



KETANGGUHAN SEBAGAI UPAYA MENGATASI KESEPIAN PADA MAHASISWA RANTAU DI JAKARTA

Yunita Olip Naibaho¹, Linda Wati²

Universitas Tarumanagara^{1,2}

e-mail: junitanaibaho36@gmail.com

Diterima: 17/02/2026; Direvisi: 24/03/2026; Diterbitkan: 07/04/2026

ABSTRAK

Mahasiswa rantau sering dihadapkan pada tantangan adaptasi sosial, akademik, dan emosional yang sering memicu kesepian akibat perbedaan lingkungan, budaya, serta keterbatasan dukungan sosial. Kesepian dapat berdampak pada penurunan motivasi, gangguan keseimbangan emosional, hingga risiko masalah kesehatan mental. Kondisi tersebut menegaskan pentingnya faktor protektif yang mampu membantu mahasiswa mengelola tekanan selama merantau, salah satunya adalah ketangguhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *ketangguhan* dengan kesepian pada mahasiswa rantau di Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan teknik *purposive sampling*, melibatkan 215 partisipan. Pengukuran ketangguhan dilakukan dengan menggunakan *Dispositional Resilience Scale* yang dikembangkan pada tahun 2010 oleh Hystad, sedangkan tingkat kesepian diukur menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang diperkenalkan pada tahun 1996 oleh Russell. Hasil analisis menggunakan *Spearman's rho* menunjukkan nilai $r = -0.580$ dan $p = 0.000$, yang mengindikasikan adanya hubungan negatif dan signifikan antara ketangguhan dan kesepian. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi ketangguhan mahasiswa rantau, maka semakin rendah tingkat kesepian yang mereka alami, begitu juga sebaliknya.

Kata Kunci: *Ketangguhan, Kesepian, Mahasiswa Rantau*

ABSTRACT

Migrant students often face social, academic, and emotional challenges that often trigger loneliness due to differences in environment, culture, and limited social support. Loneliness can lead to decreased motivation, emotional imbalance, and even mental health problems. This condition emphasizes the importance of protective factors that can help students manage stress while living away from home, one of which is hardiness. This study aims to determine the relationship between hardiness and loneliness among students living away from home in Jakarta. The research method used is quantitative correlational with purposive sampling techniques, involving 215 participants. Resilience was measured using the *Dispositional Resilience Scale* developed in 2010 by Hystad, while loneliness was assessed using the *UCLA Loneliness Scale Version 3* introduced in 1996 by Russell. The results of the analysis using Spearman's rho showed a value of $r = -0.580$ and $p = 0.000$, indicating a negative and significant relationship between hardiness and loneliness. These findings show that the higher the hardiness of migrant students, the lower their level of loneliness, and vice versa.

Keywords: *Hardiness, Loneliness, Migrant Students*



PENDAHULUAN

Berdasarkan data Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil) DKI Jakarta tahun 2025, sebanyak 51.608 pendatang baru tiba di Jakarta, yang mayoritas berpendidikan SLTA dan berasal dari luar daerah untuk melanjutkan pendidikan tinggi sebagai mahasiswa rantau (Dukcapil DKI Jakarta, 2025). Merantau merupakan perpindahan individu dari tempat asal ke wilayah lain untuk tujuan tertentu, baik sementara maupun menetap (International Organization for Migration, 2020), yang didorong oleh motivasi pribadi, harapan keluarga, keinginan memperluas pengalaman, serta akses pendidikan yang lebih berkualitas (Firdasari et al., 2024; Fauzia et al., 2020). Meskipun memberikan peluang pengembangan diri, kehidupan mahasiswa rantau menuntut penyesuaian terhadap perubahan budaya, lingkungan sosial, dan tanggung jawab personal (Datuchtidha & Huwae, 2024). Mahasiswa rantau juga dihadapkan pada tantangan adaptasi dalam pola hidup dan interaksi sosial (Orah & Purnawinadi, 2025), termasuk perbedaan bahasa dan gaya komunikasi yang dapat memicu culture shock dan kesalahpahaman (Nugroho & Mareza, 2023). Selain itu, mereka perlu menghadapi tuntutan akademik yang memerlukan pengelolaan waktu dan disiplin diri (Thionata & Soetjningsih, 2023), serta hambatan finansial yang dapat memengaruhi kesejahteraan (Wirawan & Setiawan, 2022).

Berbagai tekanan tersebut sering menimbulkan rasa kesepian, terutama karena terbatasnya dukungan sosial dan jarak yang jauh dari keluarga (Bruss et al., 2024). Dalam menghadapi situasi tersebut, mahasiswa rantau dituntut untuk mampu mengelola emosi mereka sendiri. Namun, banyak di antara mereka yang memilih menyembunyikan perasaan negatifnya, sehingga justru menimbulkan rasa kesepian (Fithriyah, 2024). Sejalan dengan penelitian Akram et al. (2025), mahasiswa dengan keterbatasan dukungan emosional dan kurang terlibat dalam aktivitas sosial cenderung lebih rentan mengalami kesepian. Sejumlah penelitian di Indonesia menunjukkan tingginya tingkat kesepian pada mahasiswa rantau. Pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar, 75,33% berada pada kategori kesepian sedang dan 13,67% kategori tinggi (Ummah & Murdiana, 2024). Penelitian di Jakarta juga menemukan hasil serupa, yakni 71,1% berada dalam kategori sedang dan 13,8% kategori tinggi (Putri, 2024). Kondisi ini dapat terjadi karena mahasiswa rantau sering kali merasa tidak puas dengan lingkungan sosial di tempat baru karena kondisi sosial yang mereka temui tidak sesuai dengan harapan, sehingga membatasi pengalaman mereka dalam menjalin hubungan sosial secara langsung (Hernández-Díaz et al., 2025).

Berdasarkan fenomena yang terjadi, peneliti melakukan wawancara terhadap empat mahasiswa rantau di lingkungan sekitar peneliti. Hasil wawancara menunjukkan bahwa kesepian pada mahasiswa rantau muncul akibat berbagai faktor psikososial. Mahasiswa pertama mengalami kesulitan beradaptasi dan cenderung menarik diri meskipun telah berupaya mengikuti kegiatan kampus (A. Anindita, komunikasi pribadi, 12 Desember 2025). Mahasiswa kedua menghadapi hambatan dalam membangun relasi sosial akibat sifat pendiam dan kurang percaya diri (N. Faizah, komunikasi pribadi, 12 Desember 2025). Mahasiswa ketiga mengalami kesulitan mengekspresikan emosi sehingga menjadi semakin tertutup dalam pergaulan (E. Faryanti, komunikasi pribadi, 13 Desember 2025). Sementara itu, mahasiswa keempat merasakan kesepian yang dipicu oleh tekanan akademik yang tinggi serta kurangnya komunikasi dengan keluarga (V. Agustin, komunikasi pribadi, 14 Desember 2025).

Kesepian merupakan kondisi ketika individu merasa terisolasi dan kurang memiliki hubungan bermakna dengan orang lain (Putra et al., 2024). Kondisi ini mencakup berbagai emosi negatif, seperti sedih, tidak dicintai, tidak diinginkan, ditolak, tidak berharga, putus asa,



dan lemah, yang muncul akibat ketidakselarasan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan yang dimiliki, baik dari segi jumlah maupun kualitas (Eccles et al., 2020). Kesepian berdampak pada kesehatan mental, seperti penurunan motivasi, gangguan tidur, ketidakstabilan emosi, serta peningkatan risiko depresi dan kecemasan. Mahasiswa yang mengalaminya juga cenderung menarik diri, sulit beradaptasi, dan kehilangan minat berinteraksi sosial (Sembiring et al., 2024). Kasus yang dilaporkan oleh Kompasiana mengenai dugaan bunuh diri mahasiswa Universitas Sebelas Maret (UNS) di Sungai Bengawan Solo pada Juli 2025 (Berli, 2025) menunjukkan bahwa tekanan akademik, kesepian, dan keterasingan dapat memicu stres berkepanjangan dan gangguan emosional. Kondisi ini menegaskan bahwa kesepian pada mahasiswa rantau berpotensi meningkatkan risiko gangguan mental serius, termasuk ide atau tindakan bunuh diri. Oleh karena itu, diperlukan faktor protektif untuk membantu mereka menghadapi tekanan emosional selama proses adaptasi, salah satunya adalah ketangguhan.

Ketangguhan merupakan karakteristik kepribadian yang memungkinkan individu untuk bertahan serta berkembang dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan. Ketangguhan dipahami sebagai konstruksi multidimensional yang mencakup komitmen, kontrol, dan tantangan, yang berperan dalam membantu individu menilai serta merespons stres secara adaptif. Individu dengan tingkat ketangguhan yang tinggi cenderung mampu memaknai tekanan sebagai peluang untuk berkembang, memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam mengendalikan situasi, serta tetap terlibat secara aktif dalam berbagai kondisi yang dihadapi (Chuning et al., 2024; Jianping et al., 2023). Individu dengan orientasi tantangan cenderung memandang perubahan dan kesulitan sebagai peluang untuk berkembang, komitmen tercermin dalam keterlibatan aktif meskipun dalam kondisi sulit, sedangkan kontrol ditunjukkan melalui keyakinan untuk tetap bertindak daripada bersikap pasif. Individu dengan ketangguhan tinggi lebih mampu mengelola stres, menyesuaikan diri, membangun hubungan positif, serta memiliki tujuan hidup yang jelas (Ramadhany, 2021). Kemampuan ini membantu mahasiswa rantau menjalin relasi yang sehat dan tetap berkembang di tengah tekanan. Selain itu, rasa kontrol yang dimiliki mendorong kemandirian, tanggung jawab, serta kemampuan menyelesaikan masalah tanpa mudah terpengaruh tekanan negatif meskipun jauh dari keluarga (Melani, 2023). Dengan demikian, ketangguhan tidak hanya berfungsi sebagai pelindung dalam situasi penuh tekanan, tetapi juga mencerminkan kemampuan individu untuk terus tumbuh dan berkembang dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Penelitian mengenai hubungan ketangguhan dan kesepian pada mahasiswa rantau di kota besar seperti Jakarta masih terbatas. Penelitian sebelumnya dalam Fikrie et al. (2022) menunjukkan bahwa rendahnya kualitas hubungan sosial dan ketangguhan meningkatkan tingkat kesepian pada mahasiswa tahun pertama di Banjarmasin, sementara Repi (2023) menemukan hubungan negatif antara ketangguhan dan self compassion dengan kesepian pada mahasiswa rantau di Surabaya. Jakarta memiliki karakteristik sosial yang berbeda sebagai kota urban dengan kepadatan penduduk tinggi, gaya hidup kompetitif, serta tekanan ekonomi yang dapat memengaruhi proses adaptasi secara berbeda (Putri et al., 2025; Sumiati & Utami, 2025; Wulandini & Rozamuri, 2024). Oleh karena itu, diperlukan penelitian dengan konteks lebih spesifik pada mahasiswa perantau di Jakarta. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketangguhan dan kesepian pada mahasiswa rantau yang menempuh pendidikan tinggi di Jakarta, serta diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa perantau.



METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara ketangguhan dan kesepian pada mahasiswa rantau di Jakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria partisipan yaitu mahasiswa aktif berusia 18–25 tahun, sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi negeri maupun swasta di Jakarta, serta telah merantau minimal satu tahun. Total partisipan dalam penelitian ini berjumlah 215 orang. Data dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan instrumen skala psikologis yang telah disesuaikan dengan variabel penelitian.

Instrumen penelitian terdiri dari dua skala, yaitu *Dispositional Resilience Scale (DRS-15)* untuk mengukur ketangguhan dan *UCLA Loneliness Scale Version 3 (UCLA LS V3)* untuk mengukur kesepian. Skala DRS-15 merupakan instrumen yang dikembangkan oleh Kobasa, diadaptasi oleh Hystad (2010), dan dalam penelitian ini menggunakan versi yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Melani (2023) dengan penyesuaian melalui *expert judgement*. Skala ini memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai Cronbach's alpha > 0,70. Sementara itu, UCLA LS V3 merupakan instrumen yang dikembangkan oleh Russell (1996) dan dalam penelitian ini menggunakan versi yang telah diadaptasi oleh Monica dan Suryadi (2024), yang juga menunjukkan reliabilitas yang tinggi dengan nilai $\alpha > 0,80$. Validitas instrumen dalam penelitian ini didukung melalui validitas isi (*content validity*) oleh para ahli serta uji validitas konstruk berdasarkan korelasi item-total yang menunjukkan seluruh item berada pada kategori valid.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form yang disebarluaskan melalui berbagai platform media sosial. Teknik ini memungkinkan partisipan mengisi kuesioner secara fleksibel tanpa batasan waktu dan tempat. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan bantuan SPSS versi 25. Uji analisis yang digunakan adalah korelasi Spearman. Pemilihan uji ini didasarkan pada hasil uji asumsi yang menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis non-parametrik lebih tepat digunakan. Uji Spearman digunakan untuk mengidentifikasi arah dan kekuatan hubungan antara variabel ketangguhan dan kesepian. Melalui prosedur ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran empiris yang akurat mengenai hubungan kedua variabel tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik partisipan dalam penelitian ini, disajikan distribusi data berdasarkan beberapa aspek. Aspek tersebut meliputi jenis kelamin, usia, dan lama merantau. Penyajian data ini bertujuan untuk memberikan pemahaman awal mengenai profil partisipan yang terlibat dalam penelitian. Data lengkap mengenai karakteristik partisipan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Partisipan

Gambaran Partisipan	N	Presentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	31
	Perempuan	184
Total	215	100.0
Usia	19	7
	20	40
	21	99



	22	43	20
	23	17	7.9
	24	5	2.3
	25	4	1.9
Total		215	100.0
Lama Merantau	1 Tahun	20	9.3
	2 Tahun	19	8.8
	3 Tahun	109	50.7
	> 3 Tahun	67	31.2
Total		215	100.0

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan dengan jumlah 184 orang (85.6%). Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi perempuan lebih dominan dibandingkan laki-laki dalam penelitian ini. Ditinjau dari kelompok usia 18–25 tahun, sebagian besar partisipan berusia 21 tahun dengan jumlah 99 orang (67.9%). Selain itu, mayoritas partisipan telah merantau selama 3 tahun sebanyak 109 orang (50.75%).

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, variabel ketangguhan dan kesepian dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Pengelompokan ini dilakukan untuk memudahkan interpretasi terhadap distribusi skor partisipan. Kategorisasi juga bertujuan untuk melihat kecenderungan respon partisipan pada setiap variabel yang diteliti. Hasil kategorisasi ketangguhan selengkapnya disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Kategorisasi Ketangguhan

Kategorisasi	N	Presentase (%)
Rendah	32	14.9
Sedang	145	67.4
Tinggi	38	17.7

Berdasarkan Tabel 2, distribusi ketangguhan partisipan menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada kategori sedang, dengan proporsi yang lebih kecil pada kategori rendah dan tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat ketangguhan partisipan cenderung berada pada level moderat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau memiliki kemampuan yang cukup dalam menghadapi tekanan dan tantangan. Selanjutnya, hasil kategorisasi variabel kesepian disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Kategorisasi Kesepian

Kategorisasi	N	Presentase (%)
Rendah	41	19.1
Sedang	130	60.5
Tinggi	44	20.5

Berdasarkan Tabel 3, distribusi kesepian partisipan menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada kategori sedang, dengan proporsi yang relatif lebih kecil pada kategori rendah dan tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat kesepian mahasiswa rantau cenderung berada pada tingkat moderat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa meskipun tidak berada pada tingkat ekstrem, kesepian tetap menjadi pengalaman yang cukup dirasakan oleh sebagian besar



partisipan. Hal ini perlu diperhatikan karena dapat memengaruhi proses adaptasi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Hasil uji normalitas data selanjutnya dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	p	Keterangan
Ketangguhan	0.041	Tidak Normal
Kesepian	0.020	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 4 mengenai uji normalitas, variabel ketangguhan menunjukkan nilai sebesar $p = 0.041 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada variabel tersebut tidak berdistribusi normal. Hal yang sama juga ditemukan pada variabel kesepian, yang memiliki nilai $p = 0.020 < 0.05$, sehingga tidak memenuhi asumsi normalitas. Temuan ini menunjukkan bahwa seluruh data dalam penelitian ini tidak terdistribusi secara normal. Oleh karena itu, analisis selanjutnya menggunakan teknik statistik nonparametrik untuk menguji hubungan antarvariabel. Hasil pengujian hipotesis selengkapnya disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	r	p	Keterangan
Ketangguhan dengan Kesepian	-0.596**	0.000	Berkorelasi Negatif Signifikan

Berdasarkan tabel 5 mengenai hasil uji korelasi *Spearman Rho* terhadap variabel ketangguhan dengan kesepian, menunjukkan nilai $r = -0.596$ dengan nilai $p = 0.000$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara kedua variabel. Hasil analisis selanjutnya mengindikasikan arah hubungan yang negatif dan kuat antara ketangguhan dan kesepian. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi ketangguhan, maka akan semakin rendah kesepiannya, dan begitu juga sebaliknya. Hasil uji korelasi pada masing-masing dimensi ketangguhan dengan kesepian selanjutnya disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Dimensi Ketangguhan dengan Kesepian

Variabel	r	p	Keterangan
Dimensi <i>control</i> dengan Kesepian	-0.471**	0.000	Berkorelasi Negatif Signifikan
Dimensi <i>commitment</i> dengan Kesepian	-0.503**	0.000	Berkorelasi Negatif Signifikan
Dimensi <i>challenge</i> dengan Kesepian	-0.475**	0.000	Berkorelasi Negatif Signifikan

Berdasarkan tabel 6 mengenai hasil uji korelasi terhadap dimensi ketangguhan dengan kesepian, diperoleh bahwa dimensi *control* menunjukkan nilai korelasi $r = -0.471$ dengan nilai $p = 0.000$, yang mengindikasikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dimensi *control* dan tingkat kesepian. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *control* individu, semakin rendah kesepian, dan sebaliknya. Selanjutnya, dimensi *commitment* juga menunjukkan nilai korelasi $r = -0.503$ dengan nilai $p = 0.000$, sehingga dapat disimpulkan bahwa dimensi ini berkorelasi negatif secara signifikan dengan variabel kesepian. Individu dengan *commitment* yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah dan sebaliknya.



Dimensi berikutnya yaitu *challenge*, menunjukkan hasil korelasi sebesar $r = -0.475$ dengan nilai signifikansi $p = 0.000$, yang juga menggambarkan hubungan negatif signifikan dengan variabel kesepian. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *challenge* individu, semakin rendah kesepian, dan sebaliknya.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, variabel ketangguhan dan kesepian memiliki hubungan yang bersifat negatif secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat ketangguhan yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat kesepian yang mereka alami, dan sebaliknya, ketangguhan yang rendah cenderung berkaitan dengan tingkat kesepian yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa ketangguhan berperan sebagai faktor protektif yang memungkinkan individu mengelola tekanan emosional, mempertahankan keterlibatan sosial, serta menafsirkan pengalaman negatif secara lebih adaptif, sehingga dapat menekan munculnya perasaan kesepian (Chuning et al., 2024; Bruss et al., 2024).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Fikrie et al. (2022) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara ketangguhan dan kualitas pertemanan dengan tingkat kesepian dalam individu. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa semakin rendah kualitas hubungan sosial dan ketangguhan yang dimiliki individu, maka semakin tinggi perasaan kesepian yang muncul, begitupun sebaliknya. Temuan ini mengindikasikan bahwa ketangguhan tidak bekerja secara terpisah, melainkan berinteraksi dengan kualitas hubungan sosial dalam memengaruhi kesepian. Individu dengan ketangguhan tinggi cenderung lebih mampu memanfaatkan dan mempertahankan hubungan sosial yang ada, sehingga efek protektif terhadap kesepian menjadi lebih optimal. Dengan demikian, keberadaan jaringan sosial yang baik dapat dimanfaatkan secara optimal oleh individu dengan ketangguhan tinggi untuk mengatasi rasa kesepian (Dang & Çifci, 2025).

Selain itu, hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan Repi (2023) pada mahasiswa rantau asal luar Pulau Jawa di Surabaya, yang menemukan adanya hubungan negatif antara ketangguhan dan *self-compassion* dengan kesepian. Ketangguhan dan *self-compassion* berfungsi sebagai mekanisme pelindung psikologis yang sangat penting pada mahasiswa rantau. Kombinasi ketangguhan dan *self-compassion* memperkuat kemampuan individu dalam meregulasi emosi negatif dan mengurangi *self-criticism*, sehingga individu tidak hanya mampu bertahan dalam tekanan, tetapi juga lebih mampu menerima kondisi diri dan tetap terhubung secara sosial, yang pada akhirnya menekan munculnya kesepian (Yunitasari et al., 2025; Hernández-Díaz et al., 2025).

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara dimensi *commitment*, *control*, dan *challenge* dengan kesepian. Artinya, semakin tinggi ketiga komponen ketangguhan tersebut dimiliki oleh individu, semakin rendah tingkat kesepian yang mereka rasakan. Pada komponen *commitment*, individu menunjukkan kecenderungan untuk tetap terlibat secara aktif dalam aktivitas dan hubungan sosial. Mereka memandang kehidupan sebagai sesuatu yang bermakna, sehingga tidak mudah menarik diri ketika berhadapan dengan masalah. Komitmen yang kuat mendorong individu untuk tetap terlibat secara aktif dalam aktivitas sosial meskipun menghadapi hambatan, sehingga mengurangi kecenderungan menarik diri. Keterlibatan ini berperan sebagai mekanisme penting dalam mencegah terputusnya hubungan sosial yang menjadi salah satu pemicu utama kesepian. Cara pandang tersebut membuat individu menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih produktif dan penuh makna, sehingga tidak mudah terjebak dalam perasaan negatif terhadap diri sendiri serta lebih





terlindungi dari rasa kesepian. Individu yang mampu memaknai pengalaman hidup secara positif cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih baik dan tingkat kesepian yang lebih rendah (Schoenmakers & ten Bruggencate, 2024). Sebaliknya, individu dengan *commitment* rendah cenderung menjauh dari lingkungan sosial karena kurangnya motivasi dan keterikatan (Fithriyah, 2024).

Komponen *control* menggambarkan keyakinan bahwa seseorang dapat memengaruhi peristiwa dalam hidupnya melalui usaha yang dilakukan. Individu dengan tingkat *control* yang tinggi cenderung merasa memiliki kendali terhadap aspek sosial dalam kehidupannya, sehingga tidak mudah merasa tidak berdaya ketika menghadapi tekanan. Kemampuan untuk mengatur dan memengaruhi situasi sosial tersebut berkaitan dengan meningkatnya emosi positif serta penerimaan dukungan sosial yang lebih optimal, sehingga individu menjadi lebih terlindungi dari rasa kesepian (Dang & Çifci, 2025). Sebaliknya, *control* yang rendah meningkatkan kerentanan terhadap distorsi kognitif, seperti persepsi bahwa diri tidak mampu membangun atau mempertahankan hubungan sosial. Persepsi ini dapat memperkuat perasaan tidak berdaya dan memperburuk pengalaman kesepian. Sementara itu, komponen *challenge* merujuk pada kemampuan individu memandang perubahan sebagai bagian alami dari kehidupan. Individu dengan *challenge* tinggi melihat perubahan lingkungan atau hilangnya hubungan sosial bukan sebagai ancaman, tetapi sebagai peluang untuk tumbuh dan membangun relasi baru. Sudut pandang positif terhadap perubahan memungkinkan individu untuk mereinterpretasi situasi sosial yang baru sebagai peluang, bukan ancaman, sehingga meningkatkan fleksibilitas adaptasi dan mendorong perilaku aktif dalam membangun relasi sosial baru (Danendra et al., 2024; Hediati & Nawangsari, 2020).

Ditinjau dari hasil kategorisasi variabel ketangguhan pada penelitian ini, mayoritas partisipan berada pada kategori sedang, yakni sebanyak 145 orang. Distribusi ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa perantau berada pada tingkat ketangguhan yang moderat, keberadaan kelompok dengan ketangguhan rendah menjadi penting untuk diperhatikan, karena kelompok ini secara teoritis lebih rentan mengalami kesepian, sebagaimana diperkuat oleh hubungan negatif yang ditemukan dalam penelitian ini. Kelompok dengan ketangguhan rendah inilah yang secara teoritis lebih rentan mengalami kesepian, sesuai dengan pola hubungan negatif yang ditemukan dalam penelitian ini (Akram et al., 2025).

Kategorisasi variabel kesepian juga memperlihatkan pola yang serupa. Mayoritas partisipan berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 130 orang (60,5%). Sebanyak 41 orang (19,1%) berada pada kategori rendah, dan 44 orang (20,5%) berada pada kategori tinggi. Sejalan dengan penelitian Putri (2024) menemukan 71,1% berada dalam kategori sedang dan 13,8% kategori tinggi pada mahasiswa rantau di Jakarta. Persentase yang cukup besar pada tingkat kesepian kategori tinggi mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa rantau mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dan relasi sosial di lingkungan baru. Temuan ini memperkuat bahwa ketangguhan berperan sebagai faktor protektif yang krusial, terutama bagi mahasiswa dengan tingkat kesepian tinggi, karena dapat membantu mereka mempertahankan stabilitas emosional dan tetap terlibat dalam interaksi sosial di tengah tekanan lingkungan perkotaan (Putra et al., 2024).

Dalam penelitian ini terdapat kekurangan yang penting untuk diperhatikan. Hubungan antara ketangguhan dan kesepian belum sepenuhnya menggambarkan kompleksitas proses psikologis yang mendasarinya. Ketangguhan merupakan konstruk multidimensional yang bekerja melalui mekanisme psikologis yang bersifat tidak langsung. Secara teoretis, ketangguhan cenderung memengaruhi kondisi psikologis individu melalui variabel lain, seperti



strategi koping, persepsi kontrol, atau dukungan sosial yang dirasakan. Tanpa mempertimbangkan variabel perantara tersebut, hubungan antara ketangguhan dan kesepian cenderung disederhanakan sebagai hubungan langsung, padahal secara teoretis kemungkinan besar melibatkan jalur mediasi yang kompleks, sehingga interpretasi hasil penelitian ini masih bersifat parsial (Bruss et al., 2024; Dang & Çifci, 2025). Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memasukkan variabel mediator guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dan sesuai dengan kerangka teoretis mengenai mekanisme hubungan kedua variabel tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara ketangguhan dan kesepian pada mahasiswa rantau di Jakarta. Artinya, mahasiswa yang memiliki tingkat ketangguhan lebih tinggi cenderung mengalami tingkat kesepian yang lebih rendah, sedangkan mahasiswa dengan ketangguhan yang lebih rendah cenderung merasakan kesepian yang lebih tinggi. Temuan ini tidak hanya menunjukkan adanya keterkaitan antarvariabel, tetapi juga memberikan pemahaman bahwa ketangguhan merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan dalam membantu mahasiswa rantau beradaptasi dengan lingkungan baru, menghadapi tekanan akademik dan sosial, serta mengelola perasaan terisolasi selama masa perantauan. Dengan demikian, meskipun penelitian ini tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara langsung, hasil yang diperoleh memperkaya kajian mengenai peran faktor internal dalam pengalaman kesepian pada mahasiswa rantau, khususnya dalam konteks kehidupan perkotaan seperti Jakarta.

Secara praktis, temuan ini memberikan implikasi bagi perguruan tinggi, terutama melalui layanan bimbingan dan konseling mahasiswa, untuk merancang program yang berfokus pada penguatan ketangguhan psikologis. Program seperti pelatihan keterampilan adaptasi, pengembangan strategi coping, peningkatan regulasi emosi, serta fasilitasi dukungan sosial dapat menjadi upaya preventif dalam membantu mahasiswa rantau mengurangi risiko kesepian. Selain itu, institusi pendidikan juga dapat mengembangkan lingkungan kampus yang lebih inklusif dan suportif guna mendukung proses penyesuaian diri mahasiswa dari berbagai latar belakang daerah.

Lebih lanjut, penelitian ini berkontribusi dalam memperluas pemahaman empiris mengenai hubungan antara ketangguhan dan kesepian pada mahasiswa rantau di Indonesia. Namun demikian, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel mediator atau moderator, seperti *emotion regulation* atau *coping strategies*, agar dapat menjelaskan mekanisme psikologis yang mendasari hubungan tersebut secara lebih komprehensif. Dengan pendekatan tersebut, diharapkan penelitian di masa mendatang dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam serta mendukung pengembangan intervensi yang lebih tepat sasaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Akram, U., Drabble, J., Irvine, K., Allen, S., Akram, A., Stevenson, J. C., & Gardani, M. (2025). Prevalence and psychiatric correlates of loneliness in UK university students. *npj Mental Health Research*, 4, 45. <https://doi.org/10.1038/s44184-025-00144-8>
- Berli. (2025). *Stres di kalangan mahasiswa rantau di Indonesia: Tantangan dan kasus bunuh diri*. Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/berli40577/68654b7b34777c61f37ecda3/stres-di-kalangan-mahasiswa-rantau-di-indonesia-tantangan-dan-kasus-bunuh-diri>



- Bruss, K. V., Seth, P., & Zhao, G. (2024). Loneliness, lack of social and emotional support, and mental health issues. *MMWR Morbidity and Mortality Weekly Report*, 73(24), 539–545. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm7324a1>
- Chuning, A. E., Durham, M. R., Killgore, W. D., & Smith, R. (2024). Psychological resilience and hardiness as protective factors in the relationship between depression/anxiety and well-being: Exploratory and confirmatory evidence. *Personality and individual differences*, 225, 112664. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112664>
- Danendra, A. A., Wahyutama, D. R., & Salsabila, T. (2024). Hambatan komunikasi bagi mahasiswa rantau di universitas negeri surabaya. *Seminar Nasional Universitas Negeri Surabaya 2024,3*. <https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/sniis/article/view/3894>
- Dang, T., & Çifci, F. (2025). Types of perceived social support and dimensions of the hardiness trait: A multivariate regression analysis. *International Journal of Personality Psychology*, 11, 100-107. <https://doi.org/10.21827/ijpp.11.42506>
- Datuchtidha, S., & Huwae, A. (2024). Tantangan menjalani kehidupan di perantauan: studi hubungan antara regulasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di Salatiga. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(3), 268–277. <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i3.87575>
- Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Provinsi DKI Jakarta. (2025). *Dashboard profil pendatang mudik balik pasca lebaran 2025*. <https://kependudukancapil.jakarta.go.id/https-10-0-0-195-2022-04-07-qoutes-of-the-day-opens-in-a-new-tab/>
- Eccles, A. M., Qualter, P., Madsen, K. R., & Holstein, B. E. (2020). Loneliness in the lives of danish adolescents: associations with health and sleep. *Scandinavian Journal of Public Health*, 48(8), 1–11. <https://doi.org/10.1177/1403494819865429>
- Fauzia, N., Asmaran, A., & Komalasari, S. (2021). Dinamika kemandirian mahasiswa perantauan. *Jurnal Al-Husna*, 1(3), 167–181. <https://doi.org/10.18592/jah.v1i3.3918>
- Fikrie, Hermina, C., & Ariani, L. (2021). Apakah anda merasa kesepian? eksplorasi kepribadian dan kualitas pertemanan pada remaja. *Jurnal Studia Insania*, 9(1), 82–99. <https://doi.org/10.18592/jsi.v9i1.4166>
- Firdasari, N., Suarni, W., & Pambudhi, Y. A. (2024). Homesickness dengan motivasi belajar pada mahasiswa rantau. *Jurnal Sublimapsi*, 5(1), 131–137. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v5i1.44859>
- Fithriyah, I. (2024). Loneliness in college students. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 13(S1), 102-109. <https://doi.org/10.20473/jps.v13iS1.62663>
- Hediati, H. D., & Nawangsari, N. A. F. (2020). *Perilaku adaptif mahasiswa rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga). <https://repository.unair.ac.id/113281/>
- Hernández-Díaz, R., Navarro-Vásquez, L., Aguilar-Latorre, A., Méndez-López, F., Gascón-Santos, S., & Magallón-Botaya, R. (2025). Analysis of young students' perception of loneliness: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 16, 1553490. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1553490>
- Hystad, S. W., Eid, J., Johnsen, B. H., Laberg, J. C., & Thomas Bartone, P. (2010). Psychometric properties of the revised Norwegian dispositional resilience (hardiness) scale. *Scandinavian journal of psychology*, 51(3), 237-245. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00759.x>



- International Organization for Migration. (2022). *World migration report 2022*. International Organization for Migration. <https://worldmigrationreport.iom.int/wmr-2022>
- Jianping, G., Zhihui, Z., Roslan, S., Zaremohzzabieh, Z., Burhanuddin, N. A. N., & Geok, S. K. (2023). Improving hardiness among university students: A meta-analysis of intervention studies. *Frontiers in Psychology*, 13, 994453. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.994453>
- Melani, A. (2023). *Hubungan dukungan sosial dan hardiness dengan psychological well-being pada mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung* (Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia). https://repository.upi.edu/108740/1/S_PSI_1910019_Title.pdf
- Monica, M., & Suryadi, D. (2024). Hubungan self-compassion dengan loneliness pada perempuan lajang di usia dewasa awal. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1104 - 1113. <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.218>
- Nugroho, A., & Mareza, L. (2023). Culture shock mahasiswa rantau sebagai kelompok minoritas. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 11(2), 78–89. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v6i3.789>
- Orah, K. D., & Purnawinadi, I. G. (2025). Penyesuaian diri dan homesickness pada mahasiswa rantau. *Nutrix Journal*, 9(2), 388–398. <https://doi.org/10.37771/nj.v9i2.1409>
- Putra, F. K., Virgonita, M., & Iswindari Winta, W. (2024). Loneliness pada mahasiswa rantau di kota semarang. *Jurnal Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Kramat Jati*, 5(1), 222–224. <https://doi.org/10.55943/jipmukjt.v5i1.153>
- Putri, H., Darmayanti, E. P., & Apsarini, N. (2025). Cara adaptasi mahasiswa rantau asal Bekasi. *Wacana Bimbingan dan Psikologi (WBJP)* 1(3). <https://jurnal.ptpsikodinamika.com/index.php/WBJP/article/view/23>
- Putri, R. A. (2024). *Pengaruh self-esteem, dukungan sosial, dan kepribadian terhadap kesepian pada mahasiswa yang merantau* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta). <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/84340>
- Ramadhany, A. (2021). *Peran kepribadian hardiness terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19* (Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta). <https://eprints.ums.ac.id/92855/1/NASKAH%20PUBLIKASI-8.pdf>
- Repi, A. A. (2023). Self-compassion, hardiness, dan loneliness pada mahasiswa rantau asal luar Pulau Jawa. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 8(2), 9. <https://doi.org/10.26858/talenta.v8i2.36392>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Schoenmakers, E. C., & ten Bruggencate, T. (2024). Navigating loneliness: the interplay of social relationships and coping skills. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1), 2339300. <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2339300>
- Sembiring, A. C., & Bajirani, M. P. D. (2024). Gambaran pengalaman kesepian pada mahasiswa sarjana (S1) rantau. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(23), 101–113. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14560592>
- Sumiati, J. V., & Utami, L. S. S. (2025). Culture shock dalam adaptasi sosial remaja perantau. *Jurnal Koneksi, Universitas Tarumanagara*. <https://doi.org/10.24912/kn.v9i2.33323>



- Thionata, Z. T. D., & Soetjningsih, C. H. (2023). Academic Self Efficacy dan Academic Stress pada Mahasiswa Baru yang Merantau. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 18(2), 92–103. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v18i2.6001>
- Ummah, A. K., & Murdiana, S. (2024). Gaya kelekatan dan kesepian pada mahasiswa perantau. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 8–15. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i1.23314>
- Wirawan, A. B., & Setiawan, I. K. (2022). Faktor penghambat adaptasi mahasiswa rantau di Kota Palu (Studi kasus lima mahasiswa Hindu asal Parigi Moutong). *Widya Genitri: Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama dan Kebudayaan Hindu*, 13(1), 16–28. <https://doi.org/10.36417/widyagenitri.v13i1.432>
- Wulandini, E. R., & Rozamuri, A. M. (2024). Peer social support, interpersonal communication, dan emotional intelligence terhadap penyesuaian sosial mahasiswa rantau di salah satu kampus di Jakarta. *Jurnal Geoekonomi*, 15(1), 38–51. <https://doi.org/10.36277/geoekonomi.v15i1.416>
- Yunitasari, P., Arsyad, M., & Makaria, E. C. (2025). Analisis kuantitatif: Pengaruh psychological well-being terhadap loneliness pada mahasiswa angkatan 2022 Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat. *Journal of Education Research*, 6(1), 196–209. <https://doi.org/10.37985/jer.v6i1.2324>