

**PERBEDAAN KESEPIAN PADA MAHASISWA YANG  
MERANTAU DAN MAHASISWA YANG TINGGAL BERSAMA  
ORANG TUA DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS  
MEDAN AREA ANGKATAN 2022**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area  
Guna Memenuhi Gelar Sarjana Psikologi

OLEH

**SHELLA MEYLANI**  
**218600113**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**2025**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

-----  
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 8/1/26

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber  
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah  
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)8/1/26

**PERBEDAAN KESEPIAN PADA MAHASISWA YANG  
MERANTAU DAN MAHASISWA YANG TINGGAL BERSAMA  
ORANG TUA DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS  
MEDAN AREA ANGKATAN 2022**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Guna Memenuhi Syarat Dalam Meraih

Gelar Sarjana Psikologi

UMA  
OLEH  
SHELLA MEYLANI  
218600113

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**2025**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Perbedaan Kesepian Pada Mahasiswa Yang Merantau  
Dan Mahasiswa Yang Tinggal Bersama Orang Tua Di Fakultas  
Psikologi Universitas Medan Area Angkatan 2022

Nama : Shella Meylani  
Npm : 218600113  
Fakultas : Psikologi

Disetujui oleh

Komisi pembimbing

Adelin Australiati Saragih, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Pembimbing



Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Dekan

Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Ka. Prodi

Tanggal disetujui: Jumat, 22 Agustus 2025

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

ii

Document Accepted 8/1/26

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)8/1/26

### HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian- bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 28 juli 2025



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di  
Bawah ini:

Nama : Shella Meylani

Npm : 218600113

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada  
universitas medan area *Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-Exclusive  
Royalty-Free Right)* atas karya ilmiah yang berjudul:

**Perbedaan Kesepian Pada Mahasiswa Yang Merantau Dan Mahasiswa Yang  
Tinggal Bersama Orang Tua Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area  
Angkatan 2022.**

Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini universitas medan area berhak  
menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data  
(database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap  
mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: medan

Pada tanggal: 28 juli 2025

Yang menyatakan



Shella meylani

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

iv

Document Accepted 8/1/26

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)8/1/26

## ABSTRAK

### PERBEDAAN KESEPIAN PADA MAHASISWA YANG MERANTAU DAN MAHASISWA YANG TINGGAL BERSAMA ORANG TUA DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA ANGKATAN 2022

## OLEH

**SHELLA MEYLANI**

Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan tingkat kesepian antara mahasiswa perantau dan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua. Kesepian dipahami sebagai kondisi emosional subjektif yang muncul ketika kualitas maupun kuantitas hubungan sosial tidak sesuai dengan harapan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif dengan melibatkan 81 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area angkatan 2022, dipilih melalui teknik *incidental sampling*. Instrumen penelitian adalah skala kesepian berdasarkan teori Cacioppo dan Patrick (2008) yang terdiri dari 24 item dengan skala Likert empat pilihan, serta telah melalui uji validitas dan reliabilitas dengan koefisien reliabilitas 0,833. Analisis data dilakukan menggunakan uji independent sample t-test. Hasil menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Mahasiswa perantau memiliki tingkat kesepian lebih tinggi ( $mean = 138,06$ ) dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua ( $mean = 81,24$ ). Temuan ini menegaskan bahwa mahasiswa perantau lebih rentan mengalami kesepian dan menekankan pentingnya dukungan sosial serta emosional untuk menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

**Kata kunci:** kesepian, mahasiswa merantau, mahasiswa tinggal bersama orang tua

## ***ABSTRACT***

### ***DIFFERENCES IN LONELINESS AMONG MIGRANT STUDENTS AND STUDENTS RESIDING WITH PARENTS AT THE FACULTY OF PSYCHOLOGY, UNIVERSITAS MEDAN AREA, 2022 INTAKE***

***BY***

***SHELLA MEYLANI***

*This study aimed to examine differences in loneliness between migrant students and those living with their parents. Loneliness is understood as a subjective emotional condition that arises when the quality or quantity of social relationships does not meet expectations. The research employed a comparative quantitative approach involving 81 students from the Faculty of Psychology, Universitas Medan Area, class of 2022, selected using incidental sampling. The instrument used was a loneliness scale based on Cacioppo and Patrick's (2008) theory, consisting of 24 items with four Likert-type response options. The scale was tested for validity and reliability, showing a reliability coefficient of 0.833, indicating strong internal consistency. Data were analyzed using an independent samples t-test. The results revealed a significant difference in loneliness levels between the two groups. Migrant students reported higher loneliness scores (mean = 138.06) compared to students living with their parents (mean = 81.24). These findings suggest that migrant students are more vulnerable to loneliness and highlight the importance of effective social and emotional support to maintain their psychological well-being.*

***Keywords:*** *loneliness, migrant students, students residing with parents*

## RIWAYAT HIDUP

Penulis yang bernama lengkap Shella Meylani lahir di kota dingin takengon pada tanggal 10 Mei 2003. Penulis merupakan putri bungsu dari tiga bersaudara, dari pasangan mashuri dan kusumawati, terlahir sebagai anak perempuan terakhir dalam keluarga, penulis tumbuh dengan kasih sayang dan dukungan penuh dari kedua orang tua serta kakak-kakaknya yang selalu menjadi sumber semangat dan inspirasi. Perjalanan pendidikan penulis dimulai di kampung halaman tercinta dengan menempuh pendidikan dasar di Sd Negeri Mutiara, kemudian melanjutkan ke Smp Negeri 1 Bandar, sejak remaja, penulisnsudah terbiasa hidup mandiri dengan memilih untuk merantau ke kota medan demi menimba ilmu. Pendidikan menengah atas dijalani di Sma Shafiyatul Amaliyyah Medan, sebuah lembaga pendidikan yang memperluas wawasan dan membentuk karakter peneliti menjadi pribadi yang tangguh dan terbuka terhadap perbedaan.

Keinginan yang kuat untuk melanjutkan pendidikan tinggi membawanya berkuliahan di fakultas psikologi Universitas Medan Area, program studi psikologi. Di bangku kuliah inilah penulis memperdalam ketertarikannya terhadap dinamika manusia, khususnya isu-isu psikologis yang dialami oleh para perantau dan mahasiswa, yang menjadi inspirasi utama dalam penyusunan skripsi ini yang berjudul “Perbedaan Kesepian pada Mahasiswa yang Merantau di Mahasiswa yang Tinggal Bersama Orang Tua Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Angkatan 2022”

Penulis percaya bahwa pendidikan bukan hanya soal akademik, tetapi juga tentang proses pembentukan diri. Sebagai penutup, penulis meyakini bahwa setiap proses, seberat apapun, akan membentuk seseorang menjadi versi terbaik dari dirinya.

## Kata pengantar

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada tuhan yang maha kuasa atas segala karunia-nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian ini adalah berdasarkan fenomena yang dialami peneliti sendiri mengenai kesepian dengan judul **“Perbedaan Kesepian pada Mahasiswa yang Merantau Dan Mahasiswa yang Tinggal Bersama Orang Tua di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Angkatan 2022”**.

Terima kasih penulis sampaikan kepada ibu Adelin Australiati Saragih, S.Psi,M.Psi., selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi selama proses penyusunan skripsi ini dan kepada bapak Yudistira Fauzy Indrawan, S.Psi.,M.A,Ph.D. Selaku ketua penguji hari ini yang telah meluangkan waktunya dan kepada ibu Merry Hafni, S.Psi,M.Psi., Dan ibu Emma Fauziah Saragih, S.Psi, M.Psi,. Yang telah turut serta memberikan kritik dan saran sehingga terbentuknya skripsi ini. Tidak lupa pula ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada orangtua saya, serta seluruh teman” atas segala doa, dukungan, dan kasih sayang yang senantiasa menguatkan penulis selama menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan, oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi, serta menjadi sumbangsih kecil bagi dunia pendidikan dan masyarakat luas.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyusunan skripsi ini.

Medan, 28 Juli 2025



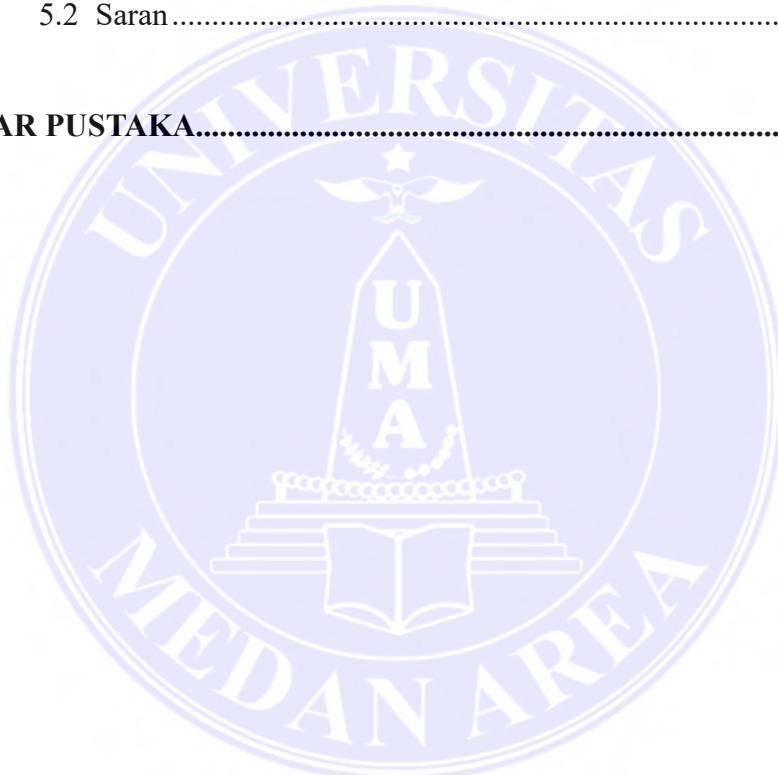
Shella Meylani

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	8
1.3 Tujuan Penelitian .....	8
1.4 Hipotesis Penelitian .....	8
1.5 Manfaat Penelitian.....	9
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.5.2 Manfaat Praktis.....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
2.1 Kesepian .....	10
2.1.1 Definisi Kesepian .....	10
2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesepian.....	12
2.1.3 Aspek-Apek pada Kesepian.....	13
2.1.4 Ciri- Ciri Kesepian .....	15

2.1.5 Dampak Kesepian.....	16
2.2 Mahasiswa yang Merantau .....	18
2.2.1 Definisi Mahasiswa Merantau.....	18
2.2.2 Karakteristik Mahasiswa Merantau .....	20
2.3 Mahasiswa yang Tinggal Bersama Orang Tua .....	21
2.3.1 Definisi Mahasiswa yang Tinggal Bersama Orang Tua.....	21
2.3.2 Karakteristik Mahasiswa yang Tinggal Bersama Orang Tua.	23
2.3.3 Perbedaan Kesepian Mahasiswa Perantauan dan Mahasiswa yang Tinggal Bersama Orang Tua.....	25
2.4 Kerangka Konseptual .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>28</b>
3.1 Waktu dan Lokasi Penelitian .....	28
3.1.1 Waktu Penelitian .....	28
3.1.2 Lokasi Penelitian .....	29
3.2 Bahan dan Alat Penelitian .....	29
3.3 Metodologi Penelitian .....	30
3.3.1 Tipe Penelitian .....	30
3.3.2 Identifikasi Variabel Penelitian .....	30
3.3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
3.3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.3.5 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	32
3.3.6 Teknik Analisis Data.....	33
3.4 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	34
3.4.1 Populasi .....	34
3.4.2 Sampel Penelitian .....	35
3.5 Prosedur Penelitian.....	35
3.5.1 Persiapan Administrasi .....	35
3.5.2 Persiapan Alat Ukur Penelitian.....	36
3.5.3 Pelaksanaan Penelitian .....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>

4.1 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	39
4.2 Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	42
4.2.1 Uji Normalitas .....	42
4.2.2 Uji Homogenitas.....	43
4.2.3 Hasil Analisis Hipotesis Uji Beda T-Test.....	43
4.3 Pembahasan .....	47
 <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	 <b>54</b>
5.1 Kesimpulan.....	54
5.2 Saran .....	55
 <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	 <b>57</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Waktu Penelitian.....	28
Tabel 2. Blueprint Skala Kesepian Sebelum Uji Coba .....	39
Tabel 3. Blueprint Skala Kesepian Setelah Uji Coba.....	41
Tabel 4. Hasil Uji Normalitas.....	42
Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas .....	43
Tabel 6. Hasil Uji Beda T-Test.....	44
Tabel 7. Hasil Mean Hipotetik Dan Mean Empirik .....	45



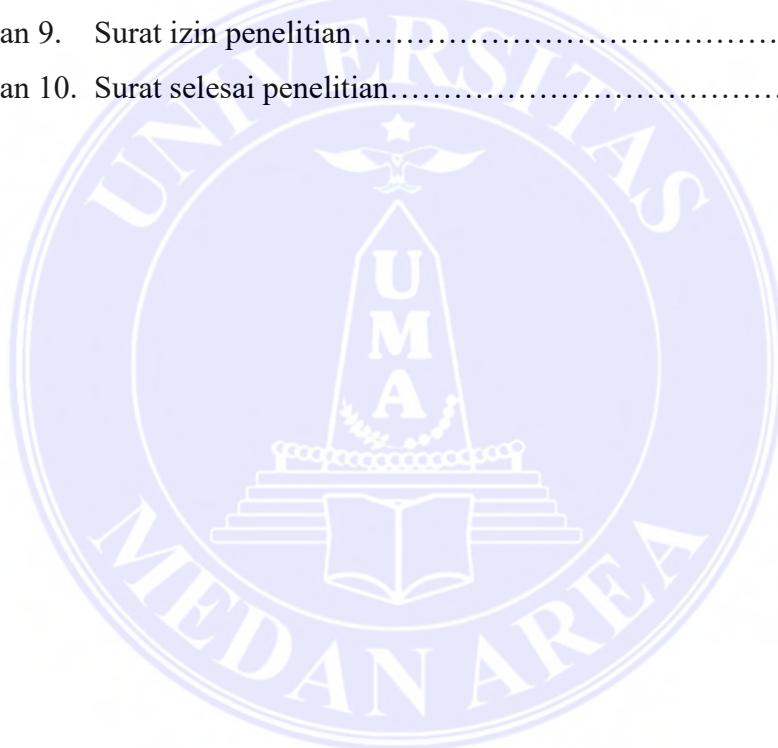
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual .....	27
Gambar 2. Kurva Tingkat Kesepian Mahasiswa.....	45
Gambar 3. Kurva Perbandingan Tingkat Kesepian Mahasiswa Merantau dan Tinggal Bersama Orang Tua .....	45



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Informed consent ketersediaan menjadi sampel penelitian.....	55
Lampiran 2.	Skala kesepian sebelum uji coba .....	56
Lampiran 3.	Skala kesepian setelah uji coba .....	58
Lampiran 4.	Distribusi skala kesepian .....	59
Lampiran 5.	Uji validitas dan reabilitas .....	61
Lampiran 6.	Uji normalitas.....	64
Lampiran 7.	Uji homogenitas.....	65
Lampiran 8.	Uji beda t-test.....	67
Lampiran 9.	Surat izin penelitian.....	68
Lampiran 10.	Surat selesai penelitian.....	69



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun. Pada usia itu, mahasiswa memasuki usia remaja akhir dan dewasa awal. Usia 20 an adalah usia yang termasuk rentan, karena usia tersebut adalah usia dimana seseorang tuntutan-tuntutan yang harus di penuhi, salah satunya adalah tuntutan dalam menjalin hubungan sosial. Tidak semuanya dapat menjalin hubungan sosial dengan baik tanpa rintangan yang berarti. Kegagalan atau hambatan dalam interaksi sosial dapat mengakibatkan seseorang merasa terisolasi dan kesepian serta dapat menimbulkan akibat-akibat yang tidak baik Resmadewi (2019).

Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Angkatan 2022 merupakan kelompok yang terdiri dari berbagai latar belakang daerah. Sebagian tinggal di kota medan dan masih tinggal bersama orang tua mereka, sementara sebagian lainnya berasal dari luar kota dan harus tinggal di kos atau kontrakan. Perbedaan tempat tinggal ini memberikan pengalaman sosial dan emosional yang berbeda pula. Kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa bisa sangat dipengaruhi oleh keberadaan dukungan sosial yang mereka miliki sehari-hari, yang dalam hal ini dapat dilihat dari apakah mereka tinggal bersama orang tua atau merantau.

Ciri-ciri individu yang kesepian yaitu adanya perasaan kosong walaupun lingkungan sekitar ramai, tidak memiliki teman cerita, dan perasaan hampa. Beberapa perasaan kesepian tersebut disebabkan karena jauh dari keluarga, kurangnya interaksi dan perasaan malu ketika berinteraksi dengan orang baru. Sementara itu, individu yang kesepian dapat berdampak ke fisik maupun psikologisnya. Dampak fisik antara lain sakit kepala, nafsu makan yang buruk dan perasaan lelah Ummah & Murdiana (2024).

Terdapat tiga aspek kesepian yang disampaikan oleh Cacioppo & Patrick (2008), yaitu: tingkat kerentanan terhadap ketidakberhubungan sosial adalah orang dengan kebutuhan tinggi terhadap koneksi sosial akan lebih mudah merasa kesepian ketika hubungan sosial mereka tidak memuaskan, meskipun secara objektif tidak sepenuhnya sendirian. Selanjutnya, kemampuan mengatur diri secara emosional adalah kesepian yang menetap dapat mengganggu fungsi fungsi penyembuhan tubuh, memperburuk stres, dan mengarah pada pola pikir negatif yang sulit dihentikan (lingkaran setan kesepian). Ketika kesepian menjadi kronis, regulasi emosi terganggu, yang menyebabkan stres berlebihan, gangguan tidur, dan kerentanan biologis lainnya. Dan yang terakhir adalah representasi mental dan harapan terhadap orang lain yaitu seseorang percaya bahwa orang lain tidak peduli, ia cenderung bersikap defensif atau menarik diri, yang pada akhirnya justru membuat orang lain benar-benar menjauh.

Mahasiswa yang tinggal bersama orang tua pada umumnya memiliki akses yang lebih mudah terhadap dukungan emosional dan sosial dari keluarga inti. Mereka bisa berbicara langsung dengan orang tua setelah pulang kuliah, makan

bersama, atau bahkan sekedar duduk bersama di ruang tamu sambil menonton televisi. Interaksi semacam ini meskipun terlihat sederhana, mampu menciptakan rasa keterhubungan emosional yang mendalam. Misalnya, seorang mahasiswa yang tinggal di rumah bersama orang tuanya merasa lebih tenang ketika menghadapi ujian karena ibunya selalu menyiapkan makanan dan memberikan semangat. Kehadiran fisik orang tua juga memberikan rasa aman yang membuat mahasiswa tidak merasa benar-benar sendiri dalam menghadapi tekanan akademik.

Namun, tinggal bersama orang tua tidak serta-merta menjamin bahwa seorang mahasiswa bebas dari kesepian. Dalam banyak kasus, terdapat mahasiswa yang secara fisik tinggal serumah dengan orang tua, tetapi secara emosional merasa jauh. Salah satu fenomena yang sering muncul adalah ketika orang tua terlalu sibuk bekerja sehingga tidak punya waktu berbicara dengan anaknya. Mahasiswa pun akhirnya lebih banyak menghabiskan waktu di kamar, bermain ponsel, atau berinteraksi secara daring daripada melakukan komunikasi langsung di rumah. Hal ini menimbulkan kesepian emosional, yaitu perasaan kosong karena tidak adanya kedekatan emosional meskipun berada di tengah keluarga. Sebagai contoh, seorang mahasiswa yang tinggal bersama orangtua nya mengaku sering merasa kesepian karena kedua orangtua nya pulang malam setiap hari. Ia pun lebih memilih menghabiskan waktu dengan bermain game atau mengundang temannya ke rumah untuk mengobrol, demi mengisi kekosongan tersebut. Ia menggambarkan dirinya seperti “Hidup Bersama Orang Asing Di Rumah Sendiri.”

Menurut Hawkley Dan Cacioppo (2010), kesepian emosional muncul ketika seseorang merasa tidak memiliki hubungan intim yang cukup mendalam, meskipun secara sosial terlihat tidak sendiri. Santini Et Al. (2015) juga menunjukkan bahwa kualitas hubungan dengan keluarga lebih penting daripada keberadaan fisik mereka. Maka, mahasiswa yang tinggal bersama orang tua namun memiliki hubungan keluarga yang tidak hangat atau penuh tekanan tetap rentan mengalami kesepian. Ciri-ciri yang kerap tampak pada mahasiswa jenis ini antara lain: sering murung tanpa sebab, tidak antusias menjalani aktivitas sehari-hari, dan merasa tidak ada tempat untuk mencerahkan isi hati—bahkan kepada orang tua mereka sendiri.

Berbeda halnya dengan mahasiswa yang merantau, mereka menghadapi tantangan sosial yang lebih kompleks. Mahasiswa perantau harus membangun kehidupan yang benar-benar baru di kota yang asing. Mereka kehilangan kedekatan fisik dengan keluarga dan harus mencari jaringan sosial dari awal. Kondisi ini dapat memicu kesepian yang lebih mendalam, terutama pada masa-masa awal kuliah. Banyak mahasiswa perantau mengaku sulit untuk langsung dekat dengan teman baru atau merasa canggung untuk memulai pembicaraan. Mereka juga sering mengalami tekanan akademik dan psikologis tanpa dukungan emosional langsung dari keluarga.

Fenomena yang sering ditemukan adalah mahasiswa yang tinggal di kos-kosan atau tempat tinggal jauh dari keluarga cenderung menghabiskan sebagian besar waktunya sendirian, terutama pada masa-masa awal perkuliahan. Dalam

situasi ini, banyak mahasiswa menjalani rutinitas seperti makan sendiri di kantin, pulang ke kamar yang sepi, dan memiliki interaksi sosial yang terbatas dengan lingkungan sekitar, termasuk teman sekelas atau tetangga kos. Ketika mengalami kondisi seperti sakit ringan, misalnya demam atau flu, sering kali mereka harus merawat diri sendiri tanpa ada dukungan langsung dari orang terdekat. Kondisi ini memperbesar rasa keterasingan, terlebih jika tidak ada orang yang menunjukkan perhatian atau kepedulian. Tidak jarang, perasaan hampa, kesedihan mendalam, hingga menangis diam-diam menjadi bagian dari keseharian mereka. Fenomena ini mencerminkan kesepian sosial, yaitu perasaan tidak terhubung dengan kelompok sosial di sekitar, meskipun berada dalam lingkungan yang ramai.

Vanhalst et al. (2015) menyatakan bahwa mahasiswa yang merantau berisiko lebih tinggi mengalami kesepian karena kehilangan sistem sosial yang stabil dari kampung halaman dan belum memiliki pengganti yang memadai di tempat baru. Ketidakmampuan untuk segera membentuk hubungan yang bermakna dapat memicu isolasi sosial dan emosional yang cukup signifikan.

Mahasiswa perantau juga rentan mengalami kesepian emosional karena tidak ada sosok keluarga yang bisa diajak berbagi secara mendalam. Ketika menghadapi tekanan, seperti tugas kuliah atau masalah pribadi, mereka harus menyimpannya sendiri atau mencerahkan perasaan mereka melalui media sosial atau jurnal pribadi. Ada yang mencoba bertahan dengan menelepon keluarga secara rutin, tetapi ada juga yang justru menghindari komunikasi dengan keluarga agar tidak membuat khawatir. Seorang mahasiswa dari luar kota pernah mengungkapkan bahwa ia lebih memilih tidak menelepon orang tuanya selama

berhari-hari karena tidak ingin terlihat lemah. Ia lebih memilih diam, menangis, dan berusaha terlihat kuat di depan teman-temannya, meski dalam hati merasa sangat kesepian dan tidak punya siapa-siapa. Ini menunjukkan ciri lain dari individu kesepian: berpura-pura kuat di luar, namun kosong di dalam.

Namun, tidak semua mahasiswa perantau tinggal sendirian di kos atau kontrakan. Ada pula mahasiswa yang merantau tetapi tinggal bersama keluarga besar, seperti nenek, tante, paman, atau kerabat lainnya. Tinggal bersama keluarga memang dapat sedikit mengurangi kesepian karena keberadaan sosok yang dapat diajak berinteraksi sehari-hari. Mahasiswa tidak sepenuhnya sendiri ketika pulang ke rumah, karena ada orang yang bisa menyambut, berbicara, atau sekadar menanyakan kabar. Dalam beberapa kasus, hal ini memberikan rasa aman dan mengurangi tekanan emosional, terutama ketika menghadapi kesulitan kuliah.

Namun, dukungan emosional yang diterima mahasiswa perantau yang tinggal bersama keluarga besar sering kali berbeda kualitasnya dibandingkan dengan dukungan langsung dari orang tua. Relasi emosional dengan nenek atau tante bisa bersifat lebih formal atau terbatas pada kebutuhan sehari-hari, misalnya menyediakan makanan atau tempat tinggal, tanpa adanya keterlibatan emosional yang intens seperti yang diberikan orang tua. Kondisi ini dapat membuat mahasiswa merasa tetap kesepian, karena meskipun secara fisik tidak sendiri, ia tetap merasakan kekosongan dalam kebutuhan kedekatan emosional yang lebih mendalam.

Contohnya, seorang mahasiswa yang tinggal bersama neneknya di medan mengaku bahwa ia jarang bisa bercerita tentang masalah pribadi karena merasa

tidak nyaman atau takut dianggap merepotkan. Akibatnya, meskipun secara sosial ia tidak benar-benar sendiri, secara emosional ia masih merasa kesepian. Hal ini sesuai dengan pandangan Hawkley Dan Cacioppo (2010), bahwa kualitas hubungan lebih menentukan munculnya kesepian dibanding sekadar keberadaan orang lain di sekitar.

Dengan demikian, mahasiswa yang merantau tetapi tinggal bersama keluarga besar berada di posisi antara dua kondisi ekstrem: tidak sepenuhnya sendiri seperti mahasiswa kos, tetapi juga tidak selalu mendapatkan dukungan emosional penuh seperti mahasiswa yang tinggal bersama orang tua. Tingkat kesepian yang mereka alami sangat bergantung pada kualitas hubungan dengan keluarga besar tersebut—apakah hubungan itu hangat dan supportif, atau justru terbatas pada aspek fungsional semata.

Teppers et al. (2013) menyebutkan bahwa mahasiswa dengan keterampilan sosial rendah cenderung menarik diri dari lingkungan sosial baru, memperparah kesepian yang mereka alami. Hal ini berdampak langsung pada kesehatan mental dan akademik. Marchini et al. (2021) menemukan bahwa kesepian dapat menyebabkan kecemasan, dan stres. Di sisi lain, kesepian yang berkepanjangan juga menyebabkan penurunan konsentrasi, semangat belajar, serta produktivitas akademik.

Baik mahasiswa yang tinggal bersama orang tua maupun yang merantau, keduanya bisa mengalami kesepian. Namun bentuk dan intensitasnya berbeda. Mahasiswa yang tinggal dengan orang tua cenderung mengalami kesepian emosional jika hubungan keluarga tidak hangat atau minim komunikasi.

Sementara itu, mahasiswa perantau rentan terhadap kesepian sosial dan emosional secara bersamaan karena kehilangan dukungan keluarga dan belum membangun jaringan sosial baru. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan seperti universitas medan area untuk menyediakan ruang aman, komunitas, serta layanan konseling yang dapat membantu mahasiswa terlepas dari tempat tinggal mereka untuk membangun koneksi yang sehat dan bermakna, serta mencegah dampak negatif dari kesepian berkepanjangan.

## 1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat perbedaan kesepian pada mahasiswa yang merantau dan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua di fakultas psikologi universitas medan area angkatan 2022.”

## 1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini dilakukan adalah ingin menguji perbedaan kesepian pada mahasiswa yang merantau dan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua di fakultas psikologi Universitas Medan Area angkatan 2022.

## 1.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian teori perbedaan kesepian pada mahasiswa yang merantau dan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua di fakultas psikologi Universitas Medan Area angkatan 2022. Dengan asumsi kesepian pada mahasiswa yang merantau lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua.

## 1.5 Manfaat Penelitian

### 1.5.1 Manfaat Teoritis

Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan menambah wawasan dan literatur dalam bidang psikologi khususnya psikologi klinis mengenai faktorfaktor yang mempengaruhi kesepian pada mahasiswa, khususnya dalam konteks perbedaan antara mahasiswa perantau dan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua.

### 1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa, membantu mahasiswa memahami dan mengelola kesepian dengan membangun jaringan sosial yang lebih luas serta meningkatkan keterlibatan dalam kegiatan akademik dan non-akademik.
2. Bagi orang tua, memberikan wawasan kepada orang tua mengenai pentingnya dukungan emosional yang tepat bagi anak mereka, baik yang merantau maupun yang tinggal di rumah, agar kesejahteraan psikologisnya tetap terjaga.
3. Bagi universitas, menjadi dasar bagi universitas dalam merancang program pendampingan dan dukungan psikologis untuk membantu mahasiswa menghadapi tantangan sosial dan emosional selama masa perkuliahan.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Kesepian

##### 2.1.1 Definisi Kesepian

Cacioppo & Patrick (2008) mendefinisikan kesepian adalah indikator penting terhadap kesehatan sosial dan fisik manusia, dengan dasar biologis yang kuat. Kesepian perlu dikenali dan ditangani karena dapat mempengaruhi seluruh aspek kehidupan seseorang — dari cara berpikir hingga kesehatan tubuh. Baron & Branscombe (2012), kesepian merupakan perasaan sendirian, perasaan tidak menyenangkan dimana individu hanya memiliki sedikit hubungan sosial dan hubungan tersebut tidak sesuai dengan harapan. Sedangkan menurut Perlman & Peplau (1982), kesepian adalah pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika kurangnya jaringan hubungan sosial. Sarafino (1997) juga menjelaskan bahwa kesepian adalah suatu kondisi dimana individu merasa bahwa tidak seorangpun yang dapat memahaminya dengan baik, merasa terisolasi dan tidak memiliki seorangpun untuk dijadikan pelarian saat dibutuhkan.

kesepian adalah suatu hal yang bisa dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa, dan dapat terjadi dalam berbagai konteks hubungan. Kesepian terjadi ketika seseorang memiliki sedikit hubungan interpersonal baik dengan teman maupun keluarga. Selain itu, kesepian juga dapat terjadi ketika seseorang merasa hubungannya dengan teman maupun keluarga dirasa tidak memuaskan dan menyenangkan seperti yang diharapkan, sehingga dapat menimbulkan reaksi emosional dan kognitif Anggriani & Agus Arswimba (2023).

Munculnya perasaan kesepian pada mahasiswa perantau dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya kelompok usia. Remaja merupakan kelompok usia yang lebih rentan mengalami perasaan kesepian dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh Goossens, Klimstra, Luyckx, Vanhalst, Dan Teppers (2014) menemukan bahwa mahasiswa pada usia remaja memiliki perasaan kesepian yang tinggi. Hal tersebut dapat disebabkan oleh kekosongan yang terjadi saat remaja meninggalkan hubungan yang begitu dekat dengan keluarga untuk membangun hubungan sosial dengan temantemannya Cosan (2014).

Selain usia, kesepian juga dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin. Weiss dalam cosan, (2014) menyatakan bahwa perempuan lebih rentan mengalami kesepian dibandingkan laki-laki. Survey yang dilakukan oleh *mental health foundation* juga menemukan bahwa hanya 33% dari subjek laki-laki yang merasakan kesepian, sedangkan subjek perempuan yang merasakan kesepian adalah sebanyak 41%. Namun penelitian yang dilakukan oleh wardani dan septiningsih (2016) menemukan bahwa laki-laki lebih banyak menunjukkan perasaan kesepian dibanding perempuan.

Cosan (2014) menyatakan bahwa beberapa dampak negatif kesepian adalah mudah merasa bosan, merasa tidak diterima, sulit membangun komunikasi dengan orang-orang sekitar, menutup diri, dan tidak mampu memecahkan permasalahan yang dihadapi. Saniskoro dan Akmal (2017) menemukan bahwa permasalahan yang dialami mahasiswa perantau berpengaruh terhadap stres akademik. Jika mahasiswa perantau mengalami stres akademik, prestasinya juga akan terpengaruh, sehingga dapat menurunkan prestasi kampus.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kesepian menjadi masalah yang sering terjadi pada mahasiswa karena perbedaan kehidupan setelah meninggalkan rumah dan jauh dari keluarga. Kesepian yang terus-menerus dapat menyebabkan beberapa dampak negatif seperti mudah merasa bosan, merasa tidak diterima, sulit membangun komunikasi dengan orang-orang sekitar, menutup diri, dan tidak mampu memecahkan permasalahan yang dihadapi.

### **2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesepian**

Terdapat tiga faktor kesepian yang disampaikan oleh Nurayni & Supradewi (2018)

#### 1. Tempat tinggal / jarak dari keluarga

Mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua (merantau) lebih rentan mengalami kesepian dibandingkan yang tinggal bersama keluarga dengan kondisi tinggal jauh dari rumah menyebabkan keterbatasan dalam mendapatkan dukungan emosional secara langsung.

#### 2. Dukungan sosial

Rendahnya dukungan dari keluarga, teman, atau dosen menyebabkan meningkatnya rasa kesepian.

#### 3. Kemampuan penyesuaian diri

Kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, teman baru, atau budaya lokal menyebabkan mahasiswa merasa terisolasi dan kesepian.

Sedangkan faktor-faktor kesepian menurut Mund & Neyer (2016):

1. Kepribadian (personality traits)

Sifat ekstraversi yang rendah (introvert) juga berkaitan dengan kesulitan dalam membangun atau mempertahankan hubungan sosial, sehingga meningkatkan risiko kesepian.

2. Kualitas hubungan sosial (quality of social relationships)

Kesepian muncul bukan hanya karena sedikitnya teman, tetapi karena ketidakpuasan terhadap hubungan yang dimiliki, seperti merasa tidak dipahami atau tidak terhubung secara emosional..

3. Regulasi emosi (emotion regulation)

Individu yang tidak mampu mengelola emosi negatif dengan baik, seperti perasaan ditolak, cenderung menarik diri dari interaksi sosial, yang memperkuat kesepian.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kesepian dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor eksternal dan internal.

### 2.1.3 Aspek-Apek Pada Kesepian

Terdapat tiga aspek kesepian yang disampaikan oleh Cacioppo & Patrick, (2008), yaitu:

1. Tingkat kerentanan terhadap ketidakberhubungan sosial

Orang dengan kebutuhan tinggi terhadap koneksi sosial akan lebih mudah merasa kesepian ketika hubungan sosial mereka tidak memuaskan, meskipun secara objektif tidak sepenuhnya sendirian.

2. Kemampuan mengatur diri secara emosional

Kesepian yang menetap dapat mengganggu fungsi-fungsi penyembuhan tubuh, memperburuk stres, dan mengarah pada pola pikir negatif yang sulit dihentikan (lingkarannya setan kesepian). Ketika kesepian menjadi kronis, regulasi emosi terganggu, yang menyebabkan stres berlebihan, gangguan tidur, dan kerentanan biologis lainnya.

3. Representasi mental dan harapan terhadap orang lain

Ketika seseorang percaya bahwa orang lain tidak peduli, ia cenderung bersikap defensif atau menarik diri, yang pada akhirnya justru membuat orang lain benar-benar menjauh. Hal ini menciptakan ekspektasi negatif.

Sedangkan menurut Bruno (2016) bahwa aspek-aspek kesepian yaitu:

1. Isolasi

Situasi dimana individu merasa terasing dari tujuan dan nilai-nilai masyarakat yang berlaku; agresif, manipulative yang merupakan faktor-faktor yang menimbulkan keterasingan.

2. Penolakan

Keadaan individu tidak diterima, dan diasingkan oleh lingkungannya. Orang yang kesepian akan merasa ditolak dan ditinggalkan bahkan ditengah keramaian.

3. Perasaan kesepian

Merasa kosong di dalam diri sendiri meskipun dalam keramaian tetapi individu merasa kosong di dalam.

Berdasarkan teori diatas, dapat disimpulkan bahwa kesepian meliputi beberapa aspek penting seperti tingkat kerentanan terhadap ketidakberhubungan sosial, kemampuan mengaturndiri secara emosional , representasi mental dan harapan terhadap orang lain, isolasi, penolakan, dan perasaan kesepian. Aspek ini sangat mempengaruhi diri seseorang dalam merasakan kesepian terutama pada mahasiswa.

#### **2.1.4 Ciri- Ciri Kesepian**

Ciri-ciri individu yang kesepian menurut Ummah & Murdiana (2024)

1. Merasa kosong walaupun lingkungan sekitar ramai

Individu yang kesepian sering merasa hampa secara emosional, walaupun berada dilingkungan yang ramai. Mereka tidak merasa terhubung dengan orang-orang disekitar, sehingga tetap merasa sendiri dan terasing.

2. Tidak memiliki teman cerita

Kesulitan dalam berbagi cerita atau curhat juga menjadi tanda kesepian. Mereka merasa tidak ada orang yang benar-benar memahami atau peduli, sehingga semua perasaan dipendam sendiri

3. Mengalami perasaan hampa atau kehilangan makna

Beberapa perasaan kesepian tersebut disebabkan karena jauh dari keluarga dan kurang motivasi untuk menjalani aktivitas sehari-hari.

Sedangkan ciri-ciri individu yang kesepian menurut Ditommaso & Spinner (2007),

1. Emotional loneliness (kesepian emosional):

Kesepian yang timbul karena tidak adanya hubungan emosional yang dekat, seperti kehilangan pasangan atau tidak memiliki teman dekat. Hal ini sejalan dengan poin “tidak memiliki teman cerita” dari ummah & murdiana, di mana individu merasa tidak ada sosok yang benar-benar peduli.

## 2. Social loneliness (kesepian sosial):

Muncul akibat kurangnya jaringan sosial yang memadai, seperti tidak memiliki kelompok sosial atau komunitas yang membuat individu merasa terhubung. Ini selaras dengan poin “merasa kosong walaupun lingkungan sekitar ramai”, di mana keberadaan orang lain tidak menjamin adanya kedekatan sosial yang bermakna.

Dengan demikian, dapat disimpulkan kesepian bukan sekadar berada dalam kesendirian secara fisik, tetapi lebih pada kurangnya kedekatan emosional dan keterhubungan sosial yang bermakna. Individu yang kesepian cenderung merasa kosong meskipun berada di tengah keramaian, tidak memiliki tempat bercerita, dan kehilangan makna hidup karena relasi sosial yang tidak memadai maupun hubungan emosional yang dangkal.

### 2.1.5 Dampak Kesepian

Dampak individu yang kesepian menurut Cacioppo (2014)

#### 1. Hipervigilansi terhadap ancaman sosial

Otak orang yang kesepian menjadi sangat sensitif terhadap tanda-tanda penolakan atau bahaya sosial. Hal ini menyebabkan individu selalu merasa waspada, cemas, dan sulit merasa aman dalam interaksi sosial.

## 2. Gangguan fungsi eksekutif otak

Kesepian memengaruhi fungsi kognitif seperti fokus, pengambilan keputusan dan pendendalian impuls sehingga individu kesepian cenderung sulit berkonsentrasi dan membuat keputusan secara rasional.

## 3. Meningkatkan perilaku impulsif dan tidak sehat

Untuk mengatasi rasa sepi dan stres, individu cenderung melakukan coping negatif, seperti merokok ataupun makan secara berlebihan sehingga perilaku ini justru memperburuk kondisi fisik dan psikologis.

Sedangkan dampak individu yang kesepian menurut Hawkley (2009)

### 1. Gangguan fungsi psikologis dan emosional

Individu yang mengalami kesepian dalam jangka panjang cenderung mengalami kecemasan maupun stres.

Hawkley menemukan bahwa kesepian dapat menurunkan kemampuan mengelola emosi, sehingga individu lebih reaktif secara emosional dan sulit mempertahankan ketenangan dalam interaksi sosial.

### 2. Melemahkan kesehatan fisik

Kesepian berkaitan dengan penurunan imunitas tubuh, peningkatan tekanan darah, dan gangguan tidur.

Hawley (2009) menyebut bahwa individu kesepian memiliki respon fisiologis yang lebih buruk terhadap stres, sehingga lebih rentan terkena penyakit kronis seperti jantung dan hipertensi.

### 3. Perilaku tidak sehat

Untuk mengatasi perasaan kesepian, individu sering melakukan coping negatif, seperti makan berlebihan, kurang tidur, menghindari aktivitas sosial, dan merokok

Dengan demikian, dapat disimpulkan kesepian memiliki dampak serius terhadap kesehatan psikologis, kognitif, dan fisik individu. Kesepian membuat seseorang lebih waspada terhadap ancaman sosial, mengalami gangguan emosi dan kognisi, serta cenderung melakukan perilaku tidak sehat sebagai bentuk pelarian. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menurunkan daya tahan tubuh dan meningkatkan risiko penyakit kronis, serta memperburuk kualitas hidup secara menyeluruh.

## 2.2 Mahasiswa Yang Merantau

### 2.2.1 Definisi Mahasiswa Merantau

Mahasiswa perantau adalah mereka yang meninggalkan kampung halamannya dengan tujuan untuk menuntut ilmu di sebuah perguruan tinggi guna mempersiapkan diri dalam mencapai sebuah tingkat keahlian serta menjalankan sebuah proses sosialisasi di dalam kegiatan sehari-harinya (Hediati & Nawangsari, 2021).

Menurut Halim & Dariyo (2016), proses merantau bagi mahasiswa memerlukan kemampuan adaptasi yang tinggi dan kemandirian dalam mengelola kehidupan sehari-hari. Tidak hanya harus mengatur keuangan pribadi, mereka juga harus mengelola waktu, memenuhi kebutuhan akademik, serta memenuhi kebutuhan dasar lainnya seperti makan, tidur, dan menjaga kesehatan, yang sebelumnya mungkin dikelola oleh orang tua mereka. Mahasiswa merantau harus belajar untuk menghadapi segala tantangan ini dengan keteguhan, karena mereka sering kali tidak memiliki dukungan langsung dari keluarga. Hal ini dapat menyebabkan mahasiswa merantau mengalami tekanan emosional yang lebih besar, terutama jika mereka merasa kesepian atau terisolasi di lingkungan yang baru dan asing bagi mereka.

Proses merantau ini melibatkan berbagai aspek kehidupan yang harus dihadapi oleh mahasiswa, baik itu aspek fisik, emosional, maupun sosial. Oleh karena itu, mahasiswa merantau harus mengembangkan berbagai keterampilan, seperti keterampilan untuk menjalin hubungan sosial di lingkungan baru, keterampilan untuk mengelola perasaan dan stres, serta keterampilan untuk hidup secara mandiri dan efisien. Proses adaptasi yang baik dapat membantu mahasiswa merantau merasa lebih nyaman di tempat baru dan mengurangi dampak negatif dari perasaan kesepian atau terisolasi Hediati & Nawangsari (2021).

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan mahasiswa yang merantau adalah mereka yang meninggalkan kampung halamannya dengan tujuan untuk menuntut ilmu di sebuah perguruan tinggi guna mempersiapkan diri dalam mencapai sebuah tingkat keahlian serta menjalankan sebuah proses sosialisasi di

dalam kegiatan sehari-harinya yang melibatkan berbagai aspek kehidupan yang harus dihadapi oleh mahasiswa, baik itu aspek fisik, emosional, maupun sosial.

### **2.2.2 karakteristik mahasiswa merantau**

#### **1. Adaptasi sosial**

salah satu tantangan utama mahasiswa merantau adalah kemampuan beradaptasi sosial di lingkungan baru. Adaptasi ini mencakup kemampuan menjalin hubungan dengan teman, dosen, dan orang sekitar. Mahasiswa sering merasa kesulitan menemukan teman yang sejalan atau merasa terasing meski berada di keramaian Ferdianti Et Al (2024). Ketidakmampuan beradaptasi dapat menimbulkan isolasi dan meningkatkan rasa kesepian, yang berdampak pada kesehatan mental. Selain itu, adaptasi juga melibatkan pemahaman terhadap norma dan budaya sosial setempat. Mahasiswa dari latar budaya berbeda mungkin mengalami kesulitan awal, namun seiring waktu, mereka belajar menyesuaikan diri dan memperluas wawasan sosial mereka Ferdianti Et Al (2024).

#### **2. Kemandirian**

Karakteristik berikutnya yang penting bagi mahasiswa merantau adalah kemandirian. Kemandirian merupakan aspek penting bagi mahasiswa merantau. Mereka dituntut untuk mengelola kehidupan sehari-hari sendiri, seperti mengatur waktu, keuangan, tempat tinggal, dan membuat keputusan tanpa bantuan langsung dari orang tua Fauzia Et Al (2021). Proses ini mendorong mereka menjadi pribadi yang lebih tangguh dan bertanggung jawab. Namun, kemandirian juga bisa menimbulkan tekanan, terutama saat menghadapi beban tanggung jawab secara

sendirian. Oleh karena itu, meskipun kemandirian penting, banyak mahasiswa tetap membutuhkan dukungan sosial dari teman atau lingkungan sekitar untuk membantu mereka melewati masa-masa sulit Ferdianti Et Al (2024).

### 3. Resiliensi (ketahanan diri)

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk bangkit kembali setelah mengalami tekanan, kegagalan, atau situasi sulit. Menurut Reivich & Shatte (2002), individu yang resilien mampu mengelola stres, berpikir optimis, dan terus maju meskipun menghadapi tantangan. Bagi mahasiswa rantau, resiliensi menjadi karakteristik penting karena mereka kerap dihadapkan pada kesepian, tekanan akademik, dan perbedaan budaya. Ketahanan diri membantu mereka untuk tidak mudah menyerah, menyelesaikan masalah secara mandiri, serta menjaga stabilitas emosi dan kesehatan mental meski jauh dari dukungan keluarga. Resiliensi juga mendorong mahasiswa tetap fokus pada tujuan meskipun berada dalam situasi yang tidak ideal.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa hal yang menjadi karakteristik dari mahasiswa yang merantau diantaranya adaptasi sosial, kemandirian dan ketahanan diri

## 2.3. Mahasiswa Yang Tinggal Bersama Orang Tua

### 2.3.1. Definisi Mahasiswa Yang Tinggal Bersama Orang Tua

Mahasiswa yang tinggal dengan orang tua ialah mahasiswa yang bertempat tinggal bersama orang tua atau biasanya ia memiliki rumah dan hidup dengan keluarga inti. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri

seseorang adalah keluarga yang meliputi didalamnya adalah dukungan sosial keluarga Anggriani & Arswimba (2023).

Mahasiswa yang tinggal bersama orang tua cenderung memiliki akses yang lebih langsung terhadap dukungan emosional, finansial, dan sosial dari keluarga. Kehadiran orang tua sebagai sumber utama dukungan membuat mereka mengalami lebih sedikit tekanan dalam hal pemenuhan kebutuhan hidup sehari-hari. Dengan kata lain, mereka lebih sedikit menghadapi kesulitan terkait keuangan, pengelolaan rumah tangga, dan kebutuhan dasar lainnya yang harus dikelola secara mandiri oleh mahasiswa merantau Anggriani & Arswimba (2023).

Namun, meskipun mahasiswa yang tinggal bersama orang tua memiliki keuntungan dalam hal dukungan sosial dan emosional yang lebih besar, hal ini juga bisa membatasi mereka dalam eksplorasi kemandirian. Ketergantungan pada orang tua dalam berbagai aspek kehidupan bisa menghambat perkembangan kemampuan mereka dalam mengelola kehidupan sehari-hari secara mandiri. Terlepas dari hal itu, tinggal bersama orang tua memberikan rasa keamanan dan stabilitas yang dapat mendukung pencapaian akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa Anggriani & Arswimba (2023).

Secara psikologis, mahasiswa yang tinggal bersama orang tua cenderung merasa lebih diperhatikan dan didukung dalam menjalani studi mereka. Mereka tidak perlu khawatir tentang masalah keuangan atau pengelolaan rumah tangga, yang memungkinkan mereka untuk fokus lebih banyak pada pendidikan. Di sisi lain, meskipun mereka mendapatkan banyak keuntungan dari dukungan keluarga, mahasiswa yang tinggal bersama orang tua juga menghadapi tantangan berupa keterbatasan dalam memperoleh kemandirian atau kebebasan pribadi yang lebih

besar yang bisa didapatkan oleh mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga Fauzia Et Al (2021).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan, mahasiswa yang tinggal bersama orang tua adalah mahasiswa yang bertempat tinggal bersama orang tua atau biasanya ia memiliki rumah dan hidup dengan keluarga inti yang memiliki akses yang lebih langsung terhadap dukungan emosional, finansial, dan sosial dari keluarga.

### **2.3.2 Karakteristik Mahasiswa Yang Tinggal Bersama Orang Tua**

#### **1. Dukungan emosional**

Salah satu karakteristik yang paling menonjol dari mahasiswa yang tinggal bersama orang tua adalah dukungan emosional yang mereka terima secara langsung dari keluarga. Kehadiran orang tua sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari memberikan rasa kenyamanan, keamanan, dan penguatan mental yang sangat penting bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Fadika & Ritunga, (2022).

Dukungan ini sering kali berwujud dalam bentuk nasihat, bimbingan, atau sekadar kehadiran orang tua sebagai tempat untuk berbagi perasaan dan pengalaman. Dengan adanya dukungan emosional yang stabil, mahasiswa yang tinggal bersama orang tua cenderung merasa lebih percaya diri dan memiliki keseimbangan psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang merantau. Fauzia Et Al (2021).

#### **2. Ketergantungan finansial**

Karakteristik lain dari mahasiswa yang tinggal bersama orang tua adalah ketergantungan finansial. Biaya hidup sehari-hari, seperti makan, tempat tinggal,

dan kebutuhan lainnya, sering kali dikelola oleh orang tua, yang memungkinkan mahasiswa untuk lebih fokus pada studi mereka tanpa terganggu oleh masalah keuangan Anggriani & Arswimba, (2023).

Namun, ketergantungan finansial ini juga bisa menjadi pedang bermata dua. Di satu sisi, ketergantungan ini memberikan stabilitas finansial bagi mahasiswa, yang memungkinkan mereka untuk memiliki waktu lebih banyak untuk belajar dan mengembangkan diri. Di sisi lain, ketergantungan yang berlarut-larut pada orang tua bisa membatasi perkembangan kemandirian finansial mahasiswa. Diniyya Hediati Et Al., (2021).

### 1. Rutin harian yang stabil

Mahasiswa yang tinggal bersama orang tua cenderung memiliki kehidupan yang lebih terstruktur dan stabil. Dukungan keluarga membantu mengatur rutinitas harian, seperti waktu makan, tidur, dan penyelesaian tugas akademik, sehingga menciptakan rasa aman dan keteraturan dalam kehidupan mereka Adisunarno Et Al (2024). Selain itu, mereka tidak perlu memikirkan urusan rumah tangga atau pengeluaran sehari-hari, yang membuat kehidupan lebih terkontrol.

Namun, keteraturan ini juga bisa berdampak negatif, karena mahasiswa menjadi kurang terbiasa mengambil keputusan sendiri atau menghadapi situasi yang menuntut kemandirian. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menghambat perkembangan kemampuan adaptasi dan kesiapan menghadapi tantangan hidup setelah lulus Fadika & Ritunga, (2022).

Dengan demikian, karakteristik mahasiswa yang tinggal bersama orang tua meliputi dukungan emosional, ketergantungan finansial, dan rutinitas harian yang stabil.

### **2.3.3 Perbedaan Kesepian Mahasiswa Perantauan Dan Mahasiswa Yang Tinggal Bersama Orang Tua**

Kesepian adalah suatu hal yang bisa dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa, dan dapat terjadi dalam berbagai konteks hubungan. Kesepian terjadi ketika seseorang memiliki sedikit hubungan interpersonal baik dengan teman maupun keluarga. Selain itu, kesepian juga dapat terjadi ketika seseorang merasa hubungannya dengan teman maupun keluarga dirasa tidak memuaskan dan menyenangkan seperti yang diharapkan, sehingga dapat menimbulkan reaksi emosional dan kognitif Anggriani & Agus Arswimba, (2023).

Mahasiswa perantau adalah mereka yang meninggalkan kampung halamannya dengan tujuan untuk menuntut ilmu di sebuah perguruan tinggi guna mempersiapkan diri dalam mencapai sebuah tingkat keahlian serta menjalankan sebuah proses sosialisasi di dalam kegiatan sehari-harinya Hediati & Nawangsari, (2021). Sedangkan mahasiswa yang tinggal dengan orang tua ialah mahasiswa yang bertempat tinggal bersama orang tua atau biasanya ia memiliki rumah dan hidup dengan keluarga inti Anggriani & Arswimba, (2023).

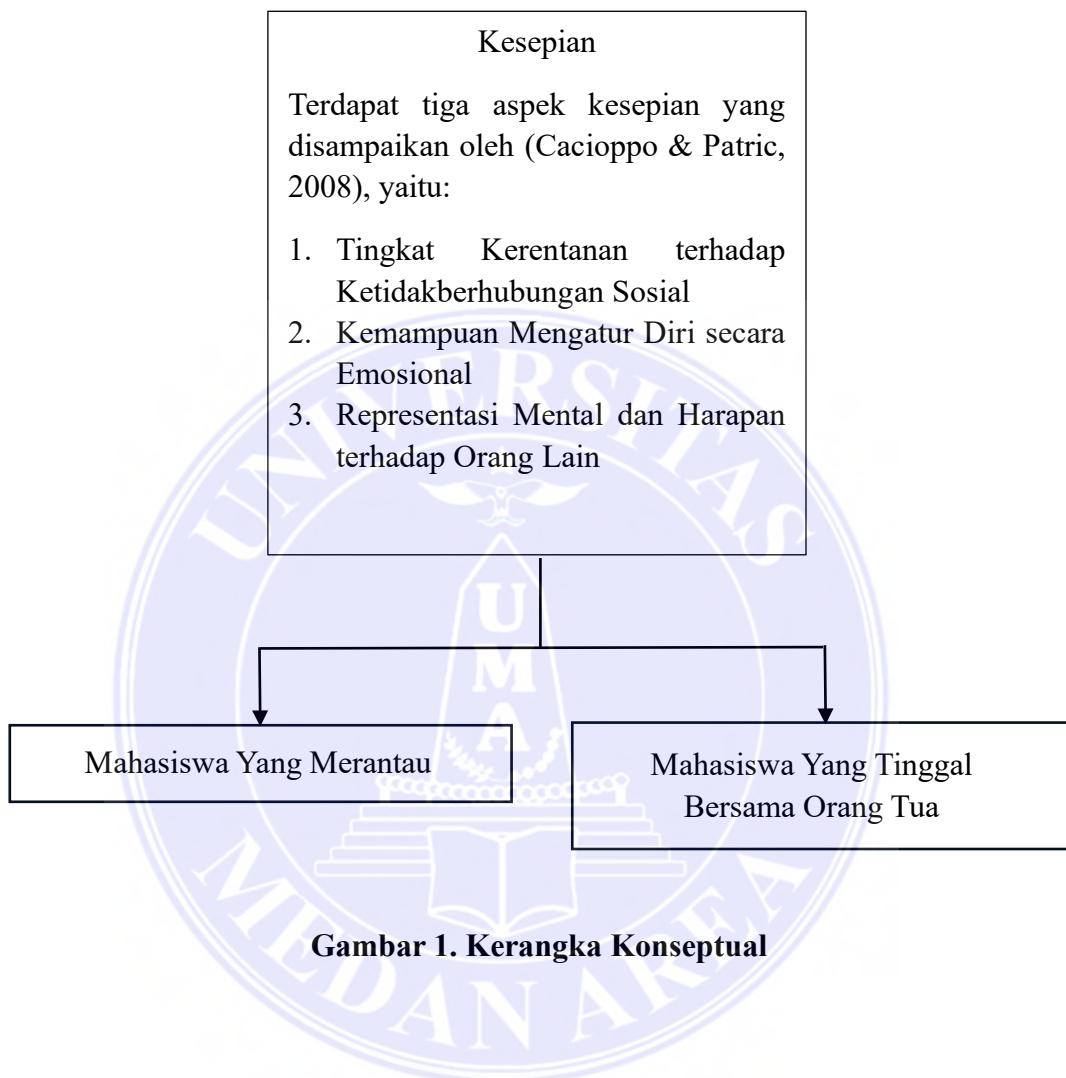
Dalam penelitian yang berjudul “Kesepian Pada Mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana Yang Tinggal Bersama Orang Tua Dan Tinggal Jauh Dari Orang Tua” yang dilakukan oleh Sri (2015) dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 82 orang. Menunjukkan hasil perhitungan hasil uji t juga memperlihatkan bahwa adanya perbedaan kesepian antara mahasiswa uksw yang

tinggal bersama orang tua maupun yang tinggal jauh dari orang tua. Hal ini diperlihatkan dengan nilai t hitung = 0,844, nilai signifikansi two tailed < 0,05 atau nilai p = 0,0401. Dengan kata lain,  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Artinya ada perbedaan kesepian antara mahasiswa uksw yang tinggal bersama orang tua dan tinggal jauh dari orang tua. Atau mahasiswa uksw yang tinggal bersama orang tua dan tinggal jauh dari orang tua mengalami kesepian

Hal ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggriani (2023) tentang “perbedaan tingkat kesepian mahasiswa program studi bimbingan dan konseling universitas sanata dharma” terhadap 30 subjek yang tinggal di kost dan 30 subjek yang tinggal bersama orang tua/keluarga, diperoleh hasil uji independent sample t-test yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kesepian antara mahasiswa yang tinggal di kost dan yang tinggal bersama orang tua/keluarga. Hal ini diperlihatkan dengan nilai signifikansi (2- tailed) sebesar  $0,304 > 0,05$  dengan kata lain,  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima. Yang artinya bahwa tidak ada perbedaan tingkat kesepian antara mahasiswa yang tinggal di kost dan yang tinggal bersama orang tua/keluarga.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian komparasi untuk mengetahui seberapa besar tingkat perbedaan kesepian pada mahasiswa yang merantau dan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua di fakultas psikologi universitas medan area angkatan 2022.

## 2.4 Kerangka Konseptual



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Waktu Dan Lokasi Penelitian

##### 3.1.1 Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada t.a. 2024/2025 semester genap pada bulan februari 2025 – juli 2025. Berikut merupakan tabel pelaksanaan penelitian.

**Tabel 1. Waktu Penelitian**

No	Kegiatan penelitian	Februari 2025	Maret 2025	April 2025	Mei 2025	Juni 2025	Juli 2025	Agust 2025
1	Pengajuan judul							
2	Penyusunan proposal							
3	Seminar proposal							
4	Penelitian							
5	Pengolahan data							
6	Seminar hasil							
7	Penyusunan skripsi							
8	Bimbingan skripsi							
9	Sidang meja hijau							

Penelitian ini dilaksanakan selama rentang waktu tujuh bulan, yaitu dari bulan februari hingga agustus 2025. Kegiatan awal dimulai dengan pengajuan judul pada bulan februari 2025, yang kemudian dilanjutkan dengan penyusunan proposal selama dua bulan, yaitu februari dan maret 2025. Setelah itu, seminar

proposal dilaksanakan pada bulan april 2025 sebagai bentuk pengesahan rancangan penelitian. Setelah proposal disetujui, kegiatan penelitian berupa pengambilan data dilakukan pada bulan mei 2025. Data yang telah terkumpul kemudian diolah pada bulan juni 2025. Selanjutnya, seminar hasil dijadwalkan pada bulan juli 2025, bersamaan dengan proses penyusunan skripsi. Pada bulan juli hingga agustus 2025, mahasiswa melaksanakan bimbingan skripsi secara intensif bersama dosen pembimbing. Kegiatan penelitian ini ditutup dengan pelaksanaan sidang meja hijau yang direncanakan berlangsung pada bulan agustus 2025

### **3.1.2 Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di universitas medan area, di kampus I dan II. Berlokasi di jalan kolam no.1 dan setia budi no. 79b, medan.

### **3.2 Bahan Dan Alat Penelitian**

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa bahan dan alat yang mendukung proses pengumpulan serta analisis data. Alat utama yang digunakan adalah skala kesepian yang disusun berdasarkan teori dari cacioppo dan patrick (2008). Skala ini terdiri dari 24 aitem pernyataan setelah melalui proses uji coba dan pengujian validitas serta reliabilitas.

Proses pengumpulan data dilakukan secara daring dengan bantuan *google form*, yang memudahkan penyebaran kuesioner kepada responden secara efisien. Untuk keperluan pengolahan data, peneliti menggunakan perangkat laptop serta perangkat lunak *microsoft office* untuk mengetik, menyusun, dan menyimpan dokumen penelitian.

Dalam tahap analisis data, peneliti menggunakan aplikasi spss for windows versi 29, yang berfungsi untuk melakukan uji validitas, reliabilitas, uji normalitas, uji homogenitas, dan analisis perbedaan menggunakan uji t (independent samples t-test). Selain itu, alat bantu lain seperti printer digunakan untuk mencetak dokumen administrasi yang diperlukan selama proses penyusunan skripsi.

### **3.3 Metodologi Penelitian**

#### **3.3.1 Tipe Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *desain noneksperimental*. Metode yang digunakan adalah komparatif atau perbedaan. Penelitian komparatif menurut Sugiyono (2019) adalah penelitian yang membandingkan keadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda, atau dua waktu yang berbeda. Adapun penerapan penelitian komparatif pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui perbedaan kegigihan ditinjau dari perbedaan tingkat kesepian antara mahasiswa yang merantau dan yang tinggal bersama orang tua. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dengan skala likert untuk mengukur tingkat kesepian pada kedua kelompok.

#### **3.3.2 Identifikasi Variabel Penelitian**

Terdapat dua variabel utama dalam penelitian ini:

1. Variabel independen (x): mahasiswa yang merantau dan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua
2. Variabel dependen (y): kesepian

### **3.3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Defenisi operasional variabel penelitian dimaksudkan agar pengukuran variabel-variabel penelitian dapat terarah sesuai dengan metode pengukuran yang dipersiapkan. Adapun defenisi operasional variabel penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### **1. Kesepian**

Kesepian adalah suatu perasaan subjektif yang dirasakan oleh individu disebabkan tidak adanya kedekatan hubungan yang dimiliki oleh seorang individu ataupun hubungan yang tidak sesuai harapan yang menimbulkan pengalaman tidak menyenangkan sehingga individu tersebut merasa bahwa tidak seorangpun yang dapat memahaminya dengan baik, merasa terisolasi dan tidak memiliki seorangpun untuk dijadikan pelarian saat dibutuhkan.

#### **2. Mahasiswa yang merantau**

Mahasiswa perantau adalah mereka yang meninggalkan kampung halamannya dengan tujuan untuk menuntut ilmu di sebuah perguruan tinggi guna mempersiapkan diri dalam mencapai sebuah tingkat keahlian serta menjalankan sebuah proses sosialisasi di dalam kegiatan sehari-harinya

#### **3. Mahasiswa yang tinggal dengan orang tua**

Mahasiswa yang tinggal dengan orang tua ialah mahasiswa yang bertempat tinggal bersama orang tua atau biasanya ia memiliki rumah dan hidup dengan keluarga inti.

### **3.3.4 Teknik Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode skala. Menurut Azwar (2019), skala pengukuran merupakan kesepakatan yang

digunakan sebagai panduan untuk menentukan rentang interval pada alat ukur, sehingga alat ukur tersebut dapat menghasilkan data kuantitatif saat digunakan. Skala adalah daftar berisi sejumlah pernyataan yang diberikan kepada subjek untuk mengungkapkan aspek-aspek yang belum diketahui dalam penelitian.

Di dalam penelitian ini skala yang digunakan adalah skala kesepian.

### 1. Skala kesepian

Skala yang digunakan berdasarkan berbagai aspek yang sudah diidentifikasi oleh Cacioppo & Patrick (2008) yaitu tingkat kerentanan terhadap ketidakberhubungan sosial, kemampuan mengatur diri secara emosional, dan representasi mental dan harapan terhadap orang lain. Skala ini menggunakan model likert dengan empat pilihan jawaban: selalu (SL), sering (SR), kadangkadang (KD), dan tidak pernah (TP). Terdapat item-item yang bersifat positif dan negatif dalam skala ini. Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan uji spss untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan oleh peneliti. Metode analisis data yang diterapkan adalah analisis regresi sederhana, yang mengukur pengaruh secara linear antara satu variabel independen dan satu variabel dependen. Metode ini digunakan untuk memprediksi atau meramalkan nilai dari variabel dependen berdasarkan variabel independen.

### 3.3.5 Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur

#### 1. Validitas Alat Ukur

Suatu instrument pengukur dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Sebuah instrument dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya

validitas instrument menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud. Uji validitas digunakan untuk menguji apakah data dalam penelitian ini valid atau tidak valid sugiyono (2019). Teknik pengujian yang dilakukan adalah menggunakan korelasi *pearson project moment* oleh karl pearson dengan bantuan *spss for windows versi 29*.

## 2. Reliabilitas Alat Ukur

Menurut Sugiyono (2019), hasil penelitian yang reliabel, bila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama. Reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabel dapat juga dikatakan kepercayaan, kestabilan, konsistensi dan sebagainya. Secara internal reliabilitas instrument dapat diuji dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrumen dengan teknik tertentu Sugiyono, (2019). Pada penelitian ini untuk menguji reliabilitas alat ukur menggunakan *alpha cronbach* dengan bantuan *spss for windows versi 29*. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai *cronbach's alpha* menghasilkan nilai sebesar 0,883, yang termasuk kategori reliabilitas tinggi.

### 3.3.6 Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini menggunakan metode analisis data dengan uji-t atau t-test. Tujuan uji-t adalah untuk mengetahui perbedaan antara suatu variabel bebas (status tempat tinggal) dengan suatu variabel terikat (kesepian) sebelum

melakukan uji analisis data menggunakan uji-t, maka terlebih dahulu melakukan uji asumsi yaitu :

1. Uji normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas juga bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak (ghozali, 2016). Jika pengujian data sampel normal, maka hasil perhitungan statistik dapat digeneralisasikan pada populasinya

2. Uji homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk memastikan bahwa sejumlah populasi yang akan diukur adalah homogen. Uji homogenitas yang digunakan adalah metode *levene's test*. Uji levene menguji hipotesis nol bahwa varians antar kelompok adalah sama (homogen). Jika nilai signifikansi (p-beda)  $> 0.05$ , maka varians dianggap homogen. Sebaliknya, jika (p-beda)  $< 0.05$ , maka varians dianggap tidak homogen. Penghitungan homogenitas membandingkan sebuah sikap, intensi, atau perilaku pada dua kelompok populasi Widhiarso,(2018). Kelompok populasi tersebut memiliki ciri dan karakteristik sendiri seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, dan lain sebagainya.

### 3.4 Populasi Dan Teknik Pengambilan Sampel

#### 3.4.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi universitas medan area yang sedang menjalani studi pada tahun akademik 2024/2025. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2022 fakultas psikologi universitas medan area yang terdaftar pada tahun akademik

2024/2025. Mahasiswa ini terdiri dari berbagai latar belakang, baik yang merantau dari luar kota maupun yang tinggal bersama orang tua di medan. Populasi ini dipilih karena mereka berada dalam fase transisi kehidupan yang dapat mempengaruhi tingkat kesepian, terutama saat beradaptasi dengan lingkungan baru. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 300 orang.

### **3.4.2 Sampel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2019) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah *incidental sampling*. *Incidental sampling* (juga dikenal sebagai *convenience sampling*) adalah salah satu teknik pengambilan sampel non-probabilitas yang mengambil sampel dari siapa saja yang secara kebetulan atau mudah ditemui oleh peneliti pada saat pengumpulan data. Teknik ini dipilih karena proses pengumpulan sampel dilakukan melalui kuesioner *google form*. Teknik ini cocok digunakan karena memungkinkan peneliti untuk mendapatkan sampel yang paling relevan dan informatif untuk tujuan penelitian, adapun jumlah sampel yang didapat sebanyak 81 orang, yang terdiri atas 36 mahasiswa yang tinggal bersama orang tua dan 45 mahasiswa yang merantau.

## **3.5 Prosedur Penelitian**

### **3.5.1 Persiapan Administrasi**

Pada tahap awal, peneliti terlebih dahulu menyiapkan administrasi perizinan dengan menyusun surat permohonan izin penelitian yang diserahkan kepada bagian administrasi program studi psikologi universitas medan area. Berdasarkan surat tersebut, program studi psikologi mengeluarkan surat pengantar

dengan nomor: 1909/fpsi/01.10/vi/2025 tertanggal 3 juni 2025, yang ditujukan kepada pihak universitas medan area sebagai dasar permohonan untuk pelaksanaan penelitian dan pengambilan data. Sebagai respons atas permohonan tersebut, universitas medan area memberikan balasan resmi melalui surat nomor: 1025/uma/b/01.7/vi/2025 tertanggal 18 juni 2025, yang menyatakan bahwa peneliti diizinkan untuk melaksanakan penelitian dan pengambilan data tugas akhir di lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Setelah mendapatkan izin, peneliti mulai menentukan kriteria responden sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mahasiswa fakultas psikologi universitas medan area angkatan 2022 yang merantau dan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua. Peneliti kemudian menghubungi calon responden dan memberikan informasi yang jelas mengenai tujuan, prosedur, serta manfaat dari penelitian, untuk memastikan bahwa partisipasi dilakukan secara sukarela dan berdasarkan persetujuan.

### **3.5.2 Persiapan Alat Ukur Penelitian**

Persiapan alat ukur dalam penelitian ini dilakukan dengan terlebih dahulu menyusun skala kesepian yang akan digunakan sebagai instrumen pengumpulan data. Skala ini disusun berdasarkan teori dari Cacioppo Dan Patrick (2008), yang menjelaskan bahwa kesepian terdiri dari tiga aspek, yaitu:

1. Tingkat kerentanan terhadap ketidakberhubungan sosial,
2. Kemampuan mengatur diri secara emosional, dan
3. Representasi mental dan harapan terhadap orang lain.

Skala kesepian ini terdiri dari 36 pernyataan, yang mencakup pernyataan positif (favorable) dan negatif (unfavorable). Skala ini mengacu pada skala likert yang disusun dengan 4 alternatif jawaban, yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Pernyataan favourable diberi rentangan nilai 1-4 dan pernyataan yang bersifat unfavourable diberi rentangan nilai 4-1.

Setelah skala disusun, dilakukan uji coba (try out) kepada sejumlah 50 responden yang berasal dari mahasiswa universitas medan area angkatan 2021 untuk menguji validitas dan reliabilitas item-item dalam skala tersebut. Berdasarkan hasil uji coba, terdapat 12 item yang gugur, sehingga jumlah item yang digunakan dalam penelitian utama menjadi 24 item.

Hasil uji reliabilitas menggunakan teknik cronbach's alpha menunjukkan nilai sebesar 0,833, yang termasuk dalam kategori tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa alat ukur ini memiliki konsistensi internal yang baik dan dapat dipercaya untuk digunakan dalam penelitian.

### 3.5.3 Pelaksanaan Penelitian

Sebelum membagikan skala utama, peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba instrumen (try out) untuk menguji validitas dan reliabilitas skala kesepian yang digunakan. Uji coba ini dilakukan kepada sekelompok responden yang memiliki karakteristik serupa dengan sampel penelitian.

Setelah memastikan bahwa instrumen telah valid dan reliabel, peneliti melanjutkan ke tahap pelaksanaan penelitian utama. Peneliti membagikan kuesioner kepada responden yang telah terpilih melalui teknik incidental sampling. Pembagian dilakukan secara online menggunakan *google form*.

Sebelumnya, peneliti telah menyelesaikan surat izin penelitian dan mendapatkan persetujuan dari pihak program studi.

Pengisian skala dilakukan secara sukarela . Peneliti memastikan bahwa seluruh pertanyaan dalam kuesioner dijawab secara jujur dan sesuai dengan pengalaman masing-masing responden.



## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan teknik analisis uji beda t-test, ditemukan bahwa terdapat perbedaan kesepian antara mahasiswa yang tinggal bersama orang tua dengan mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua atau merantau. Adapun nilai t-test menunjukkan bahwa nilai  $t = 1,720$  dengan signifikansi  $p = 0,000 < 0,05$  yang berarti kedua jenis data penelitian memiliki perbedaan satu sama lain terkait variabel kesepian. Maka dari itu hipotesis diterima.
2. Hasil analisis yang diperoleh dari perbedaan kesepian kedua data penelitian, mean empirik data mahasiswa yang tinggal bersama orang tua yaitu sebesar 58,94 dengan mean hipotetik sebesar 60. Sedangkan pada mean hipotetik untuk data penelitian dari mahasiswa yang merantau sebesar 60 dengan mean empirik sebesar 75,16. Selisih mean hipotetik dan mean empirik melebihi nilai standar deviasi yakni sebesar 7,869.
3. Hasil penelitian membuktikan nilai mean empirik mahasiswa yang tinggal bersama orang tua sebesar 58,94 yang lebih rendah dari nilai mean empirik mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua yakni sebesar 75,16. Artinya tingkat kesepian mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua lebih tinggi dari mahasiswa yang tinggal bersama orang tua. Jadi, hipotesis penelitian “diterima”.

## 5.2 Saran

### 1. Kepada Subjek Penelitian

Mahasiswa yang merasa kesepian karena kurangnya hubungan sosial sebaiknya mencoba lebih sering bergaul dengan teman, ikut kegiatan kampus atau komunitas, dan tetap menjaga komunikasi dengan keluarga agar tidak merasa sendiri. Mahasiswa juga disarankan untuk lebih membuka diri terhadap lingkungan sekitar seperti teman kos, tetangga, atau teman sekelas. Hal sederhana seperti menyapa, berbincang singkat, atau menawarkan bantuan kecil dapat menumbuhkan rasa keterhubungan.

### 2. Kepada Orang Tua

Orang tua sebaiknya tetap menjaga komunikasi secara rutin kepada anaknya yang merantau, misalnya dengan menelpon atau menanyakan kabar setiap hari. Hal sederhana seperti mendengar suara orang tua dapat membuat anak merasa diperhatikan dan tidak sendirian di perantauan. Sedangkan bagi orang tua yang tinggal bersama anak, penting untuk meluangkan waktu berbicara dan mendengarkan cerita anak, agar kedekatan emosional tetap terjaga dan anak tidak merasa kesepian meskipun berada di rumah.

### 3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menjelaskan lebih detail mengenai aspek-aspek kesepian yang diteliti. Hal ini penting untuk mengetahui aspek mana yang paling tinggi dan berpengaruh. Selain itu peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mengkaji lebih dalam faktor-faktor yang mempengaruhi

kesepian baik dari segi lingkungan sosial, dukungan keluarga, kualitas pertemanan, maupun kemampuan adaptasi mahasiswa, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adisunarno, C. A., Riskiana, A., & Kaesa, E. T. (2024). Pengaruh dukungan orang tua terhadap prestasi akademik mahasiswa FIKOMM UMBY. *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 4(1), 80–86. <https://pdfs.semanticscholar.org/4bf9/65d8856db76f764444472dcc08e2fa850b42.pdf>
- Anggriani, B. R., & Arswimba, B. A. (2023). Perbedaan tingkat kesepian mahasiswa yang tinggal di kost dan yang tinggal bersama orang tua/keluarga pada program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma. *Solution: Journal of Counseling and Personal Development*, 5(2), 83–91. <https://doi.org/10.24071/sol.v5i2.7882>
- Baron, R. A., & Branscombe, N. R. (2012). *Social psychology* (13th ed.). Pearson Education.
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W. W. Norton & Company.
- Diniyya Hediati, H., & Nawangsari, A. F. (2021). Perilaku adaptif mahasiswa rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga (Vol. 5).
- Fadika, U., & Ritunga, I. (2022). Hubungan dukungan emosional orang tua terhadap prestasi akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 10(1), 33–36. <https://doi.org/10.37304/jkupr.v10i1.4330>
- Fauzia, N., Asmaran, A., & Komalasari, S. (2021). Dinamika kemandirian mahasiswa perantauan. *Jurnal Al-Husna*, 1(3), 167. <https://doi.org/10.18592/jah.v1i3.3918>
- Ferdianti, R., Sujadi, E., & Putra, B. (2024). Kemampuan beradaptasi mahasiswa perantau: Apakah gaya hidup hedonis dan culture shock memiliki peran? *Jurnal Ilmiah Komunikasi dan Sosial*, 4(2), 252–263.
- Fitriana, R., Karsih, & Fitri, S. (2022). Pengembangan self-help book untuk mengatasi kesepian pada remaja dengan teknik menulis cerita. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 81–92. <https://doi.org/10.21009/insight.111.07>
- Goossens, L., Klimstra, T. A., Luyckx, K., Vanhalst, J., & Teppers, E. (2014). Adolescence and loneliness: A review of the literature. *Journal of Adolescence*, 37(8), 1281–1295. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.03.003>
- Halim, R., & Dariyo, A. (2016). The adaptation process of students who migrate. *Psychological Research and Development Journal*, 29(2), 115–123.

- Hogi, Y., Tanaka, H., & Yamaguchi, K. (2019). Personality traits and loneliness among university students. *Journal of Psychological Research*, 34(1), 55–67.
- Herdi, H., & Ristianingsih, F. (2022). Perbedaan resiliensi mahasiswa rantau ditinjau berdasarkan gegar budaya. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 30–40. <https://doi.org/10.21009/insight.101.05>
- Into The Light. (2021). Mental health and loneliness in young adults: A survey report. Into The Light Foundation.
- Khalifah Akbar, S., & Abdullah, E. S. P. S. (2021). Hubungan antara kesepian (loneliness) dengan self-disclosure pada mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa yang menggunakan sosial media (Instagram). *Jurnal Tambora*, 5(3), 40–45. <https://doi.org/10.36761/jt.v5i3.1313>
- Kristlyna, P., & Sudagijono, S. (2021). The effect of extroversion and introversion on loneliness. *Psychology Journal of Personality*, 25(2), 67–78.
- Lim, M. H., Rodebaugh, T. L., Zypur, M. J., & Gleeson, J. F. (2018). Loneliness over time: The crucial role of social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 126, 15–20. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.026>
- Liu, X., Li, Q., Sun, X., & Zhang, Y. (2020). The relationship between self-compassion and loneliness among college students. *Journal of Adolescence*, 80, 155–165. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.02.007>
- Luo, M., & Hancock, J. T. (2019). Psychological well-being and loneliness in college students. *The Journal of Social Psychology*, 159(4), 370–382. <https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1518088>
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan self-compassion mahasiswa perantau. *Psibernetika*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582>
- Marchini, S., Preti, E., Bardone, E., & Oltremari, S. (2021). Loneliness, depression, and social isolation in students: A longitudinal study. *European Journal of Psychology*, 12(3), 210–228.
- Muawanah, N., & Tentama, F. (2020). The impact of personality on loneliness. *Journal of Psychological Research*, 28(4), 67–79.
- Narang, R. (2014). Self-compassion as a buffer against loneliness. *Journal of Behavioral Science*, 22(1), 112–129.
- Nurayni, A., & Supradewi, P. (2018). Social support and loneliness among university students. *Journal of Psychological Research*, 33(2), 76–92.

- Nuraini, I. (2024). Pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 11(2), 954–965.
- Paramitadewi, K. K., & Simarmata, N. (2024). Kesepian pada mahasiswa yang merantau: Sebuah kajian literatur. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(4), 1–16.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Psychology of loneliness. In S. W. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal relationships in disorder* (pp. 31–56). Academic Press.
- Presbitero, A. (2016). Loneliness and stress adaptation among university students. *Journal of Higher Education Research*, 42(1), 88–104.
- Ramadhan, A. W. (2020). Perbedaan penyesuaian diri mahasiswa baru Psikologi UIN Suska Riau yang merantau dan yang tinggal dengan orang tua [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Resmadewi, R. (2019). Hubungan antara penyesuaian diri dengan kesepian pada mahasiswa Prodi Kebidanan Poltekkes Surabaya yang tinggal di asrama. *PSIKOSAINS: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 13(2), 122. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v13i2.764>
- Rufaida, N., & Kustanti, R. (2018). Social support and adjustment among university students. *Journal of Personality and Social Psychology*, 19(4), 98–115.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (2020). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313–1321.
- Saniskoro, M., & Akmal, H. (2017). The impact of academic stress on student loneliness. *Journal of Educational Psychology*, 30(1), 45–58.
- Sarafino, E. P. (1997). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (4th ed.). John Wiley & Sons.
- Yuhana, S. (2010). Hubungan keterbukaan diri dengan kesepian pada mahasiswa rantau yang tinggal di tempat kost. *Jurnal Psikologi*. Universitas Gunadarma.
- Ummah, A. K., & Murdiana, S. (2024). Gaya kelekatan dan kesepian pada mahasiswa perantau. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(1), 8–15. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i1.23314>
- Yurni, Y. (2017). Perasaan kesepian dan self-esteem pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 17(1). <https://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/view/134/129>

## LAMPIRAN 1.

### INFORMED CONSENT KETERSEDIAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Usia :

Pekerjaan :

Alamat :

Setelah mendapatkan penjelasan secara rinci dan jelas tentang penelitian “Perbedaan kesepian pada mahasiswa yang merantau dan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area angkatan 2022” Oleh mahasiswa program studi Psikologi Universitas Medan Area, Shella Meylani tahun 2025, yang telah mendapatkan kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan penelitian ini, Saya secara sukarela dengan kesadaran dan tanpa paksaan menyatakan bersedia ikut serta menjadi responden dalam penelitian ini.

Medan, 2025

Mengetahui:

Peneliti

Responden

(.....)

(.....)

**LAMPIRAN 2.****SKALA KESEPIAN SEBELUM UJI COBA**

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1	Saya merasa sendiri meskipun sedang bersama teman-teman.				
2	Saya merasa kosong walaupun berada di lingkungan yang ramai.				
3	Teman-teman menunjukkan kesukarelaan dalam membantu saya				
4	Diskusi dengan orang lain hanya membuang waktu.				
5	Saya berpikir ketika memiliki anggota kelompok, teman-teman menjauhi saya				
6	Saya cenderung diminta bergabung dalam suatu kepanitiaan				
7	Saya menghindari bertemu dengan orang banyak				
8	Saya merasa teman ingin mendapatkan imbalan jika membantu saya				
9	Saya menangis ketika merasa kesepian				
10	Saya merasa kurang memiliki teman yang bisa diandalkan.				
11	Saya beranggapan negatif pada teman-teman yang mendukung saya				
12	Saya ikut serta dalam kegiatan berorganisasi				
13	Saya cemas saat merasa kesepian				
14	Saya dapat menjalin relasi jika bekerja dalam kelompok				
15	Kesepian membuat saya sulit tidur				
16	Saya tetap merasa bertenaga dalam menjalani hari meskipun sedang kesepian.				
17	Kesepian membuat saya stuck menjalankan aktivitas sehari-hari				
18	Saya mengandalkan diri sendiri saat berada di lingkungan sekitar.				
19	Saya mengandalkan orang lain untuk berdiskusi.				
20	Saya dapat tidur nyenyak meskipun sedang merasa				

	sendiri.				
21	Saya mampu mengelola perasaan saat merasa sendiri.				
22	Saya merasakan kebersamaan saat berada di lingkungan yang ramai.				
23	Energi saya sehari-hari menjadi turun saat merasa kesepian				
24	Saya merasa dirangkul dengan baik oleh teman-teman.				
25	Perasaan kesepian membuat saya merasa lelah				
26	Saat diskusi kelompok saya cenderung di cuekin				
27	Teman-teman mengapresiasi saat saya memberikan pendapat				
28	Saya merasa tenang meskipun sedang sendirian.				
29	Saya lebih suka bekerja secara individu daripada kelompok				
30	Saya percaya teman-teman menyukai pertemanan kami				
31	Saya merasa bosan bergaul dengan teman-teman.				
32	Saya merasa ada koneksi saat bersama teman-teman.				
33	Saya merasa bersemangat meskipun sedang merasa sepi.				
34	Bagi saya, bercerita dengan orang lain dapat memberikan kedamaian.				
35	Saya merasa antusias bergaul dengan teman-teman.				
36	Saya mampu rileks meskipun sedang sendiri.				

**LAMPIRAN 3.****SKALA KESEPIAN SETELAH UJI COBA**

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1	Saya merasa sendiri meskipun sedang bersama temanteman.				
2	Saya merasa kosong walaupun berada di lingkungan yang ramai.				
3	Teman-teman menunjukkan kesukarelaan dalam membantu saya				
4	Saya berpikir ketika memiliki anggota kelompok, temanteman menjauhi saya				
5	Saya menghindari bertemu dengan orang banyak				
6	Saya menangis ketika merasa kesepian				
7	Saya merasa kurang memiliki teman yang bisa diandalkan.				
8	Saya beranggapan negatif pada teman-teman yang mendukung saya				
9	Saya cemas saat merasa kesepian				
10	Saya dapat menjalin relasi jika bekerja dalam kelompok				
11	Saya tetap merasa bertenaga dalam menjalani hari meskipun sedang kesepian.				
12	Kesepian membuat saya stuck menjalankan aktivitas seharihari				
13	Saya mengandalkan diri sendiri saat berada di lingkungan sekitar.				
14	Saya mengandalkan orang lain untuk berdiskusi.				
15	Energi saya sehari-hari menjadi turun saat merasa kesepian				
16	Saya merasa dirangkul dengan baik oleh teman-teman.				
17	Perasaan kesepian membuat saya merasa lelah				
18	Saat diskusi kelompok saya cenderung di cuekin				
19	Saya merasa tenang meskipun sedang sendirian.				
20	Saya lebih suka bekerja secara individu daripada kelompok				
21	Saya merasa bosan bergaul dengan teman-teman.				
22	Saya merasa ada koneksi saat bersama teman-teman.				
23	Saya merasa bersemangat meskipun sedang merasa sepi.				
24	Bagi saya, bercerita dengan orang lain dapat memberikan kedamaian.				

**LAMPIRAN 4.****DISTRIBUSI SKALA KESEPIAN**

X

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	Total	
2	2	1	3	2	3	4	2	4	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2	3	1	3	4	8
2	3	4	1	3	1	1	2	2	4	1	2	4	3	2	4	2	3	4	2	2	2	2	2	1	4	3	3	3	2	3	3	2	2	4	3	9	
2	4	3	2	1	2	3	3	2	3	1	4	2	3	4	3	2	2	3	2	3	1	2	4	1	2	1	2	4	3	2	3	3	3	4	9		
3	2	1	3	3	2	4	2	3	3	2	1	3	3	4	2	4	2	3	1	2	2	2	4	3	1	3	2	4	1	1	3	3	4	4	2	9	
2	2	3	2	2	3	2	4	2	1	2	3	4	3	2	3	1	2	3	3	2	2	4	3	2	2	3	3	3	4	2	2	3	3	4	2	9	
2	3	2	2	1	3	2	4	4	1	2	2	3	4	2	3	3	2	4	4	3	2	3	4	3	2	1	2	3	2	4	2	2	3	2	4	2	9
3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	3	3	9		
3	4	3	3	1	2	2	3	3	2	2	3	4	2	3	4	1	3	4	3	3	2	3	3	2	1	2	3	2	2	4	4	3	3	4	9		
3	2	1	3	2	3	2	1	1	3	2	2	2	3	3	3	2	4	4	4	3	2	4	3	3	4	1	3	3	4	1	3	9					
2	3	1	3	3	4	3	3	2	4	1	3	3	4	2	3	1	3	3	3	3	2	3	2	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	9		
3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	4	3	2	3	1	4	4	3	2	2	3	1	3	3	2	2	2	4	9						
2	4	3	3	3	3	2	2	3	2	1	2	3	4	3	1	1	1	3	4	2	2	2	3	1	2	3	2	4	4	3	3	2	3	9			
2	1	2	3	4	2	4	4	3	2	1	3	1	1	1	2	4	2	4	3	3	2	4	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	9	
4	1	2	2	3	4	3	1	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	3	3	4	4	4	4	2	2	2	3	3	3	4	3	2	2	2	4	1	
2	2	4	3	4	3	1	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	1	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	3	4	1	3	4	2	4	9	
3	4	2	2	2	2	4	2	2	1	2	3	3	1	3	4	3	4	2	3	3	4	2	3	3	2	3	2	2	3	4	9						
3	2	3	2	2	3	1	2	3	1	3	3	1	1	1	2	3	3	2	2	4	2	2	3	1	3	2	1	3	3	2	8						
2	2	1	3	2	2	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	4	2	3	2	9		
2	4	3	3	3	2	1	3	2	2	2	2	4	4	2	4	1	2	2	3	3	1	2	3	2	1	4	4	2	3	2	3	2	4	2	4	9	
2	4	2	2	1	3	2	3	3	1	2	1	4	2	3	3	2	1	3	3	3	3	2	4	3	3	2	4	1	3	3	3	2	1	9			
4	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	1	2	2	4	4	4	2	1	3	3	2	1	1	3	2	3	1	3	1	1	9				
4	3	2	3	3	1	4	3	4	3	4	3	4	2	4	2	4	3	1	3	1	3	2	2	3	4	1	4	2	1	2	2	1	2	9			
2	2	1	4	3	2	4	4	3	2	3	1	4	2	3	2	4	2	2	1	1	3	1	1	4	3	1	3	2	2	4	2	2	2	2	8		
2	2	2	2	4	1	4	4	3	2	3	2	4	1	4	4	3	4	2	2	2	1	4	3	1	3	1	1	4	1	1	1	2	2	2	8		
3	2	1	4	3	1	3	3	4	3	3	2	4	2	3	2	4	4	1	1	1	2	4	4	1	3	1	2	3	2	2	1	2	2	2	8		
3	2	1	4	3	1	3	3	4	3	3	2	4	4	1	1	1	2	4	4	1	2	4	4	1	3	1	2	3	2	2	1	2	2	2	8		

3	2	1	3	1	2	4	4	4	4	3	1	4	2	3	2	4	4	1	1	1	3	2	2	4	4	1	4	1	1	4	2	2	1	2	1	8	8	
3	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	1	4	2	4	2	3	3	1	2	2	3	1	1	4	4	1	4	2	1	3	2	2	1	2	1	9	5	
3	3	1	3	4	2	4	4	4	4	4	2	4	1	3	2	2	4	2	2	1	4	2	1	4	3	1	4	2	2	4	2	1	1	1	2	9	3	
3	4	2	4	4	2	4	4	4	3	4	2	4	1	4	2	4	3	3	2	1	4	1	1	3	3	2	2	2	1	3	3	2	1	1	1	9	4	
3	4	1	3	4	2	3	3	4	4	3	2	4	2	4	2	3	3	1	2	2	3	1	2	3	4	2	4	3	1	3	1	1	2	1	1	9	1	
3	4	3	4	4	1	3	3	4	4	3	1	3	2	4	2	4	4	3	1	2	3	1	4	3	1	4	1	2	4	1	1	2	1	1	9	3		
3	2	2	2	4	1	4	2	4	3	3	1	4	2	4	2	3	4	2	1	1	4	2	2	4	4	1	4	3	1	3	2	1	2	1	1	8	9	
3	4	1	4	4	1	3	4	3	3	4	2	4	2	3	2	3	3	2	2	2	4	3	2	4	4	2	2	2	1	3	2	2	1	2	1	9	4	
3	4	1	3	4	1	3	4	4	3	3	2	4	1	4	2	3	4	1	1	1	4	2	1	4	4	3	4	2	1	3	2	1	2	2	2	9	3	
3	3	2	4	4	1	3	4	4	3	3	2	4	1	4	2	2	3	2	2	2	3	1	1	4	4	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	9	2	
4	3	1	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	2	1	1	4	2	1	2	4	1	4	2	2	3	3	1	2	2	2	1	9	4
4	4	2	4	3	2	3	3	3	3	4	1	4	1	3	2	4	3	1	2	1	3	2	1	3	4	3	3	1	3	4	1	2	2	2	1	9	2	
3	3	1	4	4	2	3	3	4	3	3	2	3	1	3	3	4	3	1	1	1	3	2	3	4	3	2	3	3	1	3	2	1	2	1	1	8	9	
3	4	1	4	3	1	3	4	4	4	3	1	4	2	4	1	4	4	2	1	1	2	1	1	3	3	1	3	1	2	3	2	1	2	1	1	8	5	
4	4	1	4	3	2	2	3	4	3	3	4	1	4	2	4	2	2	3	1	2	2	3	2	2	4	4	1	3	3	1	4	1	2	1	3	1	9	2
4	4	2	4	3	2	4	3	4	3	2	4	1	4	3	3	3	2	1	1	4	1	2	3	2	2	4	1	2	4	2	1	1	1	1	9	2		
3	4	2	3	4	1	4	3	4	4	4	2	3	2	3	2	3	3	2	1	3	3	1	2	3	4	2	4	2	1	4	2	1	2	2	1	9	4	
4	4	1	4	3	1	3	4	3	4	2	4	1	3	1	4	4	2	2	2	3	2	2	3	3	2	4	2	1	3	3	1	3	2	1	9	5		
4	4	1	4	4	1	4	4	3	4	3	2	4	2	4	1	4	4	3	1	3	2	2	4	3	2	4	2	1	3	1	2	1	1	1	9	4		
3	3	1	2	4	1	3	3	4	4	4	1	4	1	4	1	4	3	1	1	3	4	2	3	3	3	4	4	3	1	4	1	3	2	2	1	9	5	

## **LAMPIRAN 5.**

### **UJI VALIDITAS DAN REABILITAS**

#### **Reliability**

#### **Scale: ALL VARIABLES**

##### **Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	45	100.0
Excluded <sup>a</sup>		0	.0
Total		45	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

##### **Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha <sup>a</sup>	N of Items
.833	36

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	89.49	12.665	.314	.827
VAR00002	89.33	12.682	.471	.829
VAR00003	90.53	12.664	.358	.827
VAR00004	89.33	14.000	.255	.833
VAR00005	89.44	14.162	.573	.832
VAR00006	90.36	12.598	.240	.833
VAR00007	89.40	14.382	.302	.829
VAR00008	89.36	14.734	.354	.832
VAR00009	89.20	15.936	.530	.827
VAR00010	89.56	13.343	.470	.831
VAR00011	89.62	14.604	.328	.828
VAR00012	90.22	12.404	.211	.833
VAR00013	88.98	13.840	.331	.832
VAR00014	90.27	12.427	.442	.832
VAR00015	89.20	14.027	.262	.833
VAR00016	89.78	12.768	.486	.831
VAR00017	89.47	15.800	.466	.827
VAR00018	89.51	14.619	.333	.831
VAR00019	90.04	11.543	.491	.829
VAR00020	90.20	12.345	.341	.829
VAR00021	90.24	10.507	.279	.833
VAR00022	89.58	13.977	.250	.833
VAR00023	90.27	11.518	.358	.832
VAR00024	90.11	12.101	.319	.832
VAR00025	89.51	14.665	.329	.828
VAR00026	89.47	15.618	.450	.830
VAR00027	90.22	11.495	.109	.834
VAR00028	89.36	12.916	.386	.830
VAR00029	89.98	12.568	.346	.830
VAR00030	90.36	12.598	.277	.833
VAR00031	89.56	14.343	.301	.832
VAR00032	90.18	11.968	.473	.827

VAR00033	90.24	12.871	.393	.829
VAR00034	90.31	12.810	.392	.828
VAR00035	90.20	13.664	.207	.833
VAR00036	90.36	11.734	.216	.834



## LAMPIRAN 6.

### UJI NORMALITAS

		kesepian
N		81
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	59.62
	Std. Deviation	3.188
Most Extreme Differences	Absolute	.132
	Positive	.132
	Negative	-
Test Statistic		.121
		.132
Asymp. Sig. (2-tailed)		.323

#### NPar Tests

##### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

- a. Test distribution is Normal.  
 b. Calculated from data.  
 c. Lilliefors Significance Correction.

#### Explore

#### Tempat tinggal

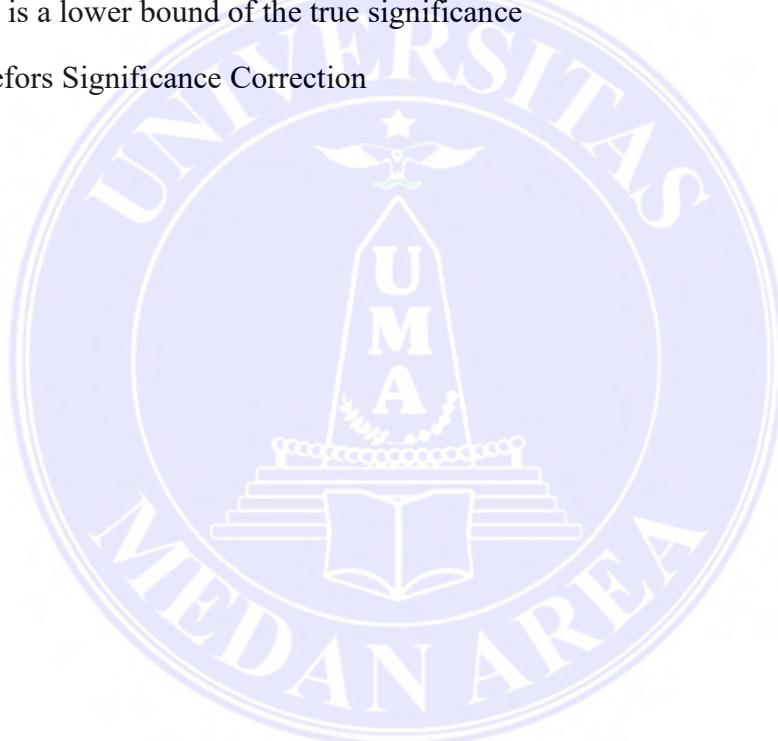
##### Case Processing Summary

	Tempat tinggal	Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
kesepian		36	100.0%	0	0.0%	36	100.0%
	bersama orang tua tidak tinggal bersama orang tua	45	100.0%	0	0.0%	45	100.0%

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
Tempat tinggal		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
kesepian		.104	36	.200*	.970	36	.420
	bersama orang tua tidak tinggal bersama orang tua	.158	45	.326	.954	45	.273

\*. This is a lower bound of the true significance

a. Liliefors Significance Correction



## LAMPIRAN 7.

### UJI HOMOGENITAS

#### Test of Homogeneity of Variances

Variable	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Kesepian Mahasiswa Merantau	0.036	1	58	0.850
Kesepian Mahasiswa Tinggal dg Ortu	1.508	1	58	0.224
<b>Total Kesepian Mahasiswa</b>	<b>4.120</b>	<b>1</b>	<b>58</b>	<b>0.047</b>

*For total loneliness, Levene's test rejected the null hypothesis of equal population variances,  $F(1, 58) = 4.12, p = .047$ .*

**LAMPIRAN 8.****UJI BEDA T-TEST****T-Test****Group Statistics**

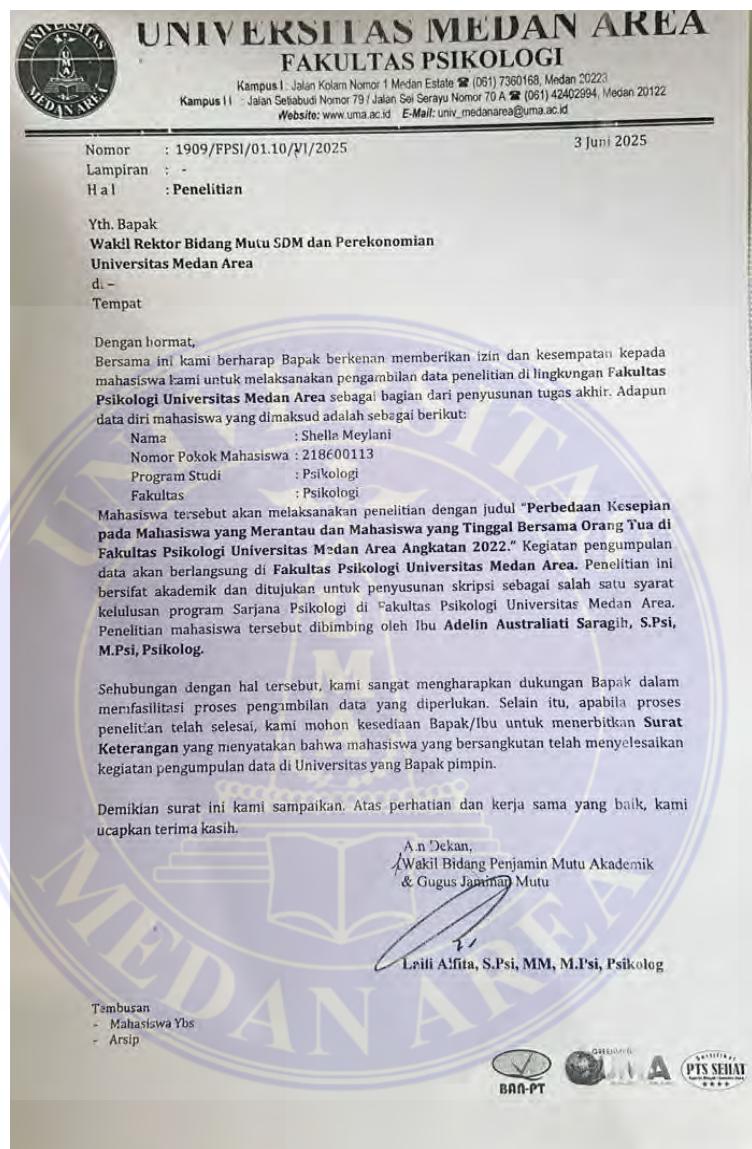
	tinggal	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
kesepian bersama orang tua tidak tinggal bersama orang tua		36	58.94	3.144	
		45	75.16	3.155	.470

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							95% Confidence Interval of the Difference			
	F	Sig.	t	df	Sig. (2tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper				
kesepian													
Equal variances assumed	412	.143	1.72	79	.000	-1.211	.704	-2.613	.191				
Equal variances not assumed			-	75.2		-1.211	.704	-2.614	.191				
				57									

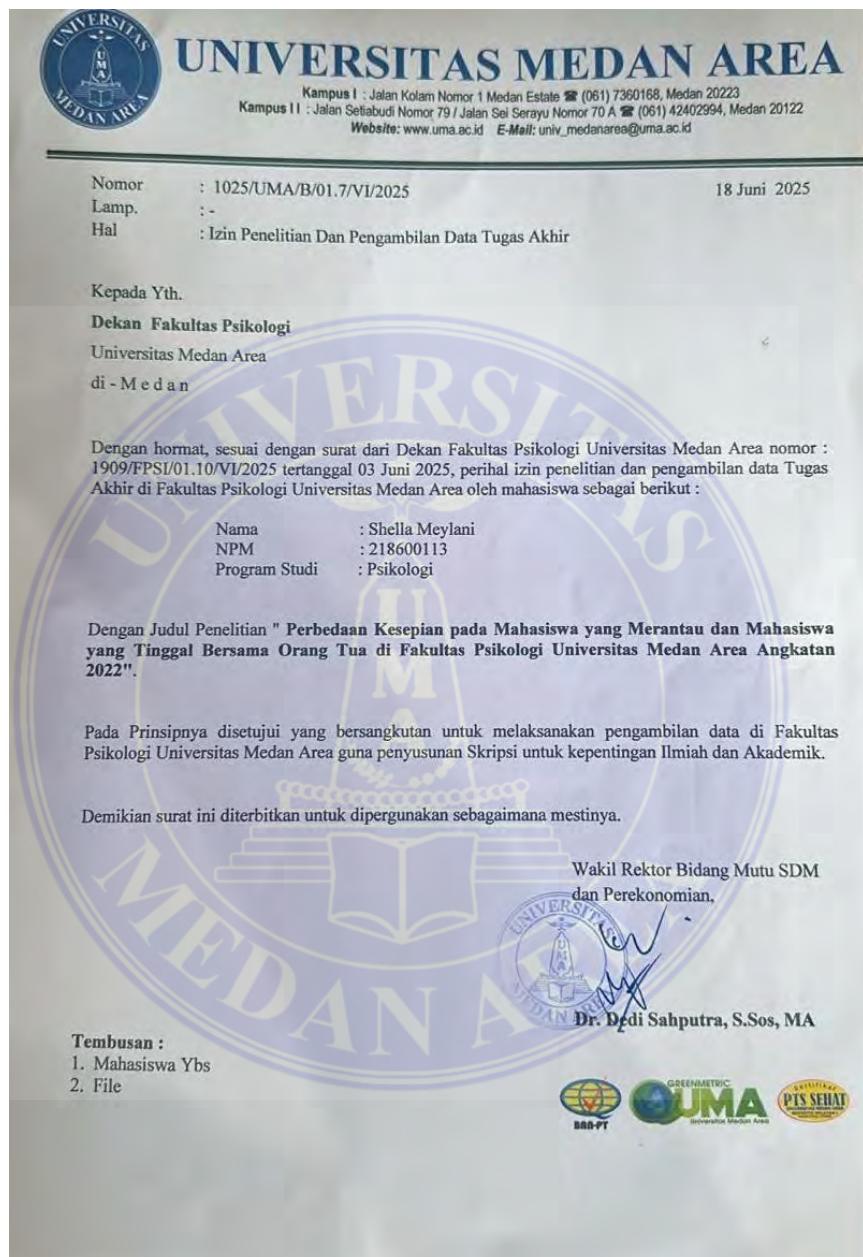
## LAMPIRAN 9.

### SURAT IZIN PENELITIAN



## LAMPIRAN 10.

### SURAT SELESAI PENELITIAN





## UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223  
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Seraya Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122  
Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) E-Mail: [univ-medanarea@uma.ac.id](mailto:univ-medanarea@uma.ac.id)

### SURAT KETERANGAN

Nomor :1100/UMA/B/01.7/VII/2025

Rector of Universitas Medan Area hereby states that:

Nama	:	Shella Meylani
No. Pokok Mahasiswa	:	218600113
Program Studi	:	Psikologi

It is true that the data was taken from the Psychology Faculty of Universitas Medan Area and the research period was within the title of the thesis "Perbedaan Kesepian pada Mahasiswa yang Merantau dan Mahasiswa yang Tinggal Bersama Orang tua di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Angkatan 2022".

And we hope that this data can help those who are involved in the research process to produce a thesis that is beneficial to the students of the Psychology Faculty of Universitas Medan Area.

Therefore, this letter is issued for your convenience.

Medan, 01 July 2025  
a.n. Rektor  
Wakil Rektor Bidang Mutu SDM &

Rektor Ekonomi,  
Medi Budi Sahputra, S.Sos, MA

CC :  
- Arsip

