. Skala ini menunjukkan nilai reliabilitas yang tinggi, yaitu 0,875, dan mencakup 20 item pertanyaan. Partisipan diminta untuk memilih salah satu dari lima pilihan respons: Sangat Setuju (skor 5), Setuju (skor 4), Netral (skor 3), Tidak Setuju (skor 2), dan Sangat Tidak Setuju (skor 1). Hasil dari uji coba instrumen ini selanjutnya akan dijabarkan.

Tabel 4. Skala Loneliness Sebelum Try Out

No	Aspek	Favourable	Unfavourable	N
1	Personality	4, 13, 17	6, 9	5
2	Social Desirability	7, 8, 18	1*, 5, 10, 15, 19	8
3	Depression	2, 3, 11, 12, 14	16, 20	7
Total		11	9	20

Keterangan: Aitem dengan tanda (\*) adalah aitem yang gugur

Berdasarkan hasil uji coba alat ukur skala *loneliness* pada penelitian ini, diketahui jumlah aitem sebanyak 20 aitem dengan 1 aitem memiliki nilai *item total correlation* < 0,3 sehingga dianggap gugur dan harus dibuang, yaitu pada aitem nomer 1.

## 3) Uji Reliabilitas

Reliabilitas, menurut Ghazali (2018), mengacu pada penilaian kuesioner sebagai petunjuk konstruk. Kuesioner dianggap reliabel atau dapat diandalkan jika hasilnya konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Reliabilitas suatu tes dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain stabilitas, inkonsistensi, daya prediksi, dan akurasi. Temuan mengenai reliabilitas dalam studi ini dirincikan di bawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach	Keterangan
----------	----------	------------

*Keterkaitan Antara Loneliness Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Asal Ciamis di Universitas Muhammadiyah Purwokerto (Sahra Dwi Mulya)*

	<b>Alpha</b>	
Penyesuaian Diri (Y)	0,993	Reliabel
Loneliness (X)	0,988	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan, instrumen penelitian menunjukkan konsistensi internal yang kuat. Hal ini terbukti dari nilai Cronbach's Alpha  $>0,7$  pada semua variabel yaitu penyesuaian diri (0,993) dan *loneliness* (0,988). Sehingga, dapat di simpulkan bahwa aitem yang di gunakan pada penelitian ini dianggap reliabel.

#### 4) Uji Deskriptif Data Demografi

Berikut merupakan data demografi yang di peroleh pada penelitian ini:

**Tabel 6.** Data Demografi

<b>Data</b>	<b>N</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	26	22,0
Perempuan	92	78,0
<b>Total</b>	<b>118</b>	<b>100,0</b>
<b>Usia</b>		
18 tahun	1	0,8
19 tahun	16	13,6
20 tahun	28	23,7
21 tahun	15	12,7
22 tahun	10	8,5
23 tahun	8	6,8
24 tahun	15	12,7
25 tahun	22	18,6
26 tahun	2	1,7
27 tahun	1	0,8
<b>Total</b>	<b>118</b>	<b>100,0</b>

Penelitian ini melibatkan total 118 mahasiswa. Mayoritas partisipan adalah perempuan, dengan jumlah 92 orang (78%), sementara partisipan laki-laki berjumlah 26 orang (22%). Berdasarkan usia, mahasiswa yang berusia 18 tahun sebanyak 1 (0,8%), 19 tahun sebanyak 16 (13,6%), 20 tahun sebanyak 28 (23,7%), 21 tahun sebanyak 15 (12,7%), 22 tahun sebanyak 10 (8,5%), 23 tahun sebanyak 8 (6,8%), 24 tahun sebanyak 15 (12,7%), 25 tahun sebanyak 22 (18,6%), 26 tahun sebanyak 2 (1,7%), dan 27 tahun sebanyak 1 (0,8%).

#### 5) Uji Normalitas

Pada sebuah model regresi, uji normalitas diterapkan untuk memeriksa apakah variabel residual memiliki distribusi normal. Pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnof*. Menurut Ghozali (2018) jika signifikansi lebih besar dari 5% atau 0,05 maka distribusi normal. Temuan mengenai uji normalitas dalam studi ini dirincikan di bawah ini:

**Tabel 7.** Hasil Uji Normalitas

<b>Variabel</b>	<b>Sig</b>	<b>Keterangan</b>
Penyesuaian Diri (Y)	0,103	Terdistribusi Normal
Loneliness (X)		

Berdasarkan normalitas diatas, diketahui nilai Sig 0,103  $> 0,05$  sehingga memenuhi kriteria dalam uji normalitas. Kesimpulan dari analisis adalah bahwa sebaran data pada penelitian ini adalah normal.

#### 6) Uji Linearitas

Menurut Ghozali (2018) uji linearitas berfungsi sebagai prosedur statistik untuk mengonfirmasi adanya hubungan yang linier antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Prosedur ini sangat krusial untuk

memastikan bahwa setiap perubahan pada variabel X secara proporsional memengaruhi variabel Y. Adapun kriteria dalam uji ini yaitu, nilai *sig linearity* < 0,05 sedangkan nilai signifikansi untuk deviasi dari linearitas (*sig deviation from linearity*) > 0,05 maka hubungan antara dua variabel tersebut linear. erdasarkan kriteria ini, hasil yang ditemukan dalam penelitian ini adalah:

**Tabel 8.** Hasil Uji Linearitas

Variabel X	Variabel Y	Linearity	Dev linearity.	Ket
Loneliness	Penyesuaian Diri	0,000	0,139	Linear

Berdasarkan analisis linearitas yang telah dilakukan, ditemukan bahwa nilai signifikansi (sig.) sebesar  $0,000 < 0,05$  dan nilai *Deviation from linearity* sebesar  $0,139 > 0,05$ . Hasil ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan dan linier antara tingkat kesepian (*loneliness*) dan kemampuan penyesuaian diri.

#### 7) Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, uji korelasi Pearson digunakan sebagai metode pengujian hipotesis untuk menganalisis hubungan antara variabel independen dan dependen. Sebagaimana dijelaskan oleh Ghozali (2018), tujuan dari uji ini adalah untuk mengeksplorasi dan mengukur tingkat hubungan antara kedua variabel. Uji korelasi Pearson adalah teknik statistik yang diterapkan untuk mengukur korelasi linear berdasarkan asumsi hipotesis yang telah ditetapkan. Berdasarkan kaidah statistik, hipotesis penelitian dianggap diterima jika nilai sig pearson < 0,05. Adapun hasil uji hipotesis pada penelitian ini, yaitu:

**Tabel 9.** Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel X	Variabel Y	Correlation Coefficient	Sig (2-tailed)
Penyesuaian Diri	Loneliness	-0,961	0,000

Berdasarkan tabel di atas, adanya hubungan yang signifikan antara *Loneliness* (kesepian) dan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau dari Ciamis yang berkuliah di Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Hal ini dibuktikan oleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Lebih lanjut, koefisien korelasi sebesar -0,961 mengindikasikan adanya hubungan negatif yang kuat. Ini berarti bahwa peningkatan tingkat kesepian berkorelasi dengan penurunan kemampuan penyesuaian diri pada subjek penelitian.

#### 4.2 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kesepian (*loneliness*) dan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau asal Ciamis yang belajar di Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Hasil analisis hipotesis menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara kedua variabel tersebut. Artinya, temuan ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness* yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah pula kemampuan mereka dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, baik dalam konteks perkuliahan maupun sosial. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki tingkat *loneliness* yang lebih rendah cenderung menunjukkan kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik dan optimal.

Hasil kategorisasi pada penelitian ini menemukan bahwa, mayoritas mahasiswa rantau asal Ciamis di Universitas Muhammadiyah purwokerto memiliki tingkat penyesuaian diri dan *loneliness* yang sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum, mahasiswa belum sepenuhnya berada dalam kondisi penyesuaian diri yang optimal, tetapi juga tidak menunjukkan gejala penyesuaian yang rendah atau bermasalah. Di sisi lain, tingkat *loneliness* yang sedang juga mengindikasikan adanya perasaan kesepian, namun belum mencapai tingkat yang mengganggu secara signifikan.

*Loneliness* merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan adanya perasaan kesepian dan kekosongan sosial [44]. Menurut Barjaková et al., (2023) penyebab *loneliness* bukan sekadar tidak memiliki teman, melainkan karena minimnya ikatan emosional yang mendalam dengan orang lain.. *Loneliness* bisa muncul akibat keterbatasan hubungan sosial yang bermakna, terutama saat berada di lingkungan baru yang jauh dari keluarga atau tempat asal [46].

Sementara itu, penyesuaian diri didefinisikan sebagai kesanggupan individu untuk memodifikasi sikap, emosi, dan tindakan guna menanggapi tuntutan dari lingkungan sekitar [47]. Mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri akan lebih mudah menghadapi tantangan akademik, sosial, dan emosional yang muncul selama proses perkuliahan. Penyesuaian diri menjadi indikator penting keberhasilan adaptasi di lingkungan pendidikan tinggi [48].

Menurut Resmadewi (2018) *loneliness* dapat menghambat proses penyesuaian diri, saat perasaan kesepian meningkat, individu cenderung menarik diri dari interaksi sosial dan merasa tidak memiliki dukungan emosional yang cukup. Akibatnya, kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan menjadi menurun.

Secara psikologis, *loneliness* dapat menurunkan motivasi untuk membangun hubungan sosial yang sehat. Hal ini berdampak langsung pada aspek sosial dari penyesuaian diri, seperti kesulitan menjalin komunikasi, membentuk pertemanan, dan berpartisipasi dalam kegiatan kelompok [50]. Menurut Prasetya & Hartati (2014) ketidakmampuan untuk menjalin hubungan sosial akan memperkuat perasaan keterasingan, sehingga proses penyesuaian diri semakin terhambat.

Temuan dari Damayanti & Taufik (2019) menegaskan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *loneliness* dan penyesuaian diri. Dalam konteks mahasiswa baru S1 FIP UNP tahun ajaran 2018/2019 yang merupakan perantau dari luar Sumatera Barat, data menunjukkan bahwa semakin besar rasa *loneliness* yang mereka alami, semakin sulit pula mereka untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat kesepian yang rendah cenderung memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Cruz et al., (2022) yang mengenai *loneliness*. Penelitian ini menyebutkan tingkat *loneliness* yang tinggi dapat menjadi hambatan serius dalam proses penyesuaian diri. *Loneliness* yang tinggi ditandai dengan perasaan terisolasi, kesendirian yang mendalam, kurangnya koneksi sosial yang bermakna, serta adanya persepsi negatif terhadap keterlibatan dan penerimaan sosial. Individu yang mengalami kondisi ini cenderung merasa tidak memiliki tempat dalam lingkungan sosialnya, sehingga berkurang pula motivasi dan keberanian untuk membangun relasi baru atau mempertahankan relasi yang sudah ada.

Berdasarkan temuan penelitian ini, implikasi yang dapat ditarik menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kondisi psikologis mahasiswa, khususnya dalam hal *loneliness* dan penyesuaian diri. Tingginya tingkat *loneliness* yang berkorelasi negatif dengan kemampuan penyesuaian diri mengindikasikan perlunya intervensi dari pihak kampus, seperti bimbingan dan konseling, pembentukan komunitas mahasiswa, serta kegiatan sosial yang mendorong interaksi dan koneksi emosional antarmahasiswa.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kesepian (*loneliness*) dan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau asal Ciamis di Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *loneliness* yang dialami oleh mahasiswa, maka semakin rendah kemampuan mereka dalam beradaptasi dengan lingkungan akademik dan sosial. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *loneliness*, maka semakin tinggi pula kemampuan dalam melakukan penyesuaian diri secara optimal dalam lingkungan perkuliahan maupun sosial.

### Saran

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar menggunakan pendekatan campuran (*mixed methods*) yang menggabungkan kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan ini memungkinkan peneliti tidak hanya mengukur hubungan antarvariabel secara statistik, tetapi juga menggali lebih dalam pengalaman subjektif mahasiswa terkait *loneliness* dan penyesuaian diri melalui wawancara mendalam atau observasi

### Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan apresiasi setinggi-tingginya kepada seluruh pihak yang telah memberikan kontribusi signifikan, baik berupa dukungan moral, material, maupun intelektual, selama proses penulisan dan penerbitan artikel ini. Rasa terima kasih yang mendalam juga ditujukan kepada editor dan para peninjau (*reviewer*) atas kritik dan saran yang konstruktif, yang telah membantu meningkatkan kualitas

naskah ini secara substansial. Penulis berharap karya ini dapat memberikan sumbangsih yang bermanfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan dan praktik dalam disiplin ilmu yang relevan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. Haryanto, A. C. Sidauruk, Y. B. Hendy, J. A. Sabailaket, D. R. Purba, and E. R. Handoyo, "Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok terhadap Produktivitas Belajar Mahasiswa di Yogyakarta," *KONSTELASI Konvergensi Teknol. dan Sist. Inf.*, vol. 3, no. 2, pp. 330–341, 2023.
- [2] F. Yunanto and R. Kasanova, "Membangun Karakter Mahasiswa Indonesia Melalui Pendidikan Karakter," *J. Educ.*, vol. 5, no. 4, pp. 12401–12411, 2023.
- [3] M. Pratiwi, D. Anggraini, S. A. Mardiyah, and R. D. Iswari, "Mengembangkan growth mindset mahasiswa sebagai usaha mempersiapkan diri memasuki dunia kerja," *Psychol. J. Ment. Heal.*, vol. 2, no. 2, pp. 24–34, 2020.
- [4] E. Hutabarat and N. Nurchayati, "Penyesuaian Diri Mahasiswa Batak yang Merantau di Surabaya," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 1, no. 1, pp. 45–59, 2021.
- [5] H. Rufaida and E. R. Kustanti, "Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau dari sumatera di universitas diponegoro," *J. Empati*, vol. 6, no. 3, pp. 217–222, 2018.
- [6] A. K. Nadlyfah and E. R. Kustanti, "Hubungan antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di semarang," *J. Empati*, vol. 7, no. 1, pp. 136–144, 2020.
- [7] H. Herdi, "Pemanfaatan Teknologi Informasi Untuk Meningkatkan Kemampuan Perencanaan dan Kematangan Karir Siswa," *J. Paedagogy*, vol. 8, no. 4, pp. 540–544, 2021.
- [8] H. D. Hediati, N. Ainy, and F. Nawangsari, "Perilaku Adaptif Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Adaptive Behavior of Regional Students of Faculty of Psychology, Airlangga University. 2014," 2019.
- [9] U. Estiane, "Pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi," *J. Psikol. Klin. dan Kesehat. Ment.*, vol. 4, no. 1, pp. 29–40, 2015.
- [10] E. B. Hurlock, "Developmental psychology: An approach across the life span," *Jakarta: Erlangga*, 2013.
- [11] R. P. Irawati, "Bahan Ajar Bahasa Indonesia Tematik Berkarakter dan Berbudaya dengan Sastra Anak Bagi Siswa SD," 2013.
- [12] M. N. M. Rahayu and R. Arianti, "Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw," *J. Psychol. Sci. Prof.*, vol. 4, no. 2, p. 73, 2020, doi: 10.24198/jpsp.v4i2.26681.
- [13] H. Al Rasyid and A. Chusairi, "Hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pada mahasiswa Universitas Airlangga," *Bul. Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, vol. 1, no. 2, pp. 1306–1312, 2021.
- [14] J. P. Grayson and K. Grayson, *Research on retention and attrition*. Canada Millennium Scholarship Foundation, 2003.
- [15] W. Furman and D. Buhrmester, "Methods and measures: The network of relationships inventory: Behavioral systems version," *Int. J. Behav. Dev.*, vol. 33, no. 5, pp. 470–478, 2009.
- [16] J. P. Chaplin, "Kamus lengkap psikologi," 1995.
- [17] A. Miftah and W. Dinar, "KORELASI DUKUNGAN SOSIAL, PENYESUAIAN DIRI, DAN LONELINESS PADA MAHASISWA PERANTAU DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA," pp. 1–15, 2021.
- [18] S. M. Azizah and D. Maharani, "Peningkatan Kemampuan Penyesuaian Diri Anak Usia Dini Melalui Bermain Peran Mikro," *QALAMUNA J. Pendidikan, Sos. dan Agama*, vol. 11, no. 1, pp. 109–127, 2019.
- [19] R. A. Baron and D. Byrne, "Psikologi sosial jilid 2 edisi 10," *Jakarta: Erlangga*, 2005.
- [20] S. E. Taylor, L. A. Peplau, and D. O. Sears, "Psikologi sosial," *Jakarta Kencana Prenada Media Gr.*, 2009.
- [21] E. Teppers, K. Luyckx, J. Vanhalst, T. Klimstra, and L. Goossens, "Attitudes towards aloneness during adolescence: A person-centred approach," *Infant Child Dev.*, vol. 23, no. 3, pp. 239–248, 2014.
- [22] C. M. Masi, H.-Y. Chen, L. C. Hawkey, and J. T. Cacioppo, "A meta-analysis of interventions to reduce loneliness," *Personal. Soc. Psychol. Rev.*, vol. 15, no. 3, pp. 219–266, 2011.
- [23] A. Stickley *et al.*, "Loneliness: its correlates and association with health behaviours and outcomes in nine countries of the former Soviet Union," *PLoS One*, vol. 8, no. 7, p. e67978, 2013.

- [24] J. Simanjuntak, C. E. Prasetio, F. Y. Tanjung, and A. Triwahyuni, "Psychological well-being sebagai prediktor tingkat kesepian mahasiswa," *J. Psikol. Teor. Dan Terap.*, vol. 11, no. 2, p. 158, 2021.
- [25] M. Maes, P. Qualter, J. Vanhalst, W. Van den Noortgate, and L. Goossens, "Gender differences in loneliness across the lifespan: A meta-analysis," *Eur. J. Pers.*, vol. 33, no. 6, pp. 642–654, 2019.
- [26] A. Franklin, B. Barbosa Neves, N. Hookway, R. Patulny, B. Tranter, and K. Jaworski, "Towards an understanding of loneliness among Australian men: Gender cultures, embodied expression and the social bases of belonging," *J. Sociol.*, vol. 55, no. 1, pp. 124–143, 2019.
- [27] F. K. Putra and M. V. I. Winta, "LONELINESS PADA MAHASISWA RANTAU DI KOTA SEMARANG," *J. Ilmu Pendidik. Muhammadiyah Kramat Jati*, vol. 5, no. 1, pp. 222–224, 2024.
- [28] D. Russell, L. A. Peplau, and C. E. Cutrona, "The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence.," *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 39, no. 3, pp. 472–480, 1980, doi: 10.1037//0022-3514.39.3.472.
- [29] L. A. Peplau and D. Perlman, "Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy," (No Title), 1982.
- [30] R. Weiss, "The provision of social relationships. U: Z. Rubin (ed), Doing unto others: Joining, molding, conforming, helping, loving, 17-26," 1974, *New York: Prentice Hall*.
- [31] J. T. Cacioppo *et al.*, "Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective," *J. Res. Pers.*, vol. 40, no. 6, pp. 1054–1085, 2006.
- [32] D. N. Prasetya and S. Hartati, "Hubungan antara kesepian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa (Studi korelasi pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi Universitas Diponegoro)," *J. Empati*, vol. 3, no. 1, pp. 47–56, 2014.
- [33] D. Coşan, "An evaluation of loneliness," *Eur. Proc. Soc. Behav. Sci.*, vol. 1, pp. 103–110, 2014.
- [34] V. A. Muttaqin, I. A. Hidayati, and A. Hidayati, "Pengalaman Kesepian Pada Mahasiswa Rantau Selama Pandemi Covid-19," *J. Psikol. Psikostudia*, vol. 11, no. 4, pp. 587–602, 2022.
- [35] S. P. Collins *et al.*, "Pengaruh self Esteem Terhadap Loneliness Pada Mahasiswa Rantau di Universitas Muhammadiyah Gresik," vol. 1, no. 2007, pp. 98–109, 2021.
- [36] A. A. Schneiders, "Personal adjustment and mental health.," 1955.
- [37] Letitia Anne Peplau and Daniel Perlman, "Loneliness : a sourcebook of current theory, research, and therapy," *No Title*, pp. 407–417, May 1982.
- [38] D. W. Russell, "UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure," *J. Pers. Assess.*, vol. 66, no. 1, pp. 20–40, 1996, doi: 10.1207/s15327752jpa6601\_2.
- [39] Azwar, "Efek Seleksi Aitem Berdasar Daya Diskriminasi Terhadap Reliabilitas Skor Tes," *Bul. Psikol.*, vol. 17, no. 1, pp. 28–32, 2009.
- [40] Ghozali, "VALIDITAS DAN RELIABILITAS," *J. Manaj. Bisnis Aliansi*, 2018.
- [41] I. Ghozali, "Aplikasi analisis multivariate SPSS 25," 2018, *Semarang: Universitas Diponegoro*.
- [42] I. Ghozali, "Application of multivariate analysis with IBM SPSS 25 Program," *Semarang Diponegoro Univ. Publ. Agency*, 2018.
- [43] I. P. H. Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Progam IBM SPSS 25*, 9th ed. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2018.
- [44] J. Yanguas, S. Pinazo-Henandis, and F. J. Tarazona-Santabalbina, "The complexity of loneliness," *Acta Bio Medica Atenei Parm.*, vol. 89, no. 2, p. 302, 2018.
- [45] M. Barjaková, A. Garneró, and B. d'Hombres, "Risk factors for loneliness: A literature review," *Soc. Sci. Med.*, vol. 334, p. 116163, 2023.
- [46] D. A. Sbarra *et al.*, "Loneliness and depression: bidirectional mendelian randomization analyses using data from three large genome-wide association studies," *Mol. Psychiatry*, vol. 28, no. 11, pp. 4594–4601, 2023.
- [47] F. U. N. Erindana, H. F. Nashori, and M. N. F. Tasaufi, "Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama," *Motiv. J. Psikol.*, vol. 4, no. 1, p. 11, 2021, doi: 10.31293/mv.v4i1.5303.
- [48] S. Arshi, "Predicting Social Adjustment Based on the Ability to Solve Social Problems and Selfcompassion in Adolescents," *J. Heal. Sci. Surveill. Syst.*, vol. 10, no. 2, pp. 216–221, 2022.
- [49] R. Resmadewi, "Hubungan antara penyesuaian diri dengan kesepian pada mahasiswi prodi kebidanan poltekkes surabaya yang tinggal di asrama," *Psikosains J. Penelit. dan Pemikir. Psikol.*, vol. 13, no. 2, pp. 122–135, 2018.
- [50] A. A. Ramadhani, W. Kusumastuti, and K. Saffana, "Pengaruh Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri terhadap Rasa Kesepian pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama (Studi pada Mahasiswa Rantau di Fakultas Sosial Universitas Jendral Soedirman)," *J. Psychosociopreneur*, vol. 3, no. 2, pp. 105–111, 2024.

- [51] G. Damayanti and T. Taufik, "Relationship Between Loneliness and Social Adjustment of New Students," *J. Neo Konseling*, vol. 1, no. 3, pp. 1–7, 2019, doi: 10.24036/00126kons2019.
- [52] N. Dela Cruz, J. Tayras, D. Castillo, and J. Tus, "Amidst the online learning: the social adjustment and its relationship to loneliness of senior high school public students," *Zenodo (CERN Eur. Organ. Nucl. Res.)*, 2022.