YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN: 2808-2346
e-ISSN: 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v6i1.8746

HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN KESEPIAN PADA MAHASISWA PERANTAU

Relationship between Self-Esteem and Loneliness Among Migrant University Students

Dias Amaliah Kangiden & Raja Oloan Tumanggor
Universitas Tarumanagara
dias.705220188@stu.untar.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Nov 28, 2025	Dec 22, 2025	Jan 3, 2026	Jan 8, 2026

Abstract

Migrant students are a group vulnerable to psychological challenges arising from adaptation to a new environment, separation from family, and changes in social networks, which can elicit feelings of loneliness when needs for emotional closeness and social support are not met. One psychological factor presumed to contribute to loneliness among migrant students is self-esteem, defined as an individual's evaluation of their worth and value. This study aimed to examine the relationship between self-esteem and loneliness among migrant students. Using a quantitative correlational method, the study involved 355 participants aged 18–25 years who were studying at Universitas X. Self-esteem was measured using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), and loneliness was measured using the UCLA Loneliness Scale Version 3. Because the data were not normally distributed, Spearman's rho correlation was used for analysis. The results showed a strong negative relationship between self-esteem and loneliness ($r = -0.873$; $p < 0.001$), indicating that higher self-esteem was associated with lower loneliness among migrant students, and vice versa. Descriptive analysis also indicated that self-esteem was in the moderate category, whereas loneliness was in the high category. These findings underscore the importance of attending to self-

Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

esteem in understanding and reducing loneliness among migrant students facing adaptation pressures in higher education settings.

Keywords: Self-Esteem; Loneliness; Migrant Students; Psychological Adaptation; Social Support

Abstrak: Mahasiswa perantau merupakan kelompok yang rentan menghadapi tantangan psikologis akibat proses adaptasi di lingkungan baru, keterpisahan dari keluarga, serta perubahan jaringan sosial, yang dapat memunculkan perasaan kesepian ketika kebutuhan akan kedekatan emosional dan dukungan sosial tidak terpenuhi. Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam pengalaman kesepian pada mahasiswa perantau adalah harga diri, yakni evaluasi individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara harga diri dan kesepian pada mahasiswa perantau. Penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan melibatkan 355 partisipan berusia 18–25 tahun yang sedang menempuh pendidikan di Universitas X. Alat ukur yang digunakan adalah *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)* untuk mengukur harga diri dan *UCLA Loneliness Scale Version 3* untuk mengukur kesepian. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi *Spearman's rho* karena distribusi data tidak normal. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat antara harga diri dan kesepian ($r = -0{,}873$; $p < 0{,}001$), yang berarti semakin tinggi harga diri yang dimiliki mahasiswa perantau, semakin rendah tingkat kesepian yang dialami, dan sebaliknya. Analisis deskriptif juga menunjukkan bahwa tingkat harga diri berada pada kategori sedang, sedangkan tingkat kesepian berada pada kategori tinggi. Temuan ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap aspek harga diri dalam memahami dan mengurangi kesepian pada mahasiswa perantau yang menghadapi tekanan adaptasi di lingkungan pendidikan tinggi.

Kata Kunci: Harga Diri; Kesepian; Mahasiswa Perantau; Adaptasi Psikologis; Dukungan Sosial

PENDAHULUAN

Peningkatan akses dan mobilitas pendidikan tinggi di Indonesia menyebabkan semakin banyak mahasiswa yang menempuh studi di luar daerah asalnya. Mahasiswa perantau merupakan individu yang harus menjalani proses adaptasi baru, jauh dari keluarga dan jaringan sosial utama. Meskipun perantauan sering dianggap sebagai bagian dari mahasiswa perantau rentan mengalami tekanan psikologis yang signifikan, salah satunya adalah kesepian (Maharani & Tatiyani, 2024).

Perantauan menuntut mahasiswa untuk tidak hanya menyesuaikan diri secara akademik, tetapi juga secara sosial dan emosional. Mereka harus beradaptasi secara sosial dan budaya, serta menjalani dinamika hidup mandiri yang belum tentu pernah mereka temui di lingkungan sebelumnya. Hal ini menunjukan bahwa menjadi mahasiswa perantau bukan hanya persoalan mobilitas geografis, tetapi juga proses transisi psikososial yang kompleks. Fakta empiris juga menunjukan bahwa mahasiswa perantau memang menghadapi masalah

psikologis nyata, khususnya kesepian dan harga diri. Survei lain juga menunjukan bahwa mahasiswa perantau memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa non-perantau (Diehl et al., 2021). Selain itu, penelitian (Hosseinbor et al., 2020) membuktikan bahwa mahasiswa dengan harga diri rendah lebih rentan mengalami kesepian karena kesulitan menjalin hubungan sosial. Temuan temuan ini menegaskan bahwa permasalahan harga diri dan kesepian memang nayata dialami mahasiswa perantau, bukan sekedar isu teoritis.

Loneliness merupakan salah satu dampak psikologis yang paling umum ditemukan pada mahasiswa perantau. Kesepian didefinisikan sebagai perasaan subjektif akan kurangnya hubungan sosial yang bermakna, baik secara kuantitatif maupun kualitatif (Russell dalam Mund et al., 2023). Individu dapat merasa kesepian meskipun dikelilingi oleh banyak orang, apabila hubungan yang dijalin tidak memenuhi ekspektasi kedekatan emosional atau kelekatan sosial. Mahasiswa perantau, khususnya di masa awal kuliah, sangat rentan mengalami kondisi ini karena belum terbentuknya ikatan sosial yang cukup kuat di lingkungan kampus (Liu et al., 2023).

Loneliness tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga memiliki implikasi serius pada kesehatan mental dan fungsi akademik. Individu yang mengalami kesepian kronis lebih beresiko mengalami gangguan seperti kecemasan, depresi, rendahnya motivasi belajar, hingga *burnout* akademik (Lim et al., 2021).

Dalam konteks mahasiswa, hal ini berpotensi menurunkan pencapaian akademik, menghambat keterlibatan dalam aktivitas kampus, bahkan meningkatkan resiko *drop out,* oleh karena itu, mengenali faktor-faktor yang dapat mengurangi resiko kesepian pada mahasiswa, khususnya mahasiswa perantau menjadi sangat penting dalam upaya peningkatan kualitas hidup dan pendidikan tinggi.

Penelitian menunjukan bahwa mahasiswa perantau memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa non-perantau. Studi (Zahara & Siregar, 2022) menemukan bahwa mahasiswa perantau di beberapa Universitas di Indonesia melaporkan kesepian sosial dan emosional yang lebih tinggi karena berkurangnya dukungan keluarga dan keterbatasan jaringan sosial baru. Selain itu, penelitian (Yunita et al., 2022) memperlihatkan bahwa rendahnya harga diri berhubungan dengan meningkatnya perasaan kesepian pada mahasiswa, khususnya pada kelompok mahasiswa perantau yang menghadapi tekanan adaptasi di lingkungan baru. Data ini menegaskan bahwa mahasiswa perantau tidak hanya menghadapi tantangan akademik, tetapi juga masalah psikologis berupa kesepian dan

rendahnya harga diri yang saling berhubungan. Salah satu faktor psikologis yang terbukti memiliki pengaruh terhadap tingkat kesepian adalah harga diri.

Self-Esteem merujuk pada evaluasi individu terhadap nilai dirinya sendiri, baik dalam hal kompetensi pribadi maupun penerimaan sosial (Orth & Robins, 2022). Individu dengan harga diri tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri dalam membangun relasi sosial, mampu mengelola konflik interpersonal, serta tidak mudah merasa ditolak. Sebaliknya, individu dengan harga diri rendah cenderung menghindari interaksi sosial, memiliki pandangan negative terhadap diri sendiri, dan merasa tidak layak diterima oleh orang lain. Secara teoritis, harga diri dipandang berperan penting dalam mengurangi resiko kesepian (Orth & Robins, 2022). Namun kenyataannya, tidak semua mahasiswa perantau mampu menjaga harga diri yang tinggi. Penelitian ini menunjukan bahwa banyak mahasiswa perantau mengalami kesulitan adaptasi sosial karena harga diri yang rendah, sehingga lebih mudah mengalami kesepian (Hosseinbor et al., 2020). Kondisi ini menujukan adanya kesenjangan antara teori dan fenomena empiris di lapangan, yang mempertegas relevansi penelitian ini.

Dalam konteks mahasiswa perantau, harga diri memiliki peran yang krusial dalam memfasilitasi proses adaptasi sosial dan emosional. Mahasiswa yang memiliki harga diri tinggi lebih terbuka dalam menjalin hubungan baru, aktif mencari dukungan sosial, dan lebih cepat merasa nyaman di lingkungan baru. Sebaliknya, mahasiswa perantau dengan harga diri rendah berpotensi mengalami hambatan dalam berinteraksi sosial, cenderung menarik diri dari lingkungan, dan akhirnya memperbesar kemungkinan munculnya kesepian (Zhang & Leung, 2021). Kondisi ini dapat menimbulkan siklus negatif dimana perasaan kesepian semakin memperburuk harga diri, dan sebaliknya.

Masalah ini tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga nyata dialami mahasiswa perantau di Indonesia. Studi (Fitria & Lestari., 2021) menemukan bahwa 63% mahasiswa tahun pertama mengalami kesulitan adaptasi sosial, yang ditandai dengan rendahnya kepercayaan diri untuk membangun hubungan baru. Kondisi ini berkolerasi dengan meningkatnya kesepian dan menurunnya motivasi akademik. Penelitian lain oleh (Putri & Rahmawati, 2022) menunjukan bahwa mahasiswa perantau dengan harga diri rendah cenderung lebih rentan mengalami isolasi sosial dan menarik diri dari lingkungan kampus, sehingga memperkuat perasaan kesepian. Data ini menegaskan bahwa permasalahan harga diri dan kesepian bukan hanya konsep psikologis, tetapi merupakan fenomena nyata yang dialami mahasiswa perantau dalam kehidupan sehari – hari.

Konsep *loneliness* umumnya dibedakan menjadi dua kategori, yaitu *social loneliness* dan *emotional loneliness. Social loneliness* merujuk pada kurangnya keterhubungan dengan komunitas atau kelompok sosial yang luas, sementara *emotional loneliness* berkaitan dengan hilangnya relasi intim yang bersifat pribadi dan mendalam, seperti hubungan dengan keluarga atau sahabat. Penelitian terbaru juga mendukung pemisahan ini, dan menyebutkan bahwa mahasiswa cenderung mengalami keduanya ketika kehilangan jaringan sosial primer sekaligus tidak memiliki relasi pengganti yang bermakna (Liu et al., 2023). Dalam konteks mahasiswa perantau, resiko mengalami kedua bentuk kesepian tersebut sangat tinggi, karena perpindahan geografis seringkali mengakibatkan berkurangnya dukungan emosional dan sosial secara bersamaan. Jika tidak ditangani, kombinasi ini dapat memperburuk kondisi psikologis dan menghambat adaptasi mereka dilingkungan akademik yang baru.

Penelitian empiris telah menunjukan adanya hubungan yang kuat dan signifikan antara *self-esteem* dan *loneliness.* Studi oleh (Hosseinbor et al., 2020) menyimpulkan bahwa individu dengan *self-esteem* rendah lebih cenderung mengalami kesepian karena merasa tidak berharga dan sulit menjalin hubungan yang bermakna. Penelitian meta analitik yang dilakukan oleh (Wisesa & Purwandari, 2024) juga memperkuat temuan tersebut. Dari 21 artikel yang di analisis, ditemukan bahwa korelasi antara *self-esteem* dan *loneliness* pada mahasiswa Indonesia mencapai r = -0,76 yang menunjukan hubungan negative yang kuat.

Meskipun kajian mengenai topik ini telah cukup banyak dilakukan, masih terdapat sejumlah aspek yang belum sepenuhnya tergali dan relevan untuk diteliti lebih lanjut. Pertama, sebagian besar studi sebelumnya dilakukan pada populasi mahasiswa perantau. Padahal mahasiswa perantau memiliki pengalaman sosial dan tantangan psikologis yang berbeda, termasuk perbedaan budaya, tekanan hidup mandiri, serta kehilangan sistem dukungan primer dari keluarga.

Kedua, sebagian besar penelitian dilakukan dalam konteks pandemi *COVID19,* ketika pembelajaran daring menjadi norma dan pembatasan sosial diberlakukan secara luas. Namun, konteks saat ini telah berubah. Meskipun aktivitas kampus telah kembali normal secara fisik, banyak mahasiswa baru yang belum sepenuhnya pulih secara psikososial dari efek isolasi jangka panjang. Oleh karena itu, dibutuhkan penelitian yang mengkaji hubungan antara *self-esteem* dan *loneliness* dalam konteks pasca pandemi, yang saat ini masih minim. Ketiga, masih sedikit penelitian yang secara khusus mempertimbangkan faktor-faktor pendukung adaptasi sosial mahasiswa perantau seperti jenis tempat tinggal (kos atau asrama),

keterlibatan dalam organisasi kampus dan intensitas hubungan sosial yang dibangun selama perkuliahan. Padahal faktor-faktor ini sangat mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa perantau.

Selain itu, sebagian penelitian sebelumnya lebih menekankan pada kondisi pandemi *COVID-19,* sehingga belum menggambarkan secara utuh dinamika psikologis mahasiswa perantau di era normal baru. Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran *self-esteem* dalam mengurangi kesepian pada mahasiswa perantau, sekaligus menjawab kebutuhan akan data empiris yang relevan dengan konteks pendidikan

tinggi di Indonesia saat ini.

Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan *loneliness* pada mahasiswa perantau.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional (Unaradjan, 2019; Kusumastuti et al., 2021) yang bertujuan untuk menguji hubungan antara harga diri (self-esteem) dan kesepian (loneliness) pada mahasiswa perantau. Partisipan penelitian berjumlah 355 mahasiswa perantau berusia 18–25 tahun, yang sedang menempuh pendidikan pada semester 1, 3, 5, dan 7 di salah satu universitas di Jakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan metode purposive sampling (Azhari et al., 2023), dengan kriteria utama mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga dan sedang menjalani perkuliahan aktif. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form, yang disebarkan melalui media sosial seperti WhatsApp, Line, dan Instagram. Instrumen penelitian terdiri dari Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) untuk mengukur harga diri dan UCLA Loneliness Scale Version 3 untuk mengukur tingkat kesepian, yang keduanya menggunakan skala Likert dan telah terbukti memiliki validitas serta reliabilitas yang sangat baik. Proses pengumpulan data berlangsung selama ±18 hari, yaitu dari 20 Oktober hingga 7 November 2025, dengan waktu pengisian kuesioner sekitar 10–15 menit per partisipan. Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS versi 25, diawali dengan uji validitas dan reliabilitas instrumen, analisis deskriptif, serta uji normalitas data. Karena data tidak berdistribusi normal, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Spearman's Rho, dan analisis tambahan dilakukan melalui uji Mann–Whitney U dan Kruskal–

Wallis untuk melihat perbedaan berdasarkan karakteristik demografis partisipan (Auliya et al., 2020).

HASIL

Uji Asumsi Klasik

Peneliti menggunakan *Kolmogorov-Smimov* dalam melakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data pada masing-masing variabel berdistribusi secara normal atau tidak. Dari pengujian ini ditemukan bahwa data yang didapatkan terdistribusi tidak normal karena memiliki hasil Asymp. Sig. (2-tailed) untuk variabel harga diri sebesar $p < 0{,}001$ dan untuk variabel kesepian juga sebesar $p < 0{,}001$. Karena seluruh nilai p yang diperoleh berada dibawah 0,05, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki distribusi data yang tidak normal. Oleh karena itu, pada uji selanjutnya akan menggunakan uji *Non-Parametric*.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Distribusi Data
Harga Diri	< 0.001 (< 0,05)	Tidak Normal
Kesepian	< 0.001 (< 0,05)	Tidak Normal

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji korelasi Non-Parametrik Spearman's rho, diperoleh nilai koefisien korelasi korelasi antara harga diri dan kesepian adalah -0,873 dengan nilai signifikan $p < 0{,}001$. Angka korelasi yang bernilai negatif menunjukan bahwa kedua variabel memiliki arah yang saling berlawanan. Artinya, apabila tingkat harga diri seseorang lebih tinggi, maka kesepian yang yang dialami cenderung lebih rendah. Sebaliknya, ketika harga diri berada pada tingkat yang rendah, maka kecenderungan dari kesepian akan lebih besar.

Dari hasil analisis menunjukan bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dimana, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Harga diri dengan kesepian pada mahasiswa perantau.

Tabel 2. Uji Hipotesis

Variabel	Spearman's rho	Sig. (p)
Harga Diri Kesepian	-0,873	< 0, 001

Analisis Data Tambahan

Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Uji berdasarkan jenis kelamin digunakan untuk melihat apakah ada perbedaan dalam menunjukan tingkat harga diri dan kesepian antara laki-laki dan perempuan pada penelitian ini. Dikarenakan kedua variabel ini tidak normal, maka digunakan uji *Non-Parametric Mann-Whitney U Test* dengan taraf signifikan 0,05.

Hasil analisis menunjukan bahwa variabel harga diri memperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,649, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukan

33 bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat harga diri antara laki-laki dan perempuan. Selanjutnya pada variabel kesepian, nilai Asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0,483, dimana itu berada di atas batas signifikan 0,05. Dengan demikian, perbedaan tingkat kesepian antara partisipan laki-laki dan perempuan juga tidak signifikan.

Tabel 3. Hasil Uji Beda Variabel Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	p	Keterangan
Harga Diri	0.649	Tidak terdapat perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin
Kesepian	0.483	Tidak terdapat perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin

Uji Beda Berdasarkan Semester

Analisis perbedaan tempat tinggal menggunakan uji beda Non-Parametric Kruskal-Wallis karena tempat tinggal disini memiliki 3 kategori. Dari hasil uji beda didapatkan nilai Asymp. Sig. sebesar 0.537 untuk total nilai variabel Harga diri dan nilai Asymp. Sig. sebesar 0.609 untuk total nilai Kesepian. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa, tempat tinggal tidak memiliki perbedaan signifikan terhadap kedua variabel yaitu Harga diri dan Kesepian karena berada pada nilai Sig > 0.05.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat kuat antara harga diri dan kesepian pada mahasiswa perantau ($r = -0,873$, $p < 0,001$). Hasil ini menunjukan bahwa semakin tinggi harga diri yang dimiliki mahasiswa perantau, maka semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan. Sebaliknya, mahasiswa perantau dengan harga diri yang rendah cenderung mengalami kesepian yang lebih tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa harga diri memiliki peran penting dalam pengalaman kesepian. Mahasiswa dengan harga diri yang rendah cenderung memiliki pandangan negatif terhadap dirinya sendiri, merasa kurang percaya diri, dan ragu untuk membangun hubungan sosial. Kondisi ini membuat mahasiswa lebih mudah menarik diri dari lingkungan sosial dan akhirnya merasa kesepian.

Mahasiswa perantau memiliki tingkat kesepian pada kategori tinggi dapat dijelaskan oleh transisi kehidupan yang mereka alami. Mahasiswa perantau umumnya harus beradaptasi dengan lingkungan baru, jauh dari keluarga, serta menghadapi tantangan akademik. Kondisi ini dapat meningkatkan perasaan kesepian, terutama pada individu yang belum memiliki sistem dukungan sosial yang kuat diperantauan (Santrock, 2021).

Sementara itu, tingkat harga diri yang berada pada kategori sedang menunjukan bahwa mahasiswa perantau masih memiliki penilaian diri yang cukup stabil dan positif, meskipun belum berada pada tingkat yang tinggi. Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang menunjukan bahwa harga diri sangat dipengaruhi oleh hubungan sosial dan rasa keterhubungan individu dengan lingkungan sekitarnya (Zhang & Leung, 2022). Individu dengan harga diri yang tidak sepenuhnya kuat, cenderung lebih rentan mengalami perasaan keterasingan atau tidak terhubung secara emosional dengan lingkungan barunya (Wang et al., 2020).

Dari hasil uji beda tidak terdapat perbedaan signifikan pada harga diri dan kesepian berdasarkan jenis kelamin, semester, dan tempat tinggal. Pengalaman psikologis mahasiswa perantau cenderung serupa meskipun mereka memiliki karakteristik demografis yang berbeda. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa perbedaan jenis kelamin tidak lagi menjadi faktor utama dalam membentuk kualitas relasi sosial maupun pengalaman kesepian karena faktor tersebut lebih dipengaruhi oleh

kondisi psikologis, tuntutan akademik serta kualitas dukungan sosial yang diterima oleh individu (Sweileh, 2022).

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, hasil penelitian memperkuat kerangka konseptual psikologi sosial dan perkembangan yang menyatakan bahwa harga diri berperan sebagai faktor protektif terhadap pengalaman kesepian, khususnya pada kelompok mahasiswa perantau yang sedang berada pada fase dewasa awal. Temuan ini mendukung teori self-esteem sebagai sumber daya psikologis internal yang membantu individu dalam menilai diri secara positif, membangun relasi sosial yang sehat, serta mengelola stres akibat perubahan lingkungan dan keterpisahan dari dukungan keluarga. Dengan demikian, penelitian ini memperluas bukti empiris mengenai dinamika psikologis mahasiswa perantau di konteks budaya Indonesia, yang masih relatif terbatas dalam literatur ilmiah.

Secara praktis, hasil penelitian ini mengindikasikan pentingnya pengembangan program intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan harga diri mahasiswa perantau sebagai upaya pencegahan dan penanganan kesepian. Institusi pendidikan tinggi, khususnya unit layanan konseling mahasiswa, dapat memanfaatkan temuan ini sebagai dasar dalam merancang program konseling individu maupun kelompok, pelatihan pengembangan diri, serta kegiatan orientasi mahasiswa baru yang menekankan penguatan penerimaan diri, kepercayaan diri, dan keterampilan sosial. Selain itu, dosen pembimbing akademik dan pihak fakultas diharapkan lebih peka terhadap kondisi psikologis mahasiswa perantau, terutama pada tahun-tahun awal perkuliahan, yang merupakan periode paling rentan terhadap munculnya kesepian.

Implikasi penelitian ini juga relevan dalam konteks kebijakan kampus, khususnya dalam menciptakan lingkungan akademik yang inklusif dan suportif. Penguatan komunitas mahasiswa, program mentoring sebaya, serta penyediaan ruang interaksi sosial yang positif dapat menjadi strategi preventif untuk menekan tingkat kesepian. Dengan mengintegrasikan aspek pengembangan harga diri dalam kebijakan dan layanan kemahasiswaan, diharapkan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau dapat meningkat secara berkelanjutan, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap penyesuaian diri, kesehatan mental, dan keberhasilan akademik mereka.

Keterbatasan penelitian yang perlu diperhatikan dalam memahami hasilnya. Pertama, proses pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner online. Dengan cara ini,

peneliti tidak dapat memantau secara langsung bagaimana responden mengisi instrument, sehingga ada kemungkinan jawaban diberikan tanpa fokus atau tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi mereka yang sebelumnya. Kedua, penelitian ini menggunakan teknik non-probability sampling, yaitu purposive sampling. Pemilihan sample berdasarkan kriteria tertentu membuat hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan ke seluruh mahasiswa perantau, terutama mereka yang tidak memiliki karakteristik yang sama dengan responden penelitian. Ketiga, seluruh variabel diukur menggunakan instrumen self-report, sehingga data sangat bergantung pada persepsi pribadi responden. Hal ini membuka peluang terjadinya bias, misalnya responden memberikan jawaban yang dianggap lebih baik atau lebih dapat diterima secara sosial. Keempat, desain penelitian yang bersifat korelasional membuat penelitian ini hanya dapat melihat adanya hubungan antara self-esteem dan loneliness, tanpa dapat memastikan urutan sebab-akibat. Dengan demikian, temuan yang diperoleh tidak dapat digunakan untuk menentukan variabel mana yang lebih dominan memengaruhi yang lain. Selain itu, penelitian ini belum mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin ikut berpengaruh terhadap loneliness mahasiswa perantau, seperti dukungan sosial, kondisi tempat tinggal, kualitas hubungan keluarga, dan tekanan akademik. Faktor-faktor tersebut berpotensi memberikan pengaruh tambahan yang tidak diukur dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan antara Harga diri dengan Kesepian pada Mahasiwa Perantau, ditemukan bahwa kedua variabel memiliki hubungan negatif yang signifikan. Hal ini menunjukan jika nilai Harga diri tinggi maka nilai Kesepian rendah namun begitupun sebaliknya, jika nilai Kesepian tinggi maka nilai Harga diri rendah. Hasil analisis deskriptif menunjukan bahwa tingkat harga diri mahasiswa perantau berada pada kategori sedang, dan tingkat kesepian berada pada kategori tinggi. Penemuan ini menggambarkan bahwa meskipun mahasiswa perantau memiliki pandangan diri yang cukup positif, mereka tetap mengalami kesepian yang tinggi selama menjalani masa perantauan.

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi sosial dan psikologi perkembangan, dengan memperkaya bukti empiris mengenai peran harga diri dalam memengaruhi pengalaman kesepian pada

mahasiswa perantau. Temuan penelitian ini menegaskan bahwa harga diri merupakan faktor psikologis internal yang signifikan dalam membantu individu dewasa awal menghadapi tantangan adaptasi sosial dan emosional di lingkungan baru. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat pemahaman teoretis mengenai mekanisme psikologis yang mendasari munculnya kesepian pada kelompok mahasiswa perantau.

Selain itu, penelitian ini berkontribusi dalam konteks empiris lokal dengan menyediakan data berbasis populasi mahasiswa perantau di Indonesia, yang hingga saat ini masih relatif terbatas dalam literatur ilmiah. Konteks budaya dan sosial Indonesia yang khas memberikan perspektif baru terhadap generalisasi teori harga diri dan kesepian yang selama ini banyak dikembangkan di negara Barat. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak hanya memperluas cakupan penerapan teori yang ada, tetapi juga membuka peluang bagi pengembangan model konseptual yang lebih kontekstual dan sensitif terhadap latar budaya.

Lebih lanjut, penelitian ini dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya dalam mengkaji variabel psikologis lain yang berpotensi berperan sebagai mediator atau moderator dalam hubungan antara harga diri dan kesepian, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, atau strategi koping. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi dalam mendorong pengembangan riset lanjutan yang lebih komprehensif guna memperdalam pemahaman ilmiah mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau.

Berdasarkan hasil dan keterbatasan penelitian ini, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian dengan melibatkan variabel psikologis lain yang berpotensi memediasi atau memoderasi hubungan antara harga diri dan kesepian pada mahasiswa perantau, seperti dukungan sosial, resiliensi, regulasi emosi, self-compassion, serta strategi koping. Penambahan variabel-variabel tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme psikologis yang memengaruhi pengalaman kesepian pada kelompok ini.

Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan desain penelitian longitudinal atau eksperimental guna mengamati perubahan harga diri dan tingkat kesepian secara lebih mendalam dari waktu ke waktu, serta untuk menguji efektivitas intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan harga diri. Dengan desain tersebut, hubungan kausal antarvariabel dapat dijelaskan secara lebih kuat dibandingkan dengan desain korelasional yang digunakan dalam penelitian ini.

Selain itu, perluasan karakteristik sampel, baik dari segi latar belakang budaya, wilayah geografis, maupun jenjang pendidikan, sangat disarankan agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih luas. Penggunaan metode campuran (mixed methods) juga dapat dipertimbangkan untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa perantau secara lebih mendalam, sehingga hasil penelitian tidak hanya bersifat kuantitatif, tetapi juga memberikan pemahaman kontekstual yang lebih kaya terkait dinamika kesepian dan harga diri.

DAFTAR PUSTAKA

Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu.

Azhari, M. T., Al Fajri Bahri, M. P., Asrul, M. S., & Rafida, T. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Diehl, K., Jansen, C., & Thiel, A. (2021). Loneliness at universities: Determinants of emotional and social loneliness among students. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(3), 1–15. https://doi.org/10.3390/ijerph18031263

Fitria, L., & Lestari, S. (2021). Kesepian dan Penyesuaian Sosial pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, 10*(2), 95–105. https://doi.org/10.20473/jppp.v10i2.2021.95-105

Hosseinbor, M., Yarahmadi, H., & Bakhshani, N. M. (2020). Self-esteem and loneliness in university students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences, 10*(2), 44–48. https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20201002.02

Kusumastuti, A., Khoiron, A. M., & Achmad, T. A. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Deepublish.

Lim, M. H., Holt-Lunstad, J., & Badcock, J. C. (2021). Loneliness: Contemporary insights into causes, correlates, and consequences. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 56*(6), 1–13. https://doi.org/10.1007/s00127-021-02000-8

Liu, H., Zhang, M., & Li, Y. (2023). Social and emotional loneliness among college students: A systematic review. *Journal of Affective Disorders, 322*, 456–466. https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.11.092

Maharani, D., & Tatiyani, R. (2024). Kesepian pada Mahasiswa Perantau: Peran Dukungan Sosial dan Harga Diri. *Jurnal Psikologi Sosial, 22*(1), 15–26. https://doi.org/10.7454/jps.2024.03

Mund, M., Freuding, M. M., Möbius, K., Horn, N., & Neyer, F. J. (2023). The stability and change of loneliness across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology, 124*(1), 120–135. https://doi.org/10.1037/pspp0000438

Orth, U., & Robins, R. W. (2022). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science, 31*(1), 1–6. https://doi.org/10.1177/09637214211053474

Putri, A. R., & Rahmawati, A. (2022). Harga Diri dan Isolasi Sosial pada Mahasiswa Perantau. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 11*(2), 87–97. https://doi.org/10.20473/jpkkm.v11i2.2022.87-97

Santrock, J. W. (2021). *Life-span development* (18th ed.). McGraw-Hill Education. https://doi.org/10.4324/9781315668923

Sweileh, W. M. (2022). Gender differences in loneliness: A bibliometric analysis. *BMC Psychology, 10*(45), 1–12. https://doi.org/10.1186/s40359-022-00749-9

Unaradjan, D. D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Penerbit Unika Atma Jaya Jakarta.

Wang, J., Mann, F., Lloyd-Evans, B., Ma, R., & Johnson, S. (2020). Associations between loneliness and perceived social support. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 55*(3), 353–365. https://doi.org/10.1007/s00127-019-01730-9

Wisesa, A., & Purwandari, E. (2024). Self-esteem and loneliness among Indonesian university students: A meta-analysis. *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia, 13*(1), 1–14. https://doi.org/10.7454/jpsi.v13i1.2024

Yunita, S., Prasetyo, A., & Hidayat, R. (2022). Harga Diri dan Kesepian pada Mahasiswa Perantau. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia, 11*(3), 210–220. https://doi.org/10.23887/jppi.v11i3.2022

Zahara, N., & Siregar, R. (2022). Kesepian Sosial dan Emosional pada Mahasiswa Perantau. *Jurnal Ilmu Psikologi Terapan, 6*(2), 134–145. https://doi.org/10.22219/jipt.v6i2.2022

Zhang, R., & Leung, L. (2021). Self-esteem, social support, and loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships, 38*(6), 1751–1772. https://doi.org/10.1177/0265407521995030

Zhang, R., & Leung, L. (2022). The role of self-esteem in social adaptation. *Current Psychology, 41*(5), 3210–3221. https://doi.org/10.1007/s12144-020-00815-6