Jurnal Ruang Sosialia
Volume 02, Number 01, 2026 pp. 540-550
Open Access:

Pengalaman Mahasiswa Perantau dalam Mengatasi *Loneliness* dan Proses Adaptasi Sosial di Lingkungan Baru

Candra Kirana [1*]

[1, 2, & 3] Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:
Received March, 25, 2026
Revised April 01, 2026
Accepted April 10, 2026
Available online April 11, 2026

Kata Kunci:
Mahasiswa Perantau; *Loneliness*; Adaptasi Sosial; Dukungan Sosial;

Keywords:
Community Empowerment; Social Welfare; Social Work; Community Participation; Social Development;

This is an open access article under the CC BY-SA license.
Copyright © 2026 by Author. Published by Yayasan Insan Ghani Cendekia.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa perantau dalam mengatasi loneliness serta memahami proses adaptasi sosial di lingkungan baru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk menggali pengalaman subjektif partisipan secara mendalam. Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu mahasiswa aktif yang sedang menempuh pendidikan di luar daerah asal dan memiliki pengalaman kesepian selama masa perantauan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan model analisis interaktif yang meliputi kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perantau mengalami loneliness terutama pada masa awal perantauan akibat keterpisahan dari keluarga, keterbatasan relasi sosial, serta tuntutan penyesuaian diri dengan lingkungan baru. Untuk mengatasi kondisi tersebut, mahasiswa menggunakan berbagai strategi coping seperti menjaga komunikasi dengan keluarga, memanfaatkan media sosial, serta membangun relasi dengan teman sebaya melalui kegiatan kampus. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya berperan penting dalam mempercepat proses adaptasi sosial dan mengurangi perasaan kesepian. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengalaman merantau tidak hanya menjadi tantangan, tetapi juga berkontribusi dalam membentuk kemandirian, kemampuan mengelola emosi, dan resiliensi mahasiswa.

ABSTRACT

This study aims to explore the experiences of migrant students in overcoming loneliness and to understand the process of social adaptation in a new environment. The research employed a qualitative approach with a phenomenological design to deeply examine participants' subjective experiences. Participants were selected using purposive sampling, consisting of active students studying outside their hometowns who had experienced loneliness during their migration period. Data were collected through semi-structured in-depth interviews and analyzed using an interactive model involving data condensation, data display, and conclusion drawing. The findings show that migrant students experienced loneliness, particularly during the early stages of migration, due to separation from family, limited social relationships, and the demands of adapting to a new environment. To cope with these conditions, students applied various coping strategies such as maintaining communication with family, using social media, and building social relationships with peers through campus activities. In addition, social support from family and peers played an important role in accelerating social adaptation and reducing loneliness. This study concludes that the experience of living away from home is not only a challenge but also contributes to the development of independence, emotional regulation, and resilience among students.

*Corresponding author
E-mail addresses: cndrkrana1707@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Perpindahan mahasiswa ke daerah lain untuk melanjutkan pendidikan tinggi merupakan fenomena yang semakin banyak terjadi di Indonesia. Proses merantau tidak hanya menuntut mahasiswa beradaptasi dengan sistem pembelajaran di perguruan tinggi, tetapi juga dengan lingkungan sosial, budaya, dan pola kehidupan yang baru. Kondisi tersebut menjadikan masa awal perantauan sebagai periode transisi yang rentan terhadap berbagai tantangan psikososial, (Yuliezar Perwira Dara, 2020). Fenomena tersebut juga tercermin pada mahasiswa perantau yang menjadi partisipan dalam penelitian ini. Pada tahap awal pengumpulan data, ditemukan bahwa mahasiswa perantau menghadapi berbagai tantangan, seperti kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, membangun hubungan sosial, serta menghadapi kerinduan terhadap keluarga. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman menjadi mahasiswa perantau tidak hanya berkaitan dengan perpindahan tempat tinggal, tetapi juga melibatkan proses penyesuaian psikologis dan sosial yang kompleks, (Yuliezar Perwira Dara, 2020)

Berbagai pengalaman yang dialami mahasiswa perantau pada masa awal tinggal di lingkungan baru menunjukkan bahwa mereka tidak hanya menghadapi tantangan akademik, tetapi juga tantangan psikologis berupa loneliness. Loneliness merupakan pengalaman subjektif yang muncul ketika individu merasakan adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dimiliki. Pada mahasiswa perantau, kondisi ini umumnya dipicu oleh keterpisahan dari keluarga, belum terbentuknya hubungan pertemanan yang bermakna, serta keterbatasan dukungan sosial selama menjalani proses adaptasi. Penelitian Asiyah Khoirun Nisa dan Salsabila Luthfi menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri dan dukungan sosial yang rendah cenderung mengalami tingkat loneliness yang lebih tinggi. Temuan tersebut menguatkan bahwa kesepian pada mahasiswa perantau tidak hanya disebabkan oleh jarak dengan keluarga, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan individu membangun hubungan interpersonal di lingkungan baru, (Asiyah Khoirun Nisa, 2023).

Loneliness yang dialami secara terus-menerus tidak hanya memengaruhi hubungan sosial mahasiswa perantau, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Perasaan terisolasi dari lingkungan sosial dapat menurunkan kemampuan mahasiswa dalam memandang dirinya secara positif, mengurangi kepuasan terhadap kehidupan yang dijalani, serta menghambat perkembangan pribadi selama menjalani pendidikan tinggi. Mahasiswa yang memiliki psychological well-being dan persepsi dukungan sosial yang tinggi cenderung mampu mengelola tekanan emosional secara lebih efektif sehingga tingkat kesepian yang dirasakan menjadi lebih rendah. Hasil penelitian Wijaya dan Rozi (2024) membuktikan bahwa psychological well-being dan perceived social support memberikan pengaruh negatif yang signifikan terhadap loneliness pada mahasiswa perantau. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial merupakan faktor protektif yang berperan dalam mengurangi pengalaman kesepian selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa perantau, (Aulia Putri Pratiwi Wijaya, 2024).

Apabila loneliness tidak mampu dikelola dengan baik, kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif mahasiswa selama menjalani kehidupan di daerah perantauan. Kesepian yang berlangsung dalam waktu lama berpotensi menurunkan subjective well-being karena mahasiswa lebih rentan mengalami stres psikososial, kesulitan mempertahankan hubungan interpersonal, serta menghadapi hambatan dalam proses adaptasi terhadap lingkungan sosial dan budaya yang baru. Penelitian Maulana dan Hatta menunjukkan bahwa loneliness berpengaruh negatif terhadap subjective well-being pada mahasiswa rantau, sehingga semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami, semakin rendah tingkat kesejahteraan subjektif yang dirasakan. Hasil penelitian tersebut memperkuat pandangan bahwa upaya mengurangi loneliness menjadi bagian penting dalam mendukung keberhasilan adaptasi sosial sekaligus menjaga kesehatan mental mahasiswa selama menjalani kehidupan di lingkungan baru, (Bella Azahra Putri Maulana, 2024).

Dalam menjalani kehidupan di daerah perantauan, tidak semua mahasiswa mampu menghadapi berbagai tantangan seorang diri. Pengalaman mahasiswa menunjukkan bahwa

mereka membutuhkan kehadiran orang lain sebagai tempat berbagi cerita, meminta bantuan, maupun memperoleh dukungan emosional ketika menghadapi kesulitan. Oleh karena itu, keberhasilan mahasiswa perantau dalam menjalani kehidupan di lingkungan baru sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka membangun dukungan sosial. Dukungan sosial berfungsi sebagai sumber bantuan emosional, informasi, maupun instrumental yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial selama masa transisi. Kehadiran lingkungan yang suportif memungkinkan mahasiswa merasa diterima, dihargai, serta memiliki rasa aman dalam berinteraksi dengan lingkungan baru. Kondisi tersebut mempermudah proses penyesuaian terhadap budaya, norma, dan pola kehidupan yang berbeda dari daerah asal. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam keberhasilan adaptasi mahasiswa perantau yang tinggal di asrama, terutama dalam menghadapi tantangan adaptasi lintas budaya di kota perantauan, (Saira Lastiar Naibaho & Juliana Murniati, 2023).

Pengalaman setiap mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru tidak selalu sama. Sebagian mahasiswa mampu membangun hubungan sosial dengan cepat, sedangkan sebagian lainnya membutuhkan waktu lebih lama untuk merasa diterima di lingkungan perkuliahan. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi sosial memiliki kaitan erat dengan pengalaman kesepian yang dirasakan mahasiswa selama masa perantauan. Mahasiswa yang mampu menjalin hubungan interpersonal secara positif cenderung lebih mudah memperoleh dukungan sosial sehingga risiko mengalami kesepian menjadi lebih rendah. Sebaliknya, kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial baru dapat menghambat terbentuknya relasi yang bermakna dan memperkuat perasaan terisolasi. Temuan penelitian pada mahasiswa rantau di Jakarta menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara adaptasi sosial dan kesepian, yang mengindikasikan bahwa peningkatan kemampuan adaptasi sosial berkontribusi terhadap penurunan tingkat loneliness pada mahasiswa perantau, (William Adolf Lewi Musak, 2025).

Proses penyesuaian mahasiswa perantau juga dipengaruhi oleh kualitas hubungan interpersonal yang dibangun dengan teman sebaya. Pada masa awal perkuliahan, teman sebaya sering menjadi sumber dukungan emosional utama ketika mahasiswa menghadapi tekanan akibat perpisahan dengan keluarga dan tuntutan lingkungan baru. Interaksi yang positif dengan teman sebaya membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan mengelola emosi sehingga lebih siap menghadapi berbagai tantangan selama masa adaptasi. Penelitian pada mahasiswa perantau tahun pertama di Jakarta menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memberikan kontribusi positif terhadap regulasi emosi, sehingga keberadaan relasi sosial yang sehat menjadi salah satu faktor protektif dalam proses penyesuaian diri mahasiswa di daerah perantauan, (Weldina Siswandi, 2020).

Perkembangan teknologi digital turut memengaruhi cara mahasiswa perantau menghadapi pengalaman kesepian selama menjalani kehidupan di daerah baru. Ketika interaksi tatap muka dengan keluarga dan teman menjadi terbatas, penggunaan telepon pintar dan media sosial sering dimanfaatkan sebagai sarana untuk mempertahankan hubungan interpersonal. Meskipun demikian, penggunaan teknologi yang berlebihan tidak selalu memberikan dampak positif karena dapat berkembang menjadi ketergantungan terhadap telepon pintar sebagai bentuk pelarian dari perasaan kesepian. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perantau yang mengalami tingkat loneliness lebih tinggi cenderung memiliki kecenderungan nomophobia yang lebih besar, yaitu rasa cemas ketika tidak dapat mengakses telepon pintar. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pemanfaatan teknologi perlu diimbangi dengan kemampuan membangun hubungan sosial secara langsung agar tidak menimbulkan ketergantungan yang justru menghambat proses adaptasi sosial, (Zihan Fahira, 2021).

Keberhasilan mahasiswa dalam menyesuaikan diri selama masa perantauan juga dipengaruhi oleh karakteristik psikologis yang telah berkembang sebelum memasuki perguruan tinggi. Hubungan emosional yang terjalin dengan orang tua serta tingkat kemandirian yang dimiliki individu menjadi modal penting dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan di lingkungan baru. Mahasiswa yang memiliki kelekatan yang baik dengan orang tua dan tingkat kemandirian yang tinggi cenderung lebih mudah membangun relasi sosial, menyelesaikan

permasalahan secara mandiri, serta mampu beradaptasi dengan perubahan lingkungan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa proses adaptasi sosial tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan psikologis individu sebelum menjalani kehidupan sebagai mahasiswa perantau, (Renny Anggreani, 2021).

Fenomena loneliness pada mahasiswa perantau menunjukkan bahwa pengalaman kesepian tidak hanya berkaitan dengan keterpisahan dari keluarga, tetapi juga dengan kemampuan mahasiswa membangun hubungan sosial serta menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Berbagai penelitian telah mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi loneliness, seperti dukungan sosial, penyesuaian diri, kesejahteraan psikologis, dan adaptasi sosial. Temuan-temuan tersebut memberikan gambaran mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan loneliness, namun sebagian besar masih diperoleh melalui pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengukuran hubungan antarvariabel. Oleh karena itu, masih diperlukan penelitian yang mampu menggali pengalaman mahasiswa secara lebih mendalam agar dinamika loneliness dapat dipahami secara utuh, (Sry natalia Haloho, 2021).

Masa awal menjadi mahasiswa perantau merupakan fase transisi yang menuntut kemampuan beradaptasi dengan lingkungan, pola kehidupan, serta hubungan sosial yang baru. Pada fase tersebut, banyak mahasiswa mengalami kesulitan membangun hubungan sosial yang baru sehingga memunculkan perasaan kesepian, stres, maupun ketidaknyamanan dalam menjalani aktivitas akademik. Penelitian fenomenologis terhadap mahasiswa baru perantau menunjukkan bahwa loneliness muncul sebagai salah satu permasalahan utama selama masa transisi dan dipengaruhi oleh keterpisahan dari keluarga serta belum terbentuknya hubungan sosial yang bermakna di lingkungan kampus. Hasil tersebut menegaskan bahwa pengalaman kesepian merupakan fenomena yang nyata dialami mahasiswa perantau dan perlu dipahami secara lebih mendalam melalui eksplorasi pengalaman individu, (Mahira Shafiananta, 2024).

Meskipun telah tinggal jauh dari keluarga, banyak mahasiswa perantau tetap bergantung pada dukungan emosional yang diberikan oleh orang tua dan anggota keluarga lainnya. Dukungan tersebut menjadi salah satu sumber kekuatan yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan selama menjalani kehidupan di daerah perantauan. Komunikasi yang terjaga, perhatian emosional, serta dukungan moral dari keluarga mampu memberikan rasa aman dan membantu mahasiswa menghadapi tekanan psikologis selama menjalani proses adaptasi di lingkungan baru. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial keluarga yang tinggi cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang merasa kurang memperoleh dukungan tersebut. Temuan ini memperlihatkan bahwa hubungan emosional dengan keluarga tetap menjadi sumber kekuatan psikologis yang penting dalam membantu mahasiswa mempertahankan kesejahteraan mental selama masa perantaua, (Titis Cesara Putri, 2024).

Pengalaman mahasiswa perantau menunjukkan bahwa setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi rasa kesepian dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengalaman loneliness tidak dapat dipahami secara seragam karena dipengaruhi oleh latar belakang, pengalaman hidup, serta kemampuan adaptasi masing-masing mahasiswa. Penelitian Mahira Shafiananta (2024) juga menunjukkan bahwa pengalaman kesepian pada mahasiswa perantau perlu dipahami melalui eksplorasi pengalaman individu agar dinamika yang mereka alami dapat dijelaskan secara lebih mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa perantau dalam mengatasi loneliness dan menjalani proses adaptasi sosial di lingkungan baru, (Mahira Shafiananta, 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa perantau dalam mengatasi loneliness serta memahami proses adaptasi sosial yang mereka jalani di lingkungan baru melalui pendekatan kualitatif. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika psikososial mahasiswa perantau dan menjadi dasar pengembangan layanan pendampingan maupun konseling di perguruan tinggi.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa perantau dalam mengatasi *loneliness* serta proses adaptasi sosial yang mereka alami di lingkungan baru. Pendekatan fenomenologi dipilih karena berorientasi pada pengungkapan makna pengalaman hidup (*lived experience*) berdasarkan perspektif individu yang mengalami fenomena tersebut secara langsung. Fokus utama penelitian fenomenologi adalah memahami esensi pengalaman seseorang terhadap suatu fenomena melalui deskripsi yang diperoleh dari hasil wawancara mendalam. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman kesepian, proses adaptasi sosial, serta berbagai strategi yang mereka gunakan dalam menghadapi kehidupan sebagai mahasiswa perantau sehingga makna dari pengalaman tersebut dapat diinterpretasikan secara mendalam sesuai dengan perspektif partisipan, (Helaluddin, 2018).

Partisipan dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria partisipan meliputi mahasiswa aktif yang sedang menjalani studi di luar daerah asal, tinggal jauh dari keluarga, serta memiliki pengalaman mengalami *loneliness* dan proses adaptasi sosial selama masa perantauan. Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur agar peneliti memiliki fleksibilitas dalam mengeksplorasi pengalaman partisipan secara lebih mendalam. Selama proses pengumpulan data, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang bertugas membangun hubungan dengan partisipan, mengajukan pertanyaan, melakukan observasi terhadap situasi wawancara, serta mendokumentasikan informasi yang diperoleh sesuai dengan karakteristik penelitian kualitatif, (Dr. Naidin Syamsuddin et al., 2023)

Analisis data dilakukan sejak proses pengumpulan data hingga penelitian selesai. Tahapan analisis meliputi transkripsi hasil wawancara, membaca data secara berulang untuk memahami pengalaman partisipan secara menyeluruh, mengidentifikasi pernyataan-pernyataan yang bermakna, mengelompokkan pernyataan tersebut ke dalam tema-tema sesuai kesamaan makna, kemudian menginterpretasikan esensi pengalaman partisipan berdasarkan tujuan penelitian. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan peningkatan ketekunan pengamatan sehingga interpretasi yang dihasilkan memiliki tingkat kredibilitas yang baik, (Rijali, 2018).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Partisipan

Sebelum memaparkan hasil penelitian, berikut karakteristik partisipan yang terlibat dalam penelitian ini.

Partisipan	Jenis Kelamin	Semester	Asal Daerah	Lama Merantau
P1	Perempuan	II	Kabupaten Polman	±2 tahun
P2	Perempuan	II	Kabupaten Polman	±2 tahun

Kedua partisipan merupakan mahasiswa perantau yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan telah mengalami proses penyesuaian diri terhadap lingkungan baru. Berdasarkan hasil analisis wawancara mendalam, pengalaman kedua partisipan dikelompokkan ke dalam lima tema utama, yaitu: (1) pengalaman awal menjadi mahasiswa perantau, (2) pengalaman loneliness, (3) strategi coping dalam mengatasi loneliness, (4) proses adaptasi sosial, dan (5) makna pengalaman merantau.

3.2 Pengalaman Awal Menjadi Mahasiswa Perantau

Berdasarkan hasil wawancara mendalam, kedua partisipan menceritakan bahwa keputusan untuk merantau merupakan langkah penting dalam melanjutkan pendidikan, namun pada saat yang sama menjadi awal dari berbagai perubahan dalam kehidupan mereka. Perpindahan dari lingkungan keluarga menuju lingkungan yang baru membuat partisipan harus belajar hidup mandiri, menyesuaikan diri dengan budaya dan kebiasaan baru, serta membangun hubungan sosial dengan orang-orang yang sebelumnya belum dikenal. Situasi tersebut memunculkan berbagai respons emosional seperti perasaan sedih, cemas, takut, sekaligus antusias karena mulai menjalani kehidupan sebagai mahasiswa perantau.
Salah satu partisipan mengungkapkan:
"Awalnya saya merasa sedih karena harus jauh dari keluarga, tetapi saya juga senang karena bisa kuliah di tempat yang saya inginkan." (P1)
Partisipan lainnya menyampaikan:
"Saya sempat merasa cemas karena harus tinggal sendiri dan memulai semuanya dari awal di tempat baru." (P2)

Kedua kutipan tersebut menunjukkan bahwa masa awal menjadi mahasiswa perantau diwarnai oleh pengalaman emosional yang berbeda pada setiap partisipan. Partisipan pertama lebih merasakan kesedihan karena harus berpisah dengan keluarga, sedangkan partisipan kedua lebih menekankan rasa cemas akibat harus hidup mandiri di lingkungan baru. Perbedaan pengalaman tersebut menunjukkan bahwa proses awal merantau dimaknai secara subjektif oleh masing-masing individu.

Dalam perspektif fenomenologi, pengalaman tersebut menunjukkan bahwa fase awal perantauan merupakan proses perubahan makna kehidupan, yaitu dari kondisi yang sebelumnya bergantung pada keluarga menuju kehidupan yang menuntut kemandirian. Perasaan sedih yang dialami partisipan bukan sekadar karena jarak geografis dengan keluarga, tetapi juga karena hilangnya sumber dukungan emosional yang selama ini menjadi tempat memperoleh rasa aman. Seiring berjalannya waktu, pengalaman tersebut menjadi bagian dari proses pembentukan identitas sebagai individu yang lebih mandiri.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Mahira Shafiananta (2024) yang menunjukkan bahwa mahasiswa perantau pada masa awal perkuliahan rentan mengalami tekanan emosional akibat perpisahan dengan keluarga, perubahan lingkungan, serta belum terbentuknya hubungan sosial yang bermakna. Selain itu, Yuliezar Perwira Dara (2020) menjelaskan bahwa masa awal perantauan merupakan periode transisi yang menuntut mahasiswa beradaptasi dengan perubahan akademik, sosial, dan psikologis secara bersamaan. Dengan demikian, pengalaman awal yang dialami kedua partisipan memperkuat bahwa proses adaptasi merupakan bagian penting dalam pembentukan kemandirian mahasiswa.

Pengalaman awal menjadi mahasiswa perantau menunjukkan bahwa masa transisi menuju lingkungan baru merupakan fase yang penuh tantangan emosional dan sosial. Kedua partisipan sama-sama mengalami kesedihan, kecemasan, dan kesulitan beradaptasi, namun memaknai pengalaman tersebut dengan cara yang berbeda sesuai dengan kondisi yang mereka alami. Temuan ini menunjukkan bahwa proses adaptasi pada awal perantauan menjadi fondasi penting dalam pembentukan kemandirian mahasiswa.

3.3 Pengalaman Loneliness

Berdasarkan hasil wawancara, kedua partisipan mengungkapkan bahwa pengalaman loneliness paling sering dirasakan pada masa awal merantau ketika mereka masih berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Perasaan kesepian muncul terutama ketika berada sendiri di tempat tinggal, menghadapi masalah tanpa kehadiran keluarga, serta belum memiliki teman dekat yang dapat dijadikan tempat berbagi cerita. Meskipun penyebabnya berbeda, kedua

partisipan sama-sama memaknai loneliness sebagai pengalaman yang sulit pada awal proses adaptasi.
Partisipan pertama menyampaikan:
"Kalau malam sendiri di kost, biasanya rasa kangen rumah itu lebih terasa dan kadang bikin sedih." (P1)
Partisipan kedua juga mengungkapkan:
" Waktu sakit dan tidak ada keluarga, saya merasa benar-benar sendiri." (P2)

Kedua kutipan tersebut memperlihatkan bahwa loneliness dialami pada situasi yang berbeda, tetapi sama-sama berkaitan dengan hilangnya dukungan keluarga dan belum terbentuknya hubungan sosial yang dekat. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman kesepian tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi fisik berada jauh dari rumah, tetapi juga oleh kebutuhan akan dukungan emosional selama menjalani kehidupan di perantauan.

Analisis ini menunjukkan bahwa loneliness lebih dipengaruhi oleh kualitas hubungan sosial daripada jumlah teman yang dimiliki. Ketika individu belum menemukan relasi yang mampu memberikan dukungan emosional, perasaan kesepian cenderung tetap muncul meskipun aktivitas akademik berlangsung setiap hari.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Asiyah Khoirun Nisa (2023) yang menyatakan bahwa *loneliness* pada mahasiswa perantau dipengaruhi oleh keterpisahan dari keluarga serta belum terbentuknya hubungan interpersonal yang bermakna. Penelitian Bella Azahra Putri Maulana (2024) juga menunjukkan bahwa meningkatnya tingkat *loneliness* dapat menurunkan *subjective well-being* mahasiswa. Oleh karena itu, pengalaman kedua partisipan memperlihatkan bahwa hubungan sosial yang berkualitas menjadi kebutuhan penting dalam mengurangi perasaan kesepian selama masa perantauan.

Pengalaman loneliness yang dialami kedua partisipan menunjukkan bahwa kesepian tidak hanya dipengaruhi oleh jarak dengan keluarga, tetapi juga oleh belum terbentuknya hubungan sosial yang memberikan rasa nyaman dan memiliki. Temuan ini menegaskan bahwa kualitas hubungan interpersonal menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa mengurangi pengalaman loneliness selama menjalani kehidupan sebagai perantau.

3.4 Strategi Coping dalam Mengatasi Loneliness

Berdasarkan pengalaman kedua partisipan, loneliness tidak dibiarkan berlangsung terus-menerus. Keduanya berusaha mencari cara untuk mengurangi perasaan tersebut melalui berbagai strategi yang dianggap mampu memberikan ketenangan emosional. Strategi yang dilakukan tidak selalu sama, tetapi sama-sama bertujuan untuk mengurangi rasa kesepian, memperoleh dukungan emosional, serta membantu mereka menjalani proses adaptasi di lingkungan baru.
Partisipan pertama mengatakan:
"Kalau merasa sendiri biasanya saya dengar musik atau video call sama orang tua supaya lebih tenang." (P1)
Partisipan kedua mengungkapkan:
"Saya sering main media sosial atau telepon keluarga supaya tidak terlalu kepikiran." (P2)

Kedua partisipan menunjukkan upaya aktif dalam mengatasi loneliness melalui cara yang berbeda sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Meskipun strategi yang digunakan tidak sama, keduanya menjadikan keluarga sebagai sumber dukungan emosional yang membantu mengurangi perasaan kesepian.

Dari sudut pandang fenomenologi, coping dimaknai sebagai proses aktif individu dalam membangun kembali keseimbangan emosional setelah mengalami perubahan lingkungan.

Pengalaman tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan mengatasi loneliness berkembang secara bertahap melalui pengalaman sosial yang terus berlangsung.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Titis Cesara Putri (2024) yang menjelaskan bahwa komunikasi yang terjaga dengan keluarga mampu membantu mahasiswa mengurangi perasaan

kesepian. Selain itu, Weldina Siswandi (2020) menyatakan bahwa dukungan teman sebaya berperan penting dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan penyesuaian diri mahasiswa perantau. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial menjadi faktor penting dalam keberhasilan strategi *coping* yang dilakukan partisipan.

Strategi coping yang dilakukan kedua partisipan menunjukkan bahwa upaya mengatasi loneliness dilakukan secara aktif melalui pemanfaatan dukungan keluarga, teman sebaya, maupun berbagai aktivitas positif. Pengalaman tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan mengelola emosi berkembang seiring dengan bertambahnya pengalaman selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa perantau.

3.5 Proses Adaptasi Sosial di Lingkungan Baru

Berdasarkan hasil wawancara, proses adaptasi sosial tidak berlangsung secara instan, tetapi berkembang secara bertahap seiring bertambahnya pengalaman partisipan selama merantau. Pada awalnya kedua partisipan merasa canggung ketika berinteraksi dengan lingkungan baru, namun melalui interaksi yang terus dilakukan, mereka mulai mengenal teman, memahami budaya sekitar, serta merasa lebih nyaman menjalani kehidupan sebagai mahasiswa perantau.

Partisipan pertama menyampaikan:

"Awalnya agak sulit karena beda logat dan budaya, tapi lama-lama mulai terbiasa setelah sering berinteraksi." (P1)

Partisipan kedua mengatakan:

"Saya mencoba ikut kegiatan kampus supaya bisa kenal lebih banyak teman dan tidak merasa sendiri." (P2)

Kedua kutipan menunjukkan bahwa proses adaptasi sosial berlangsung secara bertahap melalui interaksi yang terus dilakukan dengan lingkungan sekitar. Pengalaman tersebut memperlihatkan bahwa keterbukaan dalam menjalin hubungan dengan orang lain membantu partisipan merasa lebih nyaman selama menjalani kehidupan di perantauan.

Analisis ini menunjukkan bahwa keberhasilan adaptasi dipengaruhi oleh keterbukaan individu dalam menjalin hubungan sosial. Semakin banyak pengalaman interaksi positif yang diperoleh, semakin besar rasa memiliki terhadap lingkungan baru sehingga perasaan loneliness berangsur-angsur berkurang.

Temuan ini sejalan dengan penelitian William Adolf Lewi Musak (2025) yang menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi sosial memiliki hubungan negatif dengan tingkat *loneliness* pada mahasiswa perantau. Selain itu, Saira Lastiar Naibaho dan Juliana Murniati (2023) menjelaskan bahwa dukungan sosial mempermudah mahasiswa dalam membangun hubungan interpersonal dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Dengan demikian, proses adaptasi sosial yang dialami partisipan menunjukkan pentingnya interaksi sosial dalam mengurangi perasaan kesepian.

Proses adaptasi sosial yang dialami kedua partisipan berlangsung secara bertahap melalui interaksi yang terus dibangun dengan lingkungan sekitar. Temuan ini menunjukkan bahwa keterbukaan dalam menjalin hubungan sosial menjadi salah satu faktor yang membantu mahasiswa mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan rasa nyaman di lingkungan baru.

3.6 Makna Pengalaman Merantau

Berdasarkan hasil wawancara, kedua partisipan memaknai pengalaman merantau sebagai proses pembelajaran yang memberikan perubahan besar dalam kehidupan mereka. Berbagai tantangan yang dialami selama masa awal perantauan tidak lagi dipandang sebagai hambatan semata, tetapi sebagai pengalaman yang membantu mereka menjadi pribadi yang lebih mandiri, bertanggung jawab, dan mampu menghadapi berbagai kesulitan secara lebih dewasa.

Partisipan pertama mengungkapkan:

"Sekarang saya merasa lebih mandiri karena harus mengurus semuanya sendiri." (P1)
Partisipan kedua mengatakan:
"Merantau bikin saya belajar lebih bertanggung jawab dan lebih kuat menghadapi masalah." (P2)

Kedua partisipan memaknai pengalaman merantau sebagai proses yang memberikan pembelajaran dalam kehidupan mereka. Berbagai tantangan yang dialami pada awal perantauan akhirnya menjadi pengalaman yang membentuk kemandirian, tanggung jawab, dan kemampuan menghadapi berbagai kesulitan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Renny Anggreani (2021) yang menyatakan bahwa kemandirian dan kesiapan psikologis merupakan faktor penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan selama masa perantauan. Selain itu, Sry Natalia Haloho (2021) menjelaskan bahwa pengalaman setiap mahasiswa dalam menghadapi kesepian dan proses adaptasi memiliki makna yang berbeda sesuai dengan pengalaman hidup masing-masing. Oleh karena itu, penelitian ini memperlihatkan bahwa pengalaman merantau bukan hanya menghadirkan tantangan, tetapi juga menjadi proses pembentukan karakter dan pendewasaan diri.

Pengalaman merantau dimaknai oleh kedua partisipan sebagai proses pembelajaran yang memberikan perubahan positif dalam kehidupan mereka. Berbagai tantangan yang dihadapi selama masa perantauan tidak hanya membentuk kemandirian, tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai permasalahan di masa depan.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian fenomenologi mengenai pengalaman mahasiswa perantau dalam mengatasi loneliness dan proses adaptasi sosial di lingkungan baru, dapat disimpulkan bahwa masa perantauan merupakan proses transisi yang menimbulkan tantangan emosional sekaligus menjadi sarana pembentukan kemandirian. Pada awal masa perantauan, mahasiswa mengalami perasaan sedih, cemas, dan kesepian akibat perpisahan dengan keluarga, ss

Loneliness yang dialami tidak hanya disebabkan oleh jarak dengan keluarga, tetapi juga oleh belum terpenuhinya kebutuhan akan hubungan sosial yang bermakna dan rasa memiliki (sense of belonging). Dalam menghadapi kondisi tersebut, mahasiswa menggunakan berbagai strategi coping seperti menjaga komunikasi dengan keluarga, memanfaatkan media sosial, serta membangun relasi dengan teman sebaya melalui kegiatan kampus.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya berperan penting dalam mempercepat proses adaptasi sosial serta membantu mahasiswa mengurangi perasaan kesepian. Seiring waktu, pengalaman tersebut dimaknai sebagai proses pembelajaran yang membentuk kemandirian, kemampuan mengelola emosi, resiliensi, dan kedewasaan dalam menghadapi kehidupan sebagai mahasiswa perantau.

Saran peneliti bagi mahasiswa perantau, disarankan untuk lebih aktif membangun relasi sosial sejak awal masa perkuliahan, mengikuti kegiatan organisasi atau kegiatan kampus, serta menjaga komunikasi yang baik dengan keluarga sebagai sumber dukungan emosional agar proses adaptasi sosial dapat berjalan lebih optimal dan perasaan loneliness dapat diminimalkan. Bagi perguruan tinggi, diharapkan dapat mengembangkan program pendampingan bagi mahasiswa perantau, seperti kegiatan orientasi mahasiswa baru, mentoring, serta layanan bimbingan dan konseling yang mendukung terbentuknya interaksi sosial yang positif antar mahasiswa sehingga membantu proses adaptasi sosial dan menjaga kesehatan mental mahasiswa. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan partisipan dengan jumlah dan karakteristik yang lebih beragam, seperti perbedaan asal daerah, jenis kelamin, dan jenjang semester. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengkaji variabel lain yang berkaitan dengan loneliness, seperti resiliensi, regulasi emosi, kesejahteraan psikologis, dan dukungan sosial agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengalaman mahasiswa perantau.

5. DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Rijali. (2018). Analisis data kualitatif. Vol. 17, No. 33. Jurnal Alhadharah. https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374

Angelica Gloria Tulak & Tiara Diah Sosialita. (2024). Hubungan antara social support dengan loneliness pada mahasiswa merantau: Tinjauan literatur. http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM

Anisa Niken Syawitri, S. J. (2025). Dari asing menjadi akrab: Makna dukungan teman sebaya bagi mahasiswa rantau. https://doi.org/10.26740/cjpp.1081-1090

Asiyah Khoirun Nisa & Salsabila Luthfi. (2023). Loneliness in college students: The role of adjustment and social support. Jurnal Psikologi Teori dan Terapan.

Aulia Putri Pratiwi Wijaya & F. R. (2024). Pengaruh psychological well-being dan perceived social support terhadap loneliness pada mahasiswa perantau. G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 9(1), 200–208. https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6325

Bella Azahra Putri Maulana, M. I. H. (2024). Pengaruh loneliness terhadap subjective well-being pada mahasiswa rantau. Bandung Conference Series: Psychology Science, 4(2), 1037–1045. https://doi.org/10.29313/bcsps.v4i2.12955

Dina Ratna Sari & R. J. (2023). Penyesuaian diri dan kompetensi sosial pada mahasiswa perantauan. INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi, 1(1).

Fadhila Maghfirah Amrain et al. (2025). Rehsos Journal. https://jurnal.poltekesos.ac.id/index.php/rehsos

Helaluddin. (2018). Mengenal pendekatan fenomenologi: Penelitian kualitatif.

Mahira Shafiananta et al. (2024). Apakah mahasiswa mengalami loneliness? Studi kasus mahasiswa baru perantau. *Jurnal* Mediasi. Vol 3 Number 1. https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/mediasi/article/view/746

Renny Anggreani. (2021). Kelekatan orang tua dan kemandirian terhadap penyesuaian diri mahasiswa perantau. Jurnal Ilmiah Psikologi: Psikoborneo. Vol 9 No 1.. http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5972

Saira Lastiar Naibaho & Juliana Murniati. (2023). Dukungan sosial sebagai faktor pendukung keberhasilan adaptasi mahasiswa perantau. Jurnal Psikologi Ulayat. Vol 10, No. 1. https://doi.org/10.24854/jpu465

Sry Natalia Haloho & D. I. (2021). Loneliness dan smartphone addiction pada mahasiswa perantau. S1 thesis, Universitas Mercu Buana Jakarta. https://repository.mercubuana.ac.id/61320/

Titis Cesara Putri. (2024). Dukungan sosial keluarga dan kesepian mahasiswa perantau. Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu, 8(11). https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jimt/article/view/6074

Tzanilfanid Dhuha & S. I. Y. A. (2023). Resiliensi mahasiswa perantau: Peranan dukungan sosial. INNER: Journal of Psychological Research, 3(1), 100–106. https://www.aksiologi.org/index.php/inner/article/view/857

Virlie Andalia Muttaqin & I. A. H. (2022). Pengalaman kesepian pada mahasiswa rantau selama pandemi Covid-19. Psikostudia, 11(4), 587–602. https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/8846

Weldina Siswandi & R. C. (2020). Peran dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi emosi mahasiswa perantau tahun pertama. Vol. 08, No. 02. https://doi.org/10.24854/jps.v8i2.1586

Musak, W. A. L. (2025). Hubungan antara Kesepian dan Adaptasi sosial: Studi Kasus pada Mahasiswa Rantau di Jakarta. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *14*(1). Retrieved from https://journal.untar.ac.id/index.php/phronesis/article/view/31271

Yuliezar Perwira Dara et al. (2020). Penyesuaian sosial berdasarkan adversity quotient pada mahasiswa rantau. Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, 10(2), 139. https://doi.org/10.26740/jptt.v10n2.p139-149

Zihan Fahira et al. (2021). Kesepian dan nomophobia pada mahasiswa perantau. Gadjah Mada Journal of Psychology, 7(2), 183. https://doi.org/10.22146/gamajop.65827