



**PERAN DUKUNGAN SOSIAL DAN RASA MEMILIKI TERHADAP KESEPIAN
PADA MAHASISWA RANTAU: *SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW***

Wulan Rahmalia Permatasari¹, Ratna Dyah Suryaratri², Lussy Dwiutami Wahyuni³

Magister Sains Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia^{1,2,3}

e-mail: wulan.rahmalia@mhs.unj.ac.id

Diterima: 13/03/2026; Direvisi: 28/03/2026; Diterbitkan: 23/04/2026

ABSTRAK

Mahasiswa rantau yang menempuh pendidikan jauh dari daerah asal kerap kali merasa kesepian karena mendapat tekanan untuk menyesuaikan diri dengan akademik dan lingkungan baru. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana dukungan sosial dan rasa memiliki dapat berperan dalam mengatasi kesepian yang dialami mahasiswa rantau. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* sebagai metodologi utama dalam menelaah literatur yang relevan. Proses penelusuran literatur dilakukan secara sistematis dengan mencari artikel-artikel yang relevan yang membahas mengenai dukungan sosial, rasa memiliki, dan kesepian. Pencarian dilakukan melalui beberapa database yang meliputi *Google Scholar*, *Scopus*, *EBSCO*, serta *Publish or perish*. Dari proses pencarian awal, ditemukan sebanyak 1.676 artikel yang berpotensi relevan dengan topik penelitian. Selanjutnya jumlah tersebut dipersempit melalui tahapan PRISMA. Setelah melalui proses penyeleksian yang panjang, akhirnya terkumpul 11 artikel yang dianalisis lebih lanjut. Hasil tinjauan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial dan rasa memiliki berperan sebagai faktor pelindung dalam mengurangi perasaan kesepian. Dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan masyarakat terbukti membantu mahasiswa rantau beradaptasi di lingkungan baru, sehingga dapat mengurangi perasaan kesepian yang mereka alami. Dukungan sosial dan rasa memiliki merupakan elemen kunci yang berkontribusi signifikan dalam membantu mahasiswa rantau mengatasi kesepian selama proses adaptasi di lingkungan pendidikan yang baru.

Kata Kunci: *Kesepian, Rasa Memiliki, Dukungan Sosial*

ABSTRACT

Migrant students study far from their hometown often feel to experiencing loneliness due to pressure of adapting to academic demands and adjustment to a new environment. This study aims to analyze how social support and sense of belonging can play role in overcoming the loneliness experienced by migrant students. This study uses a Systematic Literature Review approach the main methodology in examining relevant literature. The literature was conducted systematically relevant articles related to social support, sense of belonging, and loneliness. The literature search was conducted using several databases, including Google Scholar, Scopus, EBSCO, and Publish or Perish. The initial search identified 1.676 potentially relevant to the research topic. These articles were the screened using the PRISMA Procedure. After a lengthy selection process resulting in 11 articles for further analysis. The results of the review show that social support and sense of belonging serve as protective factor against loneliness. Support from family, friends, and the community helps migrant students adapt to new environments, thereby reducing feelings of loneliness. Social support and a sense of belonging are key elements that significantly contribute to helping out-of-town students overcome loneliness during their adaptation to a new educational environment.



Keywords: *Loneliness, Sense Of Belonging, Social Support*

PENDAHULUAN

Persebaran pendidikan di Indonesia belum merata, sehingga sebanyak 4.951 mahasiswa harus merantau untuk menempuh pendidikan (Prasetyo et al., 2020). Fenomena merantau tersebut telah menjadi hal yang umum di kalangan mahasiswa (Pradnyani et al., 2024). Mahasiswa rantau merupakan individu yang meninggalkan daerah asalnya untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi yang berada jauh dari rumah (Musak, 2025). Kondisi tersebut menuntut mahasiswa untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, baik secara sosial maupun psikologis, selama menjalani proses perkuliahan.

Meskipun fenomena mahasiswa rantau telah banyak dikaji, sebagian besar penelitian masih menempatkan kesepian, dukungan sosial, dan rasa memiliki sebagai variabel yang berdiri sendiri. Penelitian terdahulu umumnya hanya mengkaji hubungan antara dua variabel, sehingga belum mampu menjelaskan keterkaitan ketiganya secara menyeluruh dalam pengalaman mahasiswa rantau. Padahal, dukungan sosial berperan dalam membentuk rasa memiliki, dan keduanya secara simultan memengaruhi tingkat kesepian individu. Oleh karena itu, pengkajian ketiga konsep secara terintegrasi menjadi penting untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif. Namun, kajian dengan pendekatan sintesis literatur secara sistematis masih terbatas, sehingga belum tersedia pemetaan yang utuh mengenai hubungan ketiga variabel tersebut, khususnya pada mahasiswa rantau di Indonesia.

Mahasiswa yang merantau memiliki tujuan untuk memperoleh kualitas pendidikan yang lebih baik, mencari institusi dengan reputasi unggul, serta mengeksplorasi pengalaman dan lingkungan baru guna meningkatkan peluang pengembangan diri dan karier (Aziz et al., 2024). Dalam hal ini, pentingnya pendidikan dapat dijadikan sebagai salah satu alasan bagi mahasiswa yang merantau untuk memperoleh kualitas pendidikan yang terbaik (Irham et al., 2022). Namun, keputusan untuk merantau tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga membawa konsekuensi terhadap proses penyesuaian diri mahasiswa. Adanya transisi ke lingkungan baru membuat mahasiswa rantau mengalami *culture shock*, karena harus menetap sementara di tempat yang baru (Lindah et al., 2024). Jauh dari orang tua membuat mahasiswa rantau mengalami keresahan dan kerinduan akan kampung halaman, sehingga muncul perasaan kesepian (Pradnyani et al., 2024).

Kesepian merupakan kondisi subjektif ketika individu mengalami ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan yang dimiliki, sehingga menimbulkan tekanan emosional dan stres (Taylor et al., 2023). Pada mahasiswa rantau, kesepian dapat dipicu oleh tuntutan kemandirian, keterpisahan dari keluarga, serta terbatasnya hubungan sosial di lingkungan baru (Muttaqin et al., 2022). Hasil survei menunjukkan bahwa 16,83% mahasiswa rantau mengalami kesepian tinggi, 69,31% sedang, dan 13,86% rendah (Irham, 2022). Kondisi ini terjadi karena mahasiswa harus hidup jauh dari orang tua dan lingkungan sosial sebelumnya, sehingga menghadapi tantangan dalam memenuhi kebutuhan emosional dan sosial selama di perantauan. Akibatnya, dukungan sosial yang diterima mahasiswa cenderung berkurang (Gondokusumo & Soetjningsih, 2023; Tulak & Sosialitas, 2024).

Mahasiswa rantau tidak hanya menghadapi keterbatasan dukungan sosial, tetapi juga dituntut untuk secara aktif membangun kembali jaringan sosial di lingkungan barunya. Kondisi ini mendorong mahasiswa untuk secara proaktif mencari dan membangun sistem dukungan sosial melalui pembentukan serta pemeliharaan hubungan interpersonal yang positif di lingkungan baru (Batara & Kristianingsih, 2020; Pradnyani et al., 2024). Upaya tersebut



menjadi penting karena ketersediaan dukungan sosial yang memadai berperan dalam membantu proses penyesuaian diri, menjaga kesejahteraan psikologis, serta mengurangi risiko munculnya perasaan kesepian pada mahasiswa rantau.

Dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan oleh individu atau lingkungan berupa dukungan emosional, rasa aman, kenyamanan, serta penghargaan yang membuat individu merasa diperhatikan dan dihargai (Sarafino & Smith, 2017). Dukungan ini umumnya berasal dari orang tua, keluarga, teman, sahabat, maupun masyarakat sekitar. Namun, keterbatasan dukungan sosial di perantauan mendorong mahasiswa untuk menjalin hubungan baru yang bermakna sebagai bentuk strategi adaptif dalam menyesuaikan diri (Amelia & Desiwati, 2021). Hubungan sosial yang kuat akan meningkatkan dukungan sosial yang diterima, sehingga dapat mengurangi tingkat kesepian (Tulak & Sosialitas, 2024). Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa kualitas dukungan sosial berperan penting dalam menurunkan kesepian pada mahasiswa rantau (Meianisa & Rositawati, 2023; Zhang & Dong, 2022).

Selain dukungan sosial, faktor psikologis lain yang berperan penting dalam menurunkan kesepian pada mahasiswa rantau adalah rasa memiliki (*sense of belonging*) (Nurayni & Supradewi, 2017). Rasa memiliki merupakan perasaan diterima, dihargai, diakui, dan merasa bermakna sebagai bagian dari suatu kelompok atau lingkungan sosial (Mellinger et al., 2023). Mahasiswa rantau dengan rasa memiliki yang tinggi cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah, sedangkan rendahnya rasa memiliki dapat meningkatkan kerentanan terhadap kesepian (Strayhorn, 2018). Oleh karena itu, mahasiswa rantau perlu membangun rasa memiliki di lingkungan barunya dengan bersikap terbuka terhadap pengalaman baru (Nurayni & Supradewi, 2017). Dukungan sosial berperan penting dalam proses ini karena dapat menumbuhkan perasaan diterima dan dihargai yang memperkuat keterhubungan individu dengan lingkungan sosialnya. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dan rasa memiliki dapat meningkatkan kesepian, terutama dalam situasi transisi lingkungan dan pola kehidupan yang baru (Plumley et al., 2022).

Sejumlah rujukan dalam kajian ini bersumber dari temuan empiris mutakhir yang relevan dalam memahami kesepian, dukungan sosial, dan rasa memiliki. Berbagai studi menunjukkan bahwa dinamika relasi sosial mahasiswa di era modern memperkuat pentingnya keterkaitan antara dukungan sosial dan rasa memiliki dalam menjelaskan kesepian pada mahasiswa rantau. Namun, penelitian sebelumnya masih cenderung mengkaji variabel-variabel tersebut secara parsial, sehingga belum mampu menjelaskan hubungan yang saling memengaruhi secara menyeluruh dan menghasilkan pemahaman yang kurang komprehensif. Oleh karena itu, penelitian yang mengintegrasikan variabel-variabel tersebut menjadi penting untuk memberikan gambaran yang lebih utuh sekaligus memperkuat dasar pengembangan intervensi yang tepat. Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan dukungan sosial dan rasa memiliki dalam satu kerangka analisis untuk menjelaskan kesepian melalui pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran kedua variabel tersebut secara komprehensif, dengan harapan dapat memperkaya kajian konseptual serta menjadi dasar dalam merumuskan strategi peningkatan adaptasi psikologis dan pencegahan kesepian pada mahasiswa rantau.

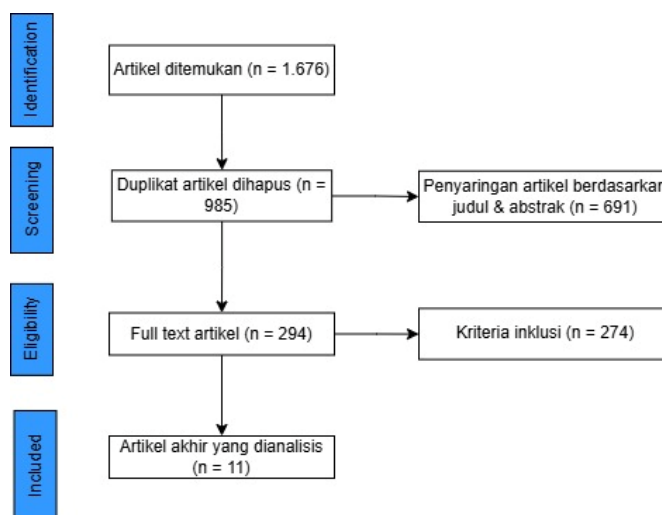
METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah *Systematic Literature Review* melalui empat tahapan, yaitu identifikasi (*identification*), penyaringan (*screening*), kelayakan (*eligibility*), dan penentuan artikel akhir (*included*). Artikel ilmiah diperoleh dari berbagai database seperti *Google Scholar*, *Scopus*, *EBSCO*, serta *Publish or perish*. Pencarian dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci berbasis Boolean AND/OR untuk mempersempit hasil pencarian, seperti “dukungan

sosial” AND “rasa memiliki” AND “kesepian” AND “mahasiswa rantau” atau dalam bahasa Inggris, seperti “social support” AND “sense of belonging” AND “loneliness” AND “migrant students” OR “overseas students” OR “college students living away-from-home.” Proses pencarian difokuskan pada artikel yang relevan dan terbit dalam 10 tahun terakhir guna memastikan aktualitas temuan serta kesesuaiannya dengan konteks penelitian mahasiswa rantau.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi artikel yang ditulis dalam bahasa Inggris atau bahasa Indonesia. Selain itu, artikel yang dipilih merupakan penelitian empiris dengan fokus pada dukungan sosial dan/atau rasa memiliki dan/atau kesepian pada mahasiswa rantau. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup artikel yang bersifat non-empiris dan penelitian dengan populasi di luar konteks mahasiswa rantau. Artikel yang tidak tersedia dalam versi teks lengkap juga dikeluarkan dari analisis.

Pada pencarian awal dengan kata kunci, ditemukan 1.676 artikel. Pada tahap penyaringan artikel dengan menghapus duplikat tersisa 985 artikel. Setelah diseleksi berdasarkan judul dan abstrak, diperoleh 691 artikel yang dinilai relevan secara topik. Selanjutnya, artikel yang lolos tahap penyaringan diperiksa secara menyeluruh dengan membaca *full text* untuk menilai kesesuaian isi dengan topik yang diteliti. Dari proses tersebut, ditemukan sebanyak 294 artikel yang akan ditelaah lebih lanjut. Namun, setelah ditelaah lebih dalam ditemukan 274 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi, seperti penelitian bukan studi empiris, subjek penelitian bukan mahasiswa rantau, serta topik penelitian tidak membahas dukungan sosial dan/atau rasa memiliki dan/atau kesepian. Setelah dilakukan tahapan yang panjang diperoleh sebanyak 11 artikel yang relevan dengan penelitian ini yang dipilih untuk dianalisis lebih lanjut. Alur proses seleksi artikel berdasarkan tahapan PRISMA tersebut dapat dilihat secara lebih jelas pada Gambar 1.



Gambar 1. Mengidentifikasi Studi Melalui Basis Data

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebanyak 11 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis untuk mengidentifikasi metode penelitian yang digunakan serta temuan utama terkait peran dukungan sosial dan rasa memiliki dalam mengurangi kesepian pada mahasiswa rantau. Analisis ini dilakukan dengan menelaah secara sistematis setiap artikel guna menemukan pola, persamaan, dan perbedaan hasil penelitian. Selain itu, peneliti juga mengkaji karakteristik sampel dan konteks penelitian untuk memperkuat interpretasi temuan. Ringkasan karakteristik dan hasil dari masing-masing

penelitian tersebut dirangkum dalam Tabel 1 untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai kecenderungan temuan yang relevan dengan fokus kajian ini.

Tabel 1. Hasil Kajian SLR tentang Dukungan Sosial, Rasa Memiliki, dan Kesenian pada Mahasiswa Rantau

No.	Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Artikel jurnal Gondokusumo & Soetjningsih (2023) berjudul “Dukungan Sosial dan Kesenian pada Mahasiswa Rantau UKSW dari Luar Pulau Jawa.” Jurnal Ilmiah Hospitality.	Kuantitatif dengan korelasional.	Dukungan sosial memiliki peranan yang sangat penting dalam menurunkan tingkat kesepian yang dirasakan mahasiswa rantau. Hal ini didasarkan bahwa keberadaan serta dukungan yang diberikan teman sebaya dalam memberikan bentuk bantuan emosional terbukti signifikan terhadap penurunan intensitas perasaan kesepian yang dirasakan mahasiswa rantau.
2.	Artikel jurnal Tulak & Sosialitas (2024) berjudul “Hubungan antara <i>Social Support</i> dengan <i>Loneliness</i> pada Mahasiswa Merantau: Tinjauan Literatur.” Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental.	Tinjauan literatur.	Dukungan sosial berperan sebagai tameng dalam menurunkan kesepian pada mahasiswa rantau. Mahasiswa yang menjalani hubungan dengan orang lain akan mendapatkan dukungan sosial tinggi, sehingga dapat mengurangi perasaan kesepian yang dirasakan. Untuk mengatasi kesepian pada mahasiswa rantau, pihak kampus dapat menyediakan pusat dukungan bagi mahasiswa. Selain itu, mahasiswa juga dapat mengikuti berbagai organisasi untuk memperluas jaringan pertemanan dan memperoleh dukungan sosial.
3.	Artikel jurnal Pradnyani et al. (2024) berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kesenian pada Mahasiswa yang sedang Merantau di Universitas Udayana.” Jurnal Community of Publishing in Nursing (COPING).	Kuantitatif dengan desain <i>cross sectional study</i> .	Mahasiswa rantau harus membangun hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya maupun dengan lingkungan di sekitar, ini merupakan cara untuk mengurangi munculnya perasaan kesepian selama tinggal di daerah rantau. Hubungan sosial yang terjalin dengan baik akan menimbulkan dukungan sosial yang positif, sehingga dapat membantu proses adaptasi di lingkungan barunya.
4.	Artikel jurnal Nurayni & Supradewi (2017) berjudul “Dukungan Sosial dan Rasa	Kuantitatif dengan korelasional	Adanya dukungan sosial berperan sebagai sumber dukungan emosional, tetapi juga menjadi fondasi utama terbentuknya rasa

	Memiliki terhadap Kesepian pada Mahasiswa Perantau Semester Awal di Universitas Diponegoro.” Proyeksi.	regresi ganda.	memiliki yang dapat melindungi mahasiswa rantau dari perasaan kesepian.
5.	Artikel jurnal Azizah & Daud (2025) berjudul “ <i>The Role of Social Support on the Level of Loneliness among Migrant Students in Makassar.</i> ” Psikoislamedia Jurnal Psikologi.	Kuantitatif korelasi.	Dukungan sosial berkaitan dengan perasaan kesepian. Mahasiswa rantau yang mendapatkan dukungan sosial merasa dirinya aman, diperhatikan, sehingga terhindar dari perasaan kesepian.
6.	Artikel jurnal Barwin et al. (2024) berjudul “Pengaruh <i>Sense of Belonging</i> terhadap <i>Homesickness</i> pada Mahasiswa Rantau di Kota Makassar.” <i>Journal of Correctional Issues</i> .	Kuantitatif dengan analisis regresi.	Rasa memiliki berperan dalam mengurangi <i>homesickness</i> dan juga kesepian pada mahasiswa rantau.
7.	Artikel jurnal Mtshweni (2024) berjudul “ <i>Perceived Social Support and Academic Persistence among Undergraduate Students: Mediation of Sense of Belonging and Intrinsic Motivation.</i> ” <i>Journal of Psychology in Africa</i> .	Kuantitatif dengan SEM.	Dukungan sosial berperan dalam memengaruhi <i>sense of belonging</i> . Mahasiswa yang merasakan dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki rasa memiliki yang lebih kuat terhadap lingkungan kampus, yang kemudian meningkatkan motivasi intrinsik dalam menjalani aktivitas akademik.
8.	Artikel jurnal Andriyani et al. (2025) berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesepian pada Mahasiswa Perantau di Karawang.” <i>Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang</i> .	Kuantitatif dengan regresi linear.	Dukungan sosial berperan penting dalam melawan kesepian. Dukungan sosial berfungsi sebagai mekanisme yang efektif terhadap timbulnya kesepian pada mahasiswa rantau. Mahasiswa rantau yang memiliki sistem dukungan sosial yang memadai cenderung akan mengalami penurunan terhadap kesepian. Kehadiran dukungan sosial memberikan kenyamanan, perhatian, dan membantu menurunkan kesepian.


- | | | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9. | Artikel jurnal Putri & Monika (2024) berjudul “Dukungan Sosial Keluarga dan Kesepian Mahasiswa Perantauan di Jakarta.” Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu. | Kuantitatif korelasional. | Dukungan sosial keluarga berperan sebagai salah satu faktor penting dalam mengatasi perasaan kesepian yang dialami oleh mahasiswa rantau. Adanya dukungan dari keluarga membantu mahasiswa rantau menghadapi berbagai tantangan, serta menjaga kesehatan mental selama tinggal di lingkungan baru. |
| 10. | Artikel jurnal Maslakhah et al. (2025) berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Kesepian dengan Jenis Kelamin sebagai Variabel Moderator pada Mahasiswa Rantau.” Character: Jurnal Penelitian Psikologi. | Kuantitatif dengan regresi berganda. | Dukungan sosial berperan dalam memengaruhi tingkat kesepian yang dialami oleh mahasiswa rantau. Pentingnya memperoleh dukungan sosial yang baik dapat mengurangi perasaan kesepian. |
| 11. | Artikel jurnal Pratama et al. (2025) berjudul “Hubungan Dukungan Sosial dengan <i>Loneliness</i> pada Mahasiswa Rantau Semester Awal Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama.” Geulayang. | Kuantitatif dengan desain <i>cross sectional study</i> . | Dukungan sosial berperan dalam memengaruhi kesepian pada mahasiswa rantau. Adanya dukungan sosial yang memadai dapat mengurangi perasaan kesepian. Dukungan baik dari keluarga ataupun teman sangat membantu mahasiswa rantau dalam mengurangi kesepian dan kesejahteraan mental, serta membantu beradaptasi di lingkungan baru. |

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa sebagian besar penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, regresi, dan *cross sectional study*. Secara umum, temuan dari berbagai penelitian menunjukkan pola yang konsisten bahwa dukungan sosial memiliki peran signifikan dalam menurunkan tingkat kesepian pada mahasiswa rantau. Selain itu, beberapa penelitian juga menegaskan bahwa rasa memiliki berperan sebagai faktor psikologis yang memperkuat pengaruh dukungan sosial dalam membantu proses adaptasi mahasiswa di lingkungan baru. Temuan-temuan ini menjadi dasar penting dalam menguraikan lebih lanjut bagaimana keterkaitan antara dukungan sosial, rasa memiliki, dan kesepian pada mahasiswa rantau.

Pembahasan

Hasil sintesis dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan rasa memiliki merupakan dua faktor psikososial yang saling berkaitan dan berperan penting dalam menurunkan kesepian pada mahasiswa rantau (Barwin & Zainuddin, 2024; Nurayni & Supradewi, 2017; Mtshweni, 2024). Mahasiswa rantau cenderung rentan mengalami kesepian bukan semata-mata karena jarak fisik dari keluarga, tetapi karena keterbatasan jaringan sosial yang mampu menumbuhkan rasa diterima dan keterhubungan (*sense of belonging*) di

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

 <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i2.9926>

lingkungan baru. Dalam konteks ini, dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekitar berfungsi sebagai sumber daya eksternal yang membantu mahasiswa merasa diperhatikan, tidak sendiri, serta lebih mampu menghadapi berbagai tantangan selama berada di perantauan (Pratama et al., 2025; Putri & Monika, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas hubungan sosial memiliki peran penting dalam membentuk pengalaman psikologis mahasiswa selama masa transisi di lingkungan baru.

Sintesis temuan juga memperlihatkan bahwa pengaruh dukungan sosial terhadap kesepian tidak selalu bersifat langsung, tetapi sering kali dimediasi oleh terbentuknya rasa memiliki (*sense of belonging*). Dukungan sosial yang memadai mendorong mahasiswa mengembangkan perasaan diterima, dihargai, dan menjadi bagian dari komunitas sosial maupun akademik di lingkungan barunya (Barwin & Zainuddin, 2024). Rasa memiliki inilah yang kemudian berperan signifikan dalam menekan perasaan terisolasi dan kesepian selama proses adaptasi. Temuan ini mengindikasikan bahwa rasa memiliki berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang menjembatani hubungan antara dukungan sosial dan kesepian.

Mahasiswa yang memiliki keterikatan psikologis dengan kelompok pertemanan dan komunitas sosial cenderung mengalami tingkat kesepian yang lebih rendah. Sebaliknya, rendahnya rasa memiliki yang disertai kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan risiko munculnya kesepian serta menghambat proses adaptasi di lingkungan baru. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa dukungan sosial dan rasa memiliki bekerja secara simultan dalam membantu mahasiswa rantau mengurangi kesepian, di mana rasa memiliki berfungsi sebagai jembatan psikologis yang memperkuat pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut, dukungan sosial dan rasa memiliki berperan penting dalam menurunkan kesepian pada mahasiswa rantau (Nurayni & Supradewi, 2017). Keterkaitan ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang integratif dalam memahami dan menangani kesepian pada mahasiswa rantau, yang selanjutnya diuraikan pada poin-poin pembahasan berikut.

Dukungan Sosial Berperan dalam Membentuk Rasa Memiliki

Dukungan sosial berperan penting dalam membentuk rasa memiliki (*sense of belonging*) pada mahasiswa rantau. Temuan empiris dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki rasa memiliki yang lebih kuat (Mtshweni, 2024; Nurayni & Supradewi, 2017). Dukungan sosial tersebut tidak hanya berfungsi sebagai bantuan emosional, tetapi juga memberikan rasa diterima dan diakui dalam lingkungan sosial. Kondisi ini membuat mahasiswa rantau merasa lebih terhubung dengan lingkungan barunya sehingga mampu mengurangi perasaan terasing. Secara umum, temuan ini menunjukkan adanya pola konsisten bahwa dukungan sosial merupakan faktor utama dalam pembentukan rasa memiliki pada mahasiswa rantau.

Sejalan dengan penelitian Nurayni dan Supradewi (2017), dukungan sosial menjadi fondasi penting dalam membangun rasa memiliki pada mahasiswa rantau. Ketika mahasiswa memperoleh dukungan dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sekitar, mereka cenderung merasa lebih diterima dan dihargai dalam kelompok sosialnya (Mtshweni, 2024). Hal ini berkontribusi pada meningkatnya keterikatan individu terhadap lingkungan baru serta memperkuat proses adaptasi sosial. Dengan demikian, dukungan sosial tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga berperan dalam membangun koneksi sosial yang bermakna. Temuan ini menegaskan bahwa kualitas dukungan sosial memiliki peran strategis dalam memperkuat rasa memiliki sebagai bagian dari proses penyesuaian diri di perantauan.



Dukungan Sosial Berperan dalam Menurunkan Kesepian

Dukungan sosial berperan penting dalam menurunkan kesepian yang dialami mahasiswa rantau. Berdasarkan hasil analisis dari berbagai artikel ilmiah, ditemukan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kesepian mahasiswa (Andriyani et al., 2025; Azizah & Daud, 2025; Gondokusumo & Soetjningsih, 2023; Maslakhah et al., 2025). Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang memadai cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang kurang mendapatkan dukungan. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau selama berada di lingkungan baru. Secara umum, temuan-temuan tersebut menunjukkan adanya konsistensi hasil penelitian yang menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan faktor protektif terhadap kesepian pada mahasiswa rantau.

Dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman sebaya, maupun masyarakat di lingkungan baru memberikan rasa aman dan perasaan diperhatikan bagi mahasiswa rantau. Selain itu, dukungan tersebut juga membantu meningkatkan kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi perubahan lingkungan dan tuntutan kehidupan di perantauan. Kondisi ini berkontribusi pada terjaganya kesehatan mental, sehingga mahasiswa mampu mengelola tekanan dan emosi dengan lebih baik (Tulak & Sosialitas, 2024; Pradnyani et al., 2024; Pratama et al., 2025; Putri & Monika, 2024). Dengan demikian, dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai sumber bantuan emosional, tetapi juga sebagai faktor protektif yang efektif dalam menurunkan perasaan kesepian. Temuan ini memperkuat bahwa kualitas interaksi sosial memiliki peran strategis dalam proses adaptasi psikologis mahasiswa di lingkungan perantauan.

Rasa Memiliki Berperan dalam mengurangi Kesepian

Rasa memiliki berperan penting dalam mengurangi perasaan kesepian yang dialami mahasiswa rantau. Temuan empiris menunjukkan bahwa individu dengan tingkat rasa memiliki yang tinggi cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah (Barwin et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa keterikatan sosial menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa di lingkungan baru. Ketika mahasiswa merasa menjadi bagian dari suatu kelompok, mereka akan lebih mampu mengelola perasaan negatif yang muncul selama proses adaptasi. Secara umum, temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang konsisten antara tingginya rasa memiliki dengan rendahnya tingkat kesepian pada mahasiswa rantau.

Rasa memiliki memungkinkan individu untuk merasakan penerimaan, penghargaan, dan keterikatan sebagai bagian integral dari suatu kelompok sosial di lingkungannya (Mellinger et al., 2023). Kondisi ini membantu mengurangi perasaan terisolasi dan keterasingan yang sering dialami oleh mahasiswa rantau. Selain itu, rasa memiliki juga memperkuat koneksi sosial yang bermakna sehingga individu merasa lebih nyaman dan aman dalam berinteraksi. Dengan demikian, rasa memiliki tidak hanya berperan dalam aspek emosional, tetapi juga menjadi faktor protektif terhadap munculnya kesepian. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan rasa memiliki merupakan strategi penting dalam mendukung adaptasi psikologis mahasiswa di lingkungan perantauan.

Kurangnya Dukungan Sosial dan Rasa Memiliki dapat Meningkatkan Risiko Kesepian

Kurangnya dukungan sosial dan rendahnya rasa memiliki (*sense of belonging*) dapat meningkatkan risiko munculnya perasaan kesepian pada mahasiswa rantau. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut memiliki hubungan yang signifikan



dengan meningkatnya tingkat kesepian (Barwin & Zainuddin, 2024; Nurayni & Supradewi, 2017; Mtshweni, 2024). Mahasiswa yang tidak memperoleh dukungan sosial yang memadai cenderung mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan barunya. Hal ini menunjukkan bahwa ketiadaan dukungan sosial dapat menjadi pemicu utama munculnya perasaan kesepian. Secara umum, temuan ini menunjukkan pola yang konsisten bahwa rendahnya dukungan sosial dan rasa memiliki berkontribusi terhadap meningkatnya kesepian pada mahasiswa rantau.

Ketika individu tidak mendapatkan dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, maupun masyarakat di lingkungan barunya, mereka cenderung merasa terisolasi dan kurang diperhatikan (Pratama et al., 2025; Putri & Monika, 2024). Kondisi ini akan semakin diperparah apabila individu juga memiliki rasa memiliki yang rendah terhadap lingkungan sosialnya. Individu yang merasa tidak diterima atau bukan bagian dari kelompok akan lebih rentan mengalami keterasingan dan kesepian (Barwin & Zainuddin, 2024). Dengan demikian, rendahnya dukungan sosial dan rasa memiliki tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga memperlemah proses adaptasi sosial di lingkungan perantauan. Temuan ini menegaskan bahwa ketiadaan kedua faktor tersebut menjadi risiko utama yang perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan kesepian pada mahasiswa rantau.

KESIMPULAN

Berdasarkan 11 artikel yang dianalisis, beberapa studi menunjukkan bahwa dukungan sosial dan rasa memiliki berperan penting dalam mengurangi perasaan kesepian pada mahasiswa rantau. Dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman sebaya, dan masyarakat di lingkungan baru membantu mahasiswa merasa diterima, diperhatikan, dan tidak sendirian dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa perantauan. Selain itu, dukungan sosial juga berkontribusi dalam membentuk rasa memiliki terhadap lingkungan sosial dan akademik, serta berfungsi sebagai faktor protektif terhadap kesepian. Mahasiswa rantau dengan rasa memiliki yang kuat cenderung merasa menjadi bagian dari komunitas barunya sehingga perasaan kesepian dapat diminimalkan. Dengan demikian, temuan ini menegaskan bahwa dukungan sosial dan rasa memiliki berperan penting dalam membantu mahasiswa rantau beradaptasi secara psikologis dan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi antara dukungan sosial dan rasa memiliki menjadi kunci dalam menciptakan kesejahteraan psikologis mahasiswa di lingkungan perantauan.

Ke depan, hasil kajian ini membuka prospek pengembangan penelitian yang lebih mendalam, seperti penggunaan desain longitudinal untuk melihat dinamika dukungan sosial, rasa memiliki, dan kesepian sepanjang proses adaptasi mahasiswa rantau. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menguji model mediasi atau moderasi secara empiris untuk memperjelas hubungan kausal antarvariabel. Dari sisi aplikasi, temuan ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan tinggi dalam merancang program pendampingan, komunitas mahasiswa rantau, serta layanan dukungan psikososial yang bertujuan memperkuat jaringan sosial dan menumbuhkan rasa memiliki di lingkungan kampus. Dengan demikian, hasil kajian ini tidak hanya berkontribusi secara teoretis, tetapi juga memiliki implikasi praktis dalam upaya pencegahan kesepian pada mahasiswa rantau.

DAFTAR PUSTAKA

Amelia, S., & Desiwati, R. (2021). Membangun Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Rantau Telkom University dalam Upaya Mengatasi Kesepian Tanpa Pasangan. *MEDIALOG*:



Jurnal Ilmu Komunikasi, 4(2), 102–108.

<https://doi.org/https://doi.org/10.35326/medialog.v4i2.1086>

- Andriyani, N. S., Mubina, M., & Leometa, C. H. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesepian pada Mahasiswa Perantau di Karawang. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 5(1), 40-47. <https://journal.ubpkarawang.ac.id/mahasiswa/index.php/Empowerment/article/view/1364>
- Aziz, A. L., Kirana, N. C., & Felicia, S. A. (2024). Motivasi Mahasiswa Indonesia Mengikuti International Student Mobility. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(3), 1185–1191. <https://doi.org/10.31004/irje.v4i3.1006>
- Azizah, A., & Daud, M. (2025). The Role of Social Support on the Level of Loneliness among Migrant Students in Makassar. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 10(2), 152-161. <https://doi.org/https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v10i2.31776>
- Barwin, A., Zainuddin, K., & I. (2024). Pengaruh Sense of Belonging terhadap Homesickness pada Mahasiswa Rantau di Kota Makassar. *Journal of Correctional Issues*, 7(2), 246–255. <https://doi.org/https://doi.org/10.52472/jci.v7i2.447>
- Batara, G. A., & Kristianingsih, S. A. (2020). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesepian pada Narapidana Dewasa Awal Lajang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(1), 187–194. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i1.797>
- Gondokusumo, A. L., & Soetjningsih, C. H. (2023). Dukungan Sosial dan Kesepian pada Mahasiswa Rantau UKSW dari Luar Pulau Jawa. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 12(2), 831–836. <https://ejournal.stpmataram.ac.id/JIH/article/view/2969>
- Irham, S. S., Fakhri, N., & RIdfah, A. (2022). Hubungan antara Kesepian dan Nomophobia pada Mahasiswa Perantau Universitas Negeri Makassar. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 1(4), 318–322. <https://al-haramjournal.id/index.php/J-CEKI/article/view/483>
- Lindah, N. E., Nur, H., & Ansar, W. (2024). Hubungan antara Harga Diri dengan Kesepian pada Mahasiswa Perantau. *Journal of Correctional Issues*, 7(1), 169–182. <https://doi.org/10.52472/jci.v7i1.426>
- Maslakhah, C. L., Jaro'ah, S., & Savira, S. I. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Kesepian dengan Jenis Kelamin sebagai Variabel Moderator pada Mahasiswa Rantau. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(02), 611–624. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/69116>
- Meianisa, K., & Rositawati, S. (2023). Pengaruh Social Support terhadap Loneliness pada Mahasiswa Rantau di Kota Bandung. *Psychology Science*, 3(1), 640–646. <https://doi.org/10.29313/bcps.v3i1.6698>
- Mellinger, C., Fritzson, A., Park, B., & Dimidjian, S. (2024). Developing the sense of belonging scale and understanding its relationship to loneliness, need to belong, and general well-being outcomes. *Journal of Personality assessment*, 106(3), 347-360. <https://doi.org/10.1080/00223891.2023.2279564>
- Mtshweni, B. V. (2024). Perceived Social Support and Academic Persistence among Undergraduate Students: Mediation of Sense of Belonging and Intrinsic Motivation. *Journal of Psychology in Africa*, 34(1), 36–41. <https://doi.org/10.1080/14330237.2024.2314366>
- Musak, W. A. L. (2025). Hubungan antara Kesepian dan Adaptasi Sosial: Studi Kasus pada Mahasiswa Rantau di Jakarta. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 14(1). <https://journal.untar.ac.id/index.php/phronesis/article/view/31271>



- Muttaqin, V. A., Hidayati, I. A., & Hidayati, A. (2022). Pengalaman Kesepian pada Mahasiswa Rantau Selama Pandemi Covid-19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(4), 587–602. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/8846>
- Nurayni, N., & Supradewi, R. (2017). Dukungan Sosial dan Rasa Memiliki terhadap Kesepian pada Mahasiswa Perantau Semester Awal di Universitas Diponegoro. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 12(2), 35–42. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/2818>
- Plumley, P. E. M., Wisener, L. G., Berry, E., & Groarke, J. M. (2022). Connection, Constraint, and Coping: A Qualitative Study of Experiences of Loneliness during the COVID-19 Pandemic in the UK. *PLOS ONE*, 17(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258344>
- Pradnyani, N. M. D., Kamayani, M. O. A., Yanti, N. L. P. E., & Sawitri, N. K. A. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Rasa Kesepian pada Mahasiswa Perantau. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 12(5). <https://doi.org/10.24843/coping.2024.v12.i05.p05>
- Prasetyo, C. E., Sirait, E. G. N., & Hanafitri, A. (2020). Rumah, Tempat Kembali: Pemaknaan Rumah pada Mahasiswa Rantau. *MEDIAPSI*, 6(2), 132–144. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.02.7>
- Pratama, U., Mansuriza, Nurdin, A., & D. (2025). Hubungan Dukungan Sosial dengan Loneliness pada Mahasiswa Rantau Semester Awal Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama. *Geulayang*, 3(2). <https://journal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/geulayang/article/view/992>
- Putri, T. C., & Monika. (2024). Dukungan Sosial Keluarga dan Kesepian Mahasiswa Perantauan di Jakarta. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 8(11), 224-229. <https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jimt/article/view/6074>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction* (9th editio). Wiley.
- Strayhorn, T. L. (2018). *College Students' Sense of Belonging: A Key to Educational Success for all Students* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315297293>
- Taylor, H. O., Cudjoe, T. K., Bu, F., & Lim, M. H. (2023). The state of loneliness and social isolation research: current knowledge and future directions. *BMC public health*, 23(1), 1049. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15967-3>
- Tulak, A. G., & Sosialitas, T. D. (2024). Hubungan antara Social Support dengan Loneliness pada Mahasiswa Merantau: Tinjauan Literatur. *BRPKM Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2). <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/133036>
- Zhang, X., & Dong, S. (2022). The Relationships between Social Support and Loneliness: A meta-Analysis and Review. *Acta Psychologica*, 227(7). <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103616>