



Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Tingkat Awal

Benediktus Dadya Setyowidi¹, Emmanuel Satyo Yuwono²

^{1,2}Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, Indonesia

*Penulis Korespondensi: benediktusdadya2004@gmail.com

Received: 01/08/2026 | Accepted: 02/09/2026 | Publication: 05/09/2026

Abstract: The transition from high school to higher education is a challenging period for first-year college students. Various adaptation demands toward a more independent educational system and a new environment frequently trigger psychological distress, such as loneliness. This study aims to determine the relationship between social support and loneliness among first-year students (class of 2025) at Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) Salatiga. The research method employed a correlational quantitative approach. Data collection utilized two main instruments: the Social Support Scale and the UCLA Loneliness Scale Version 3, distributed to a sample of students from the class of 2025. Data analysis was conducted using Spearman's Rank correlation technique due to the non-normal distribution of the data. The statistical analysis results indicated a correlation coefficient r_s of -0.184 with a significance level p of 0.000 (p less than 0.05). These findings demonstrate that there is a significant negative relationship between social support and loneliness among first-year students. The higher the perceived social support received, the lower the level of loneliness experienced by the students, and vice versa. The conclusion of this study confirms that social support plays a critical role as a protective factor in reducing student loneliness during the academic transition. Educational institutions are advised to optimize psychosocial development programs and encourage a supportive peer environment for freshmen.

Keywords: Social Support; Loneliness; First-Year Students



Copyright © 2026, The Author(s).

This is an open-access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Setyowidi, B. D., & Yuwono, E. S. (2026). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesepian pada mahasiswa tingkat awal. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 6(4), 2195–2200. <https://doi.org/10.53625/jirk.v6i4.13283>

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat awal berada pada tahap transisi dari pendidikan menengah menuju perguruan tinggi yang ditandai oleh perubahan tuntutan akademik, peningkatan kemandirian, dan terbentuknya lingkungan sosial yang baru. Pada tahap ini, mahasiswa perlu menyesuaikan diri dengan pola pembelajaran yang lebih kompleks, mengelola tanggung jawab pribadi, serta membangun relasi dengan individu dari latar belakang yang beragam. Kondisi tersebut dapat menjadi pengalaman yang menantang karena mahasiswa tidak lagi berada dalam pola pendidikan dan jaringan sosial yang sebelumnya telah familiar. Literatur yang digunakan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa masa transisi tersebut dapat berkaitan dengan munculnya perasaan terasing dan kesepian pada mahasiswa baru (Prasetio & Rahman, 2019; Oetomo et al., 2019; Sari & Zaini, 2024).

Kesepian merupakan pengalaman subjektif yang muncul ketika hubungan sosial yang dimiliki individu dipersepsikan belum sesuai dengan hubungan sosial yang diharapkan. Karena bersifat subjektif, seseorang dapat berada di tengah banyak orang tetapi tetap merasa tidak memiliki kedekatan atau hubungan yang bermakna. Pada mahasiswa tingkat awal, kondisi ini dapat muncul ketika proses membangun pertemanan baru belum berjalan sesuai kebutuhan individu. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kesepian merupakan persoalan yang cukup menonjol pada mahasiswa dan berkaitan dengan kondisi psikologis serta proses penyesuaian mereka (Dagnew & Dagne, 2019; Diehl et al., 2018).

Dalam proses adaptasi tersebut, dukungan sosial menjadi salah satu sumber daya yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tuntutan baru. Dukungan sosial mencakup perhatian dan kepedulian emosional, penghargaan, bantuan instrumental, serta informasi yang dapat membantu individu menghadapi masalah. Dukungan yang berasal dari keluarga, teman, maupun lingkungan kampus dapat memberikan rasa diterima dan keyakinan bahwa individu memiliki orang yang dapat diandalkan ketika menghadapi kesulitan. Dengan demikian, dukungan sosial berpotensi mengurangi pengalaman terasing yang menjadi bagian dari kesepian.

Hubungan antara dukungan sosial dan kesepian juga telah dilaporkan dalam sejumlah penelitian. Zhang dan Dong (2022), melalui meta-analisis terhadap 177 penelitian dengan 113.427 partisipan, menemukan bahwa dukungan sosial berkaitan negatif dengan kesepian dan dukungan teman menunjukkan hubungan yang relatif lebih kuat dibandingkan dukungan dari keluarga maupun significant other. Pada konteks mahasiswa, Anisa (2022) juga melaporkan hubungan negatif antara dukungan sosial dan kesepian, sedangkan Putri dan Monika (2024) menunjukkan bahwa dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi semuanya berkaitan negatif dengan kesepian.

Meskipun demikian, penelitian yang menguji hubungan kedua variabel secara spesifik pada mahasiswa tingkat awal Universitas Kristen Satya Wacana masih diperlukan. Wawancara awal yang dilakukan peneliti pada lima mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami kesulitan dalam membangun relasi sosial yang hangat, belum memiliki teman dekat, atau merasa belum memiliki tempat untuk berbagi secara emosional. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa kesepian dapat muncul pada mahasiswa tingkat awal meskipun mereka tetap menjalani kegiatan akademik dan aktivitas kampus. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kesepian pada mahasiswa tingkat awal Universitas Kristen Satya Wacana angkatan 2025.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Variabel penelitian terdiri atas dukungan sosial sebagai variabel bebas dan kesepian sebagai variabel terikat. Populasi penelitian adalah mahasiswa tingkat awal Universitas Kristen Satya Wacana angkatan 2025. Sampel diperoleh melalui purposive sampling dengan kriteria mahasiswa aktif UKSW angkatan 2025 dan berstatus sebagai mahasiswa tingkat pertama. Jumlah partisipan yang diperoleh sebanyak 163 mahasiswa dari berbagai fakultas di UKSW.

Pengumpulan data dilakukan pada 19 Mei sampai 11 Juni 2026 menggunakan kuesioner

dalam bentuk Google Form yang disebarakan melalui *WhatsApp*. Kesepian diukur menggunakan *UCLA Loneliness Scale* Version 3 yang diterjemahkan oleh Pramitha (2018), terdiri dari 20 butir dengan empat pilihan respons. Dukungan sosial diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari Hadi (2018) berdasarkan bentuk dukungan emosional, instrumental, informasi, dan persahabatan, dengan total 12 butir.

Analisis data dilakukan dengan bantuan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Uji normalitas dilakukan untuk menentukan teknik analisis yang sesuai. Hasil uji menunjukkan bahwa data dukungan sosial dan kesepian tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Spearman Rank. Analisis digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara dukungan sosial dan kesepian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian melibatkan 163 partisipan, terdiri dari 58 laki-laki (36%) dan 105 perempuan (64%). Berdasarkan kelompok usia, 37 partisipan (23%) berada pada rentang 18–19 tahun, 93 partisipan (57%) berusia 20–21 tahun, 31 partisipan (19%) berusia 22–23 tahun, dan 2 partisipan (1%) berusia 24–29 tahun.

Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa skor kesepian memiliki nilai minimum 26, maksimum 72, mean 42,33, dan standar deviasi 16,63. Dukungan sosial memiliki skor minimum 15, maksimum 49, mean 38,71, dan standar deviasi 7,51. Berdasarkan kategorisasi, sebanyak 99 mahasiswa (60,7%) berada pada kategori kesepian rendah, 15 mahasiswa (9,2%) kategori sedang, dan 49 mahasiswa (30,1%) kategori tinggi. Pada dukungan sosial, sebanyak 139 mahasiswa (85,3%) berada pada kategori tinggi, 7 mahasiswa (4,3%) kategori sedang, dan 17 mahasiswa (10,4%) kategori rendah.

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi Spearman sebesar $r_s = -0,184$ dengan $p = 0,019$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan kesepian pada mahasiswa tingkat awal. Dengan arah hubungan tersebut, mahasiswa yang merasakan dukungan sosial lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah. Namun, nilai koefisien menunjukkan bahwa kekuatan hubungan kedua variabel berada pada kategori sangat lemah.

Hubungan negatif dalam penelitian ini dapat dipahami dari karakteristik mahasiswa tingkat awal yang sedang menjalani proses adaptasi. Perubahan dalam pola belajar, meningkatnya tuntutan kemandirian, serta kebutuhan untuk membangun jaringan sosial baru dapat membuat mahasiswa membutuhkan sumber dukungan dari lingkungan sekitarnya. Ketika dukungan sosial hadir dalam bentuk perhatian, bantuan, informasi, dan penerimaan, mahasiswa memiliki sumber daya psikososial untuk menghadapi perubahan tersebut. Perasaan bahwa ada orang yang peduli dan dapat diandalkan dapat mengurangi pengalaman menghadapi masalah seorang diri, sehingga kecenderungan untuk merasa terasing menjadi lebih rendah.

Temuan tersebut sejalan dengan Zhang dan Dong (2022) yang menemukan hubungan negatif antara dukungan sosial dan kesepian dalam meta-analisis berskala besar. Temuan mereka juga menunjukkan bahwa dukungan dari teman memiliki hubungan yang lebih kuat dengan kesepian dibandingkan beberapa sumber dukungan lainnya. Hasil ini relevan bagi

mahasiswa tingkat awal karena teman sebaya merupakan bagian penting dari lingkungan sosial yang sedang dibangun pada masa transisi ke perguruan tinggi. Penelitian Anisa (2022) dan Putri dan Monika (2024) juga mendukung arah hubungan yang sama, sehingga hasil penelitian ini konsisten dengan temuan sebelumnya bahwa meningkatnya dukungan sosial berkaitan dengan menurunnya kesepian.

Walaupun arah hubungan sesuai dengan hipotesis, kekuatan korelasi penelitian ini sangat lemah. Salah satu hal yang perlu diperhatikan adalah distribusi responden yang didominasi oleh mahasiswa dengan dukungan sosial tinggi. Sebanyak 139 dari 163 partisipan (85,3%) berada pada kategori tersebut, sedangkan kategori kesepian rendah mencakup 99 partisipan (60,7%). Dominasi kategori ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah mempersepsikan adanya dukungan sosial yang cukup baik. Dengan variasi dukungan sosial yang relatif terbatas, hubungan statistik dengan kesepian dapat tampak lebih kecil dibandingkan penelitian yang memiliki variasi skor yang lebih lebar.

Selain itu, masih terdapat 49 mahasiswa (30,1%) yang berada pada kategori kesepian tinggi meskipun mayoritas responden memiliki dukungan sosial tinggi. Temuan ini memperlihatkan bahwa dukungan sosial tidak secara otomatis menghilangkan kesepian pada setiap individu. Kesepian merupakan pengalaman subjektif, sehingga keberadaan keluarga, teman, atau lingkungan sosial yang mendukung belum tentu dipersepsikan sebagai hubungan yang dekat dan bermakna oleh setiap mahasiswa. Perbedaan kebutuhan sosial, kualitas hubungan interpersonal, serta cara individu menilai hubungan yang dimilikinya dapat membuat mahasiswa dengan dukungan sosial yang sama memiliki tingkat kesepian yang berbeda.

Penjelasan tersebut sejalan dengan Diehl et al. (2018) yang menunjukkan bahwa kesepian pada mahasiswa dipengaruhi oleh lebih dari satu kondisi. Kemampuan penyesuaian diri, keterampilan sosial, karakteristik pribadi, kualitas hubungan, dan pengalaman individu dapat ikut membentuk pengalaman kesepian. Oleh sebab itu, hasil penelitian ini perlu dipahami secara proporsional: dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kesepian, tetapi bukan satu-satunya aspek yang menjelaskan variasi kesepian pada mahasiswa tingkat awal.

Bathelt (2024) juga memberikan konteks bahwa kesepian pada mahasiswa baru dapat bersifat transisional dan berubah seiring proses adaptasi. Keterlibatan dalam kegiatan akademik, organisasi, dan komunitas dapat membuka kesempatan terbentuknya koneksi sosial baru. Temuan ini membantu menjelaskan mengapa kondisi mahasiswa tingkat awal tidak selalu menetap dan mengapa hubungan antara dukungan sosial dengan kesepian dapat berbeda antarindividu sesuai tahap adaptasi yang sedang dijalani. Hasil wawancara awal dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa dapat tetap merasa kurang memiliki tempat berbagi secara emosional meskipun menjalankan aktivitas kampus, sehingga kualitas hubungan menjadi aspek yang penting untuk dipertimbangkan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa dukungan sosial berhubungan negatif dengan kesepian pada mahasiswa tingkat awal, tetapi hubungan tersebut sangat lemah. Temuan ini menguatkan pandangan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu sumber daya yang membantu mahasiswa menghadapi masa transisi, sementara kesepian tetap merupakan pengalaman yang kompleks. Implikasi praktisnya adalah upaya

pengurangan kesepian sebaiknya tidak hanya berfokus pada memperbanyak interaksi sosial, tetapi juga mendorong terbentuknya hubungan yang suportif, dekat, dan bermakna bagi mahasiswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial dan kesepian pada mahasiswa tingkat awal Universitas Kristen Satya Wacana. Uji Spearman Rank menghasilkan $r_s = -0,184$ dengan $p = 0,019$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Arah hubungan menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan, semakin rendah kecenderungan kesepian, tetapi kekuatan hubungan tersebut tergolong sangat lemah. Mayoritas partisipan memiliki dukungan sosial tinggi (85,3%) dan kesepian rendah (60,7%), namun masih terdapat 30,1% partisipan dengan kesepian tinggi.

Berdasarkan temuan tersebut, mahasiswa disarankan mempertahankan hubungan sosial yang positif dan membangun relasi yang bermakna dengan teman, keluarga, serta lingkungan kampus. Pihak kampus dapat mengembangkan kegiatan orientasi, mentoring, komunitas, dan layanan konseling yang membantu mahasiswa membangun keterhubungan sosial. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel lain yang berhubungan dengan kesepian, seperti self-esteem, penyesuaian diri, keterampilan sosial, kualitas pertemanan, sense of belonging, dan kondisi psikologis, serta melibatkan sampel yang lebih luas.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Kristen Satya Wacana, dosen pembimbing, serta seluruh mahasiswa angkatan 2025 yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Dukungan yang diberikan selama proses penyusunan dan pelaksanaan penelitian sangat membantu penyelesaian artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, N. Y. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesepian pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. 1–18. <https://eprints.ums.ac.id/103629/>
- Bathelt, J. (2024). Loneliness among first-year university students: Evaluating a peer support intervention. *Psychology Teaching Review*, 30(2), 7–16. <https://doi.org/10.53841/bpsptr.2024.30.2.7>
- Dagnaw, B., & Dagne, H. (2019). Year of study as predictor of loneliness among students of University of Gondar. *BMC Research Notes*, 12(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4274-4>
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: Determinants of emotional and social loneliness among students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1865. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- Hadi, A. (2018). Pengaruh dukungan sosial dan modal psikologis terhadap kesejahteraan subjektif pegawai Bank X [Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta].

<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/44133>

Oetomo, P. F., Yuwanto, L., & Rahaju, S. (2019). Faktor penentu penyesuaian diri pada mahasiswa baru emerging adulthood tahun pertama dan tahun kedua. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 8(2), 67–77. <https://doi.org/10.35814/mindset.v8i02.325>

Pramitha, R. (2018). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta [Skripsi, Universitas Islam Indonesia]. <https://dspace.uui.ac.id/>

Prasetio, C. E., & Rahman, T. A. (2019). Gangguan mental emosional dan kesepian pada mahasiswa baru. *Mediapsi*, 5(2), 97–107. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2019.005.02.4>

Putri, T. C., & Monika. (2024). Dukungan sosial keluarga dan kesepian mahasiswa perantauan di Jakarta. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 8(11), 224–229.

<https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jimt/article/view/6074>

Sari, C. A. K., & Zaini, A. H. (2024). Peran dukungan sosial pada penyesuaian akademik mahasiswa baru dengan resiliensi akademik sebagai mediator. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 15(1), 64–78. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v15i1.23190>

Zhang, X., & Dong, S. (2022). The relationships between social support and loneliness: A meta-analysis. *Acta Psychologica*, 227, 103616. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103616>