

Mengatasi Kesepian: Program Psikoedukasi untuk Mahasiswa Rantau di Yogyakarta

Overcoming Loneliness: Psychoeducational Programs for Overseas Students in Yogyakarta

Jeveline Chanaka *

Waode Indah Haslinda

Elya Nathany Tangkilisan

Nur Amalia Putri

Della Geshe Br Ginting

Nanda Yunika Wulandari

Department of Psychology, Mercu Buana University Yogyakarta, Yogyakarta, DI Yogyakarta, Indonesia

email:

220810026@student.mercubuana-yogya.ac.id

Kata Kunci

Kesepian

Psikoedukasi

Mahasiswa Rantau

Keywords:

Loneliness

Psychoeducation

Overseas Student

Received: May 2025

Accepted: July 2025

Published: January 2026

Abstrak

Kesepian merupakan fenomena psikologis yang umum dialami mahasiswa rantau sebagai akibat dari keterbatasan dukungan sosial, gegar budaya, serta tantangan adaptasi lingkungan baru. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kapasitas mahasiswa rantau dalam mengelola kesepian melalui pendekatan psikoedukasi yang terstruktur. Kegiatan ini diikuti oleh 15 mahasiswa rantau berusia 18-25 tahun yang tinggal secara mandiri di Yogyakarta. Program dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu persiapan (pengumpulan data kebutuhan), pelaksanaan (seminar interaktif, video, dan diskusi), serta evaluasi (*pre-test* dan *post-test*). Hasil analisis menggunakan uji paired *sample t-test* menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta secara signifikan ($p = < 0,001$) setelah mengikuti psikoedukasi. Temuan ini menunjukkan bahwa program psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa rantau terkait konsep kesepian dan strategi koping adaptif.

Abstract

Loneliness is a psychological phenomenon commonly experienced by overseas students due to limited social support, cultural shocks, and challenges of adapting to a new environment. This program aims to increase international students' understanding and capacity to manage loneliness through a structured psychoeducational approach. This activity was attended by 15 overseas students aged 18-25 years old who live independently in Yogyakarta. The program is carried out in three stages, namely preparation (collection of needs data), implementation (interactive seminars, videos, and discussions), and evaluation (*pre-test* and *post-test*). The paired-samples *t-test* showed a significant increase in participants' understanding ($p < 0.001$) after psychoeducation. These findings show that psychoeducation programs are effective in improving overseas students' understanding of loneliness and adaptive coping strategies.



© 2026 Jeveline Chanaka, Waode Indah Haslinda, Elya Nathany Tangkilisan, Nur Amalia Putri, Della Geshe Br Ginting, Nanda Yunika Wulandari. Published by [Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya](#). This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i1.10326>

PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan mental menjadi sorotan utama dalam beberapa waktu terakhir, khususnya di kalangan mahasiswa perantau. Mahasiswa yang menjalani studi jauh dari kampung halaman dihadapkan pada berbagai tantangan yang kompleks, baik secara psikologis, sosial, maupun ekonomi. Sebagai individu yang berada dalam fase transisi menuju kedewasaan, mahasiswa perantau dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, sistem pendidikan yang berbeda, serta keterbatasan dukungan sosial dari keluarga. Proses adaptasi ini sering kali menimbulkan tekanan yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka. Salah satu permasalahan yang kerap muncul adalah *homesickness*, atau rasa rindu terhadap rumah dan keluarga, muncul dikarenakan rutinitas dengan anggota keluarga yang dulunya intens mengalami perubahan drastis ketika jauh dari rumah. Tekanan akademik yang tinggi membuat mahasiswa perantau harus menyesuaikan diri dengan sistem belajar yang menuntut kemandirian dengan tanggung jawab besar. Mahasiswa perantau juga menghadapi tantangan adaptasi sosial dan budaya di lingkungan baru. Perbedaan nilai, norma,

How to cite: Chanaka, J., Haslinda, W. I., Tangkilisan, E. N., Putri, N. A., Ginting, D. G. B., Wulandari, N. Y. (2026). Mengatasi Kesepian: Program Psikoedukasi untuk Mahasiswa Rantau di Yogyakarta. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 11(1), 304-312. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i1.10326>

maupun kebiasaan sosial membuat sebagian mahasiswa sulit membangun hubungan interpersonal yang bermakna. Keterbatasan dukungan sosial di lingkungan baru menjadi pemicu utama munculnya kesepian (*loneliness*). Berjarak secara fisik dan emosional dari keluarga serta teman-teman lama membuat mahasiswa perantau kehilangan sumber kelekatan dan kenyamanan emosional. Ketika kebutuhan akan keterhubungan sosial tidak terpenuhi, muncul perasaan terisolasi yang mengarah pada kesepian (*loneliness*). Yogyakarta, sebagai salah satu kota tujuan pendidikan terkemuka, berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (2024) yang mencatat lebih dari 410.000 mahasiswa. Penelitian oleh Pramitha dan Astuti (2021) mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau berusia 18-24 tahun di Yogyakarta mengalami kesepian, pada kategori sedang (27,4%), tinggi (35,4%), dan sangat tinggi (23%). Menurut Russel (1996), kesepian dapat diartikan sebagai sebuah gangguan perasaan yang terbentuk karena kehidupan sosialnya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Weiss (1973) menyatakan bahwa kesepian merupakan respon terhadap ketiadaan dukungan sosial, secara individual maupun kelompok tertentu. Konsep teori Weiss (1974) berfokus pada apa yang diperoleh individu dari hubungan dengan orang lain. Kesepian merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan akibat kesenjangan antara hubungan sosial yang diinginkan secara aktual, baik kuantitas maupun kualitasnya, dan dapat berkorelasi dengan depresi, dukungan sosial yang buruk, serta neurotisme (Hawkey, 2025). Meskipun demikian, beberapa mahasiswa juga melaporkan dampak positif seperti pola pikir yang lebih dewasa dan introspeksi diri sebagai respons tidak langsung terhadap kesepian (Muttaqin *et al.*, 2022). Meskipun intervensi psikoedukasi telah menunjukkan potensi dalam menangani berbagai isu kesehatan mental, efektivitasnya secara spesifik dalam menurunkan tingkat kesepian pada populasi mahasiswa masih menunjukkan hasil yang bervariasi. Bahkan, dalam beberapa kasus, pendekatan ini dinilai kurang efektif jika dibandingkan dengan intervensi berbasis dukungan sosial atau interaksi interpersonal secara langsung. Kesenjangan ini semakin menonjol ketika mempertimbangkan mahasiswa rantau, sebuah demografi yang sangat rentan terhadap kesepian akibat kompleksitas tantangan adaptasi, termasuk gegar budaya atau *culture shock* (Handaja *et al.*, 2023), hambatan bahasa (Zhang *et al.*, 2023), diskriminasi, perpindahan dari jejaring sosial dan keluarga inti, serta ketidakstabilan finansial (Muttaqin *et al.*, 2022). Penelitian sebelumnya oleh Sembiring dan Bajirani (2024) yang berjudul “Gambaran Pengalaman Kesepian pada Mahasiswa Sarjana (S1) Rantau” menitikberatkan pada pemahaman mendalam mengenai pengalaman subjektif kesepian yang dialami mahasiswa rantau melalui pendekatan kualitatif fenomenologis. Studi tersebut mengungkapkan cara mahasiswa memaknai kesepian, faktor-faktor yang memicunya, dampak psikologis yang muncul, serta bentuk strategi koping yang digunakan selama menjalani kehidupan di perantauan. Hasilnya menunjukkan bahwa kesepian timbul karena keterbatasan interaksi sosial, minimnya aktivitas, serta kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru. Penelitian tersebut bersifat deskriptif-eksploratif dengan tujuan memahami fenomena tanpa menerapkan bentuk intervensi terhadap partisipan. Berbeda dengan itu, penelitian ini menitikberatkan pada penerapan intervensi praktis berupa program psikoedukasi untuk membantu mahasiswa rantau mengelola dan mengurangi perasaan kesepian secara adaptif. Pendekatan kuantitatif dengan desain *Pre-test* dan *Post-test* digunakan terhadap 15 peserta guna menilai efektivitas program. Hasil penelitian memperlihatkan peningkatan signifikan dalam pemahaman konsep kesepian dan kemampuan koping setelah mengikuti kegiatan psikoedukatif. Dengan demikian, perbedaan mendasar antara kedua penelitian terletak pada orientasi dan pendekatannya: penelitian Sembiring dan Bajirani berfokus pada eksplorasi fenomenologis terhadap pengalaman kesepian, sedangkan penelitian ini berorientasi pada pengembangan intervensi edukatif yang bersifat aplikatif, kuratif, serta preventif. Selain itu, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam bentuk penerapan program psikoedukasi sebagai strategi intervensi berbasis pendidikan psikologis yang masih jarang dilakukan pada populasi mahasiswa rantau di Indonesia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada psikoedukasi kesehatan mental bagi mahasiswa umumnya menyoroti isu-isu umum seperti manajemen stres, kecemasan akademik, atau adaptasi lingkungan baru. Namun, fenomena kesepian sebagai pengalaman psikologis yang spesifik dan berdampak signifikan pada mahasiswa rantau belum banyak mendapatkan perhatian dalam bentuk psikoedukasi yang terstruktur dan partisipatif. Beberapa studi menunjukkan bahwa kesepian pada mahasiswa rantau berkaitan erat dengan berbagai faktor psikososial. Penelitian oleh (Putri *et al.*, 2024) menemukan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat kesepian pada mahasiswa perantau di Jakarta.

Demikian pula, (Gondokusumo *et al.*, 2023) mengidentifikasi bahwa dukungan sosial teman berperan penting dalam mengurangi kesepian pada mahasiswa rantau di Universitas Kristen Satya Wacana. Meskipun berbagai penelitian telah mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesepian pada mahasiswa rantau, intervensi dalam bentuk psikoedukasi yang spesifik menargetkan isu kesepian masih terbatas. Perlunya pengembangan program psikoedukasi sebagai upaya promotif dan preventif dalam mengatasi kesepian yang dialami oleh mahasiswa rantau. Program "Mengatasi Kesepian: Program Psikoedukasi untuk Mahasiswa Rantau" hadir sebagai upaya inovatif yang berupaya mengisi kekosongan ini. Pengembangan konten psikoedukasi secara cermat disesuaikan untuk mengatasi stresor multidimensional bagi mahasiswa rantau yang tinggal sendiri di kos, di Kota Yogyakarta. Program Psikoedukasi ini tidak hanya mencakup informasi konseptual mengenai kesepian, namun juga menyertakan unsur refleksi pengalaman pribadi serta strategi koping berbasis kesadaran diri dan penerimaan emosional. Pendekatan ini juga mempertimbangkan strategi koping informal yang umum digunakan mahasiswa rantau, seperti pemanfaatan media sosial dan komunikasi virtual dengan orang terdekat (Muttaqin *et al.*, 2022). Lebih lanjut, program ini mengadopsi perspektif holistik dengan tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga mengakui dan mengintegrasikan pemahaman tentang faktor-faktor penyebab kesepian yang lebih luas, termasuk yang berkaitan dengan adaptasi budaya dan lingkungan baru. Pendekatan yang digunakan dalam program ini juga memperkuat pentingnya pengakuan atas kesepian sebagai respons manusiawi yang valid, bukan sekadar gejala psikologis yang harus ditekan atau dihindari. Selain itu, penting bagi mahasiswa untuk mengenali gejala kesepian secara dini dan mengelolanya melalui strategi koping yang adaptif, baik secara individu maupun dengan memanfaatkan dukungan sosial yang tersedia. Melalui program psikoedukasi ini, mahasiswa perantau diharapkan memiliki pemahaman yang mendalam mengenai kesepian sebagai fenomena psikologis yang tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga pada kesejahteraan mental dan sosial.

METODE

Kegiatan Psikoedukasi dilaksanakan secara tatap muka dengan pendekatan edukatif yang melibatkan interaksi dua arah antara fasilitator dan pemateri dengan peserta. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memperkaya pengetahuan mahasiswa rantau mengenai kesepian, membantu peserta memahami pengalaman pribadi, serta membekali mereka dengan strategi *coping* yang sehat. Psikoedukasi ini disusun dalam bentuk seminar edukatif yang dilaksanakan secara interaktif, menggabungkan metode ceramah, *Brainstorming*, dan penayangan video. Diharapkan, melalui kegiatan ini peserta dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai konsep kesepian, penyebab, dampak, hingga strategi penanganan yang tepat untuk meningkatkan ketahanan psikologis selama menjalani masa perantauan. Penentuan topik psikoedukasi dilakukan berdasarkan hasil analisis kebutuhan melalui penyebaran kuesioner, wawancara, dan *Focus Group Discussion* (FGD) yang dilakukan sebelumnya terhadap mahasiswa rantau yang tinggal di Yogyakarta. Subjek kegiatan terdiri dari mahasiswa aktif berusia 18–25 tahun, berasal dari luar daerah, dan tinggal sendiri di kost. Peserta direkrut secara purposive berdasarkan kesediaan dan kesesuaian dengan kriteria. Kegiatan ini didukung oleh penggunaan beberapa alat dan bahan pendukung edukasi, antara lain laptop untuk memutar materi presentasi dan video, proyektor LCD dan speaker eksternal untuk mendukung penyampaian visual dan audio, serta koneksi internet untuk akses *Pre-test* dan *Post-test* yang diselenggarakan melalui *Google Form*. Peserta menggunakan handphone untuk mengisi tes secara daring dengan memindai QR code yang ditampilkan. Selain itu, digunakan pula paper dan alat tulis untuk sesi *Brainstorming* dan refleksi. Video kasus loneliness berdurasi 5 menit digunakan dalam pembukaan psikoedukasi sebagai media stimulus. Seluruh alat dan bahan ini dirancang untuk menciptakan suasana belajar yang nyaman, partisipatif, dan mendorong keterlibatan emosional peserta secara aktif. 3 tahapan dalam program psikoedukasi sebagai berikut :

1. Tahap Persiapan

Penelitian dimulai dengan penyebaran kuesioner skala kesepian Russel (1996) kepada 48 peserta mahasiswa rantau pada 12-17 April 2025. Dari jumlah responden tersebut, 9 peserta dieliminasi karena berdomisili di luar Yogyakarta, sehingga tersisa 39 peserta, yang terdiri atas 8 peserta dengan kesepian rendah, 27 peserta dengan kesepian sedang dan

4 peserta dengan kesepian berat. Selanjutnya, pada 23-24 April 2025, dilakukan wawancara secara daring terhadap 2 peserta dengan kesepian berat (SU dan ED) beserta 2 *significant others* (LA, pasangan SU; dan LY, teman dekat ED). Pada 2 Mei 2025, *Focus Group Discussion* (FGD) dilaksanakan dengan 8 mahasiswa rantau untuk mengeksplorasi pengalaman kolektif terkait dinamika kesepian di perantauan. Berdasarkan hasil kuesioner, wawancara, dan FGD, peneliti menyusun modul psikoedukasi yang kemudian diimplementasikan pada 27 Juni 2025 kepada 15 peserta terpilih.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini diawali dengan pengisian *Pre-test* untuk mengukur pemahaman mengenai kesepian pada mahasiswa rantau, dilanjut dengan kegiatan psikoedukasi yaitu penayangan video terkait kesepian dan *Brainstorming* secara berkelompok. Kemudian penyampaian materi edukasi kesepian dengan metode ceramah kepada 15 peserta terpilih.

3. Tahap Evaluasi

Rangkaian kegiatan ini ditutup dengan pemberian *Post-test* yang berfungsi sebagai instrumen evaluasi terhadap efektivitas psikoedukasi, untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang konsep kesepian, mengenali tanda-tanda kesepian, serta identifikasi cara untuk mengatasi kesepian dalam diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Program Psikoedukasi

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan pada tanggal 27 Juni 2025 bertempat di ruang pertemuan yang berlokasi di Jl. Kutu Asem, Sinduadi, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Kegiatan ini diikuti oleh 15 peserta yang telah menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi secara sukarela dan penuh, tanpa adanya unsur paksaan. Peserta merupakan mahasiswa aktif yang berasal dari luar daerah, sedang menempuh pendidikan tinggi di Yogyakarta, berusia antara 18 hingga 25 tahun, dan tinggal secara mandiri di tempat kos. Sebelum pemaparan materi dimulai, peserta diberikan instrumen evaluasi awal berupa *Pre-test* untuk mengukur tingkat pemahaman mereka terkait isu kesepian, yang mencakup aspek definisi, faktor penyebab, dampak psikologis, serta strategi koping yang relevan. Pengisian *Pre-test* dilakukan secara daring melalui tautan *Google Form* yang diakses menggunakan pemindaian kode QR. Setelah seluruh rangkaian kegiatan psikoedukasi selesai, peserta kembali diminta untuk mengisi instrumen evaluasi akhir berupa *Post-test* dengan format yang serupa dengan tujuan untuk mengevaluasi perubahan tingkat pemahaman peserta serta menilai efektivitas kegiatan psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa rantau terkait kesepian. Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan melalui beberapa sesi yang mencakup tahapan sebagai berikut :

1. Pembuka Program Psikoedukasi

Kegiatan psikoedukasi ini diawali dengan pengenalan yang bertujuan untuk membangun hubungan yang positif antara fasilitator dan peserta. Dalam sesi ini, peserta diajak untuk saling mengenal satu sama lain serta memahami tujuan dari pelaksanaan kegiatan secara keseluruhan. Selain itu, fasilitator memberikan gambaran mengenai keterlibatan peserta selama proses pelatihan berlangsung. Sesi ini juga mencakup pelaksanaan *Pre-test* guna mengetahui sejauh mana pengetahuan awal peserta terkait kesepian. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan oleh fasilitator, dilanjutkan dengan sesi pengenalan, pemaparan tujuan kemudian pemberian *Pre-test* untuk seluruh peserta. Proses pemaparan materi dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Sesi pembukaan psikoedukasi.

2. Sesi *Brainstorming*

Pada sesi *Brainstorming* fasilitator mengelompokkan peserta ke dalam tiga kelompok kecil, masing-masing terdiri dari lima peserta. Fasilitator mengarahkan peserta untuk saling bertukar pikiran dan berdiskusi terkait pengalaman merantau, tantangan saat merantau dan suka duka merantau. Sesi ini bertujuan untuk memberi pengetahuan baru melalui diskusi antar personal masing-masing anggota kelompok dan membangun kesadaran bahwa kesepian merupakan pengalaman manusiawi, sekaligus memperkuat rasa koneksi antar peserta melalui empati dan keterbukaan. Setelah fasilitator memberikan waktu untuk berdiskusi dan bertukar pikiran, fasilitator meminta kelompok untuk memaparkan hasil diskusi dan menanyakan tanggapan dari kelompok lain. Penutup sesi *Brainstorming* diikuti dengan fasilitator memberikan kesimpulan dan garis besar diskusi yang telah dilakukan serta memberikan apresiasi kepada setiap kelompok.



Gambar 2. Sesi *Brainstorming*.

3. Sesi Penyampaian Materi terkait Konsep Kesepian dan Strategi Koping

Pada pertengahan sesi kegiatan psikoedukasi, menyampaikan mengenai konsep kesepian yang meliputi pengertian dari kesepian, faktor - faktor yang memungkinkan penyebab individu mengalami kesepian, dampak psikologis dan dampak fisik dari individu yang mengalami kesepian, sesi ini juga menyampaikan mengenai tanda - tanda saat individu sudah mengalami kesepian apalagi saat sudah merantau, serta strategi koping yang bertujuan untuk individu menghadapi situasi serta tuntutan yang dianggap menekan, menantang, membebani, atau melampaui kemampuannya. Proses pemaparan materi dapat dilihat pada Gambar 3 dan Gambar 4.



Gambar 3. Penyampaian Materi.



Gambar 4. Penyampaian Materi.

4. Penutup Program Psikoedukasi

Tahap akhir yaitu penyampaian kesimpulan terkait dengan aspek-aspek penting terkait pemahaman konsep kesepian dan strategi koping untuk mengatasi rasa kesepian. Selanjutnya, peserta diminta untuk mengisi *Post-test* sebagai bentuk evaluasi terhadap pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi ini. Pemberian *Post-test* bertujuan untuk menilai efektivitas penyampaian materi serta mengidentifikasi sejauh mana informasi dapat dipahami oleh peserta. Kegiatan ini juga didokumentasikan dalam bentuk foto sebagai bukti visual pelaksanaan kegiatan psikoedukasi. Seluruh rangkaian kegiatan ditutup dalam suasana yang kondusif, serta diakhiri dengan penyampaian ucapan terima kasih oleh fasilitator atas kehadiran dan keterlibatan aktif para peserta.

Hasil Program Psikoedukasi

Setelah pelaksanaan kegiatan psikoedukasi, dilakukan analisis data yang didapatkan dari 15 peserta psikoedukasi. Analisis dilakukan menggunakan aplikasi Jamovi (version 2.5) dengan hasil sebagai berikut:

Tabel I. Data statistik hasil uji rerata *Pre-test* dan *Post-test*.

	N	Mean	Median	SD	SE
<i>Pre-test</i>	15	5.00	5	2.17	0.561
<i>Post-test</i>	15	7.80	8	1.01	0.262

Berdasarkan Tabel I, rata-rata skor pengetahuan kesepian pada mahasiswa sebelum pelaksanaan psikoedukasi sebesar 5,0 dengan standar deviasi sebesar 2,17. Sedangkan setelah pelaksanaan psikoedukasi kesepian, rata-rata skor mengalami kenaikan menjadi 7,8 dengan standar deviasi sebesar 1,01. Keberhasilan perubahan dari pemahaman peserta dianalisis menggunakan uji *paired sample t test*. Sebelum melakukan uji t, dilakukan normalitas.

Tabel II. Data statistik hasil uji normalitas.

	W	p
<i>Pre-test</i> - <i>Post-test</i>	0.905	0.114

Hasil uji normalitas berdasarkan sajian Tabel II, sebaran untuk pemahaman kesepian pada peserta menggunakan *Shaphiro-Wilk*, diperoleh signifikansi $p = 0,114 > 0,05$. Artinya sebaran data berdistribusi normal pada *Pre-test* maupun *Post-test*. Hasil data normal merupakan syarat uji parametrik, dengan menggunakan uji *paired sample t test* diperoleh hasil :

Tabel III. Data statistik hasil uji signifikansi *Pre-test* dan *Post-test*.

			statistic	df	p	Mean difference	SE difference
<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Student's t	-4.77	14.0	<.001	-2.80	0.587

Hasil uji komparasi data menggunakan *paired sample t test* disajikan pada Tabel III, diperoleh skor t sebesar -4,77 dengan signifikansi sebesar $< 0,001 (< 0,05)$, berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan pada pemahaman peserta sebelum dan sesudah psikoedukasi kesepian pada mahasiswa rantau. Berdasarkan hasil diatas dapat dinyatakan bahwa psikoedukasi efektif meningkatkan pemahaman peserta.

Pembahasan

Keberhasilan psikoedukasi menurunkan kesepian pada mahasiswa rantau sebagai upaya kuratif. Hasil peningkatan skor menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam memperluas pemahaman mahasiswa rantau terhadap konsep kesepian.

Efektivitas ini dapat dijelaskan melalui teori Weiss (1973) yang membedakan antara emotional loneliness (ketiadaan hubungan intim yang dekat) dan *social loneliness* (kurangnya keterhubungan dalam jejaring sosial). Materi psikoedukasi yang diberikan membantu peserta mengenali kedua dimensi tersebut, sehingga mereka lebih mampu memahami sumber kesepian yang dialami. Peningkatan pemahaman juga dapat dihubungkan dengan konsep psikoedukasi sebagai intervensi promotif-preventif (Kusumawati *et al.*, 2025), di mana informasi yang disampaikan secara interaktif memungkinkan peserta untuk meninjau pengalaman pribadi, menormalisasi perasaan kesepian, dan menemukan cara coping yang sehat. Diskusi kelompok dan video kasus yang digunakan selama kegiatan mendorong refleksi emosional dan empati antar peserta, sebagaimana dijelaskan dalam pendekatan *experiential learning* oleh Kolb (1984). Selain itu, hasil ini sejalan dengan penelitian (Putri *et al.*, 2024) yang menemukan bahwa peningkatan kesadaran akan pentingnya dukungan sosial keluarga dapat menurunkan tingkat kesepian mahasiswa rantau. Dengan memahami konsep kesepian secara kognitif dan emosional, peserta menjadi lebih terbuka untuk membangun jejaring sosial baru, yang menurut Russell (1996) merupakan salah satu faktor protektif terhadap munculnya kesepian kronis. Namun demikian, terdapat beberapa keterbatasan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Pertama, waktu intervensi yang singkat membuat pembentukan dukungan sosial antar peserta belum optimal. Kedua, faktor eksternal seperti *culture shock*, hambatan bahasa, serta ketidakstabilan ekonomi masih menjadi penyebab kesepian yang belum sepenuhnya teratasi. Hal ini mendukung temuan (Zheng *et al.*, 2023; Handaja *et al.*, 2023) yang menekankan bahwa kesepian pada mahasiswa internasional atau perantau bersifat multidimensional dan membutuhkan dukungan sosial yang berkelanjutan.

KESIMPULAN

Program psikoedukasi ini berhasil diikuti oleh 15 peserta yang merupakan mahasiswa rantau dari berbagai latar belakang suku dan budaya, yang tinggal sendiri di kos di Yogyakarta. Program psikoedukasi kesepian pada mahasiswa rantau dengan model *one group pre-test and post-test design* terbukti dapat meningkatkan pemahaman peserta dalam mengatasi kesepian selama merantau. Pemberian materi terkait konsep kesepian, tanda-tanda dalam diri, serta strategi coping mampu memberikan pemahaman baru bagi para peserta untuk mengatasi kesepian sebagai upaya kuratif. Dari sisi teoritis, temuan ini memperkuat pandangan Weiss (1973) bahwa kesepian merupakan pengalaman multidimensi yang melibatkan aspek emosional dan sosial, yang dapat dikelola melalui peningkatan pemahaman diri dan dukungan sosial. Pendekatan psikoedukasi yang interaktif, reflektif, dan partisipatif terbukti mampu memberikan ruang bagi mahasiswa untuk memahami kesepian sebagai fenomena manusiawi serta membangun strategi coping yang lebih adaptif. Untuk kegiatan selanjutnya disarankan untuk merancang program dengan cakupan yang lebih luas meliputi hambatan eksternal seperti *culture shock* (gegar budaya), hambatan bahasa, serta ketidakstabilan ekonomi. Program psikoedukasi dapat dirancang lebih kompleks dan mendetail, atau dibuat dalam bentuk pelatihan keterampilan, sehingga peserta dapat lebih memumpuni dalam menerapkan pengetahuan dalam kehidupan sehari-harinya. Selain itu, penelitian lanjutan dapat memperluas kajian terhadap variabel lain yang berpotensi memediasi atau memoderasi hubungan antara kesepian dan strategi coping, seperti faktor budaya, dukungan sosial virtual, maupun dinamika identitas diri dalam konteks perantauan. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar teoretis dan praktis bagi pengembangan model intervensi yang lebih komprehensif dan adaptif terhadap kebutuhan mahasiswa rantau di berbagai latar sosial budaya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh mahasiswa rantau yang telah berpartisipasi aktif dalam program. Kami menyampaikan apresiasi yang mendalam kepada Universitas Mercu Buana Yogyakarta, khususnya Fakultas Psikologi dan Program Studi Psikologi, atas dukungan institusional yang telah memungkinkan terlaksananya inisiatif dalam mewujudkan program ini. Kami juga berterimakasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan berharga sejak tahap perencanaan hingga implementasi program.

REFERENSI

- Badan Pusat Statistik Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. (2024). Jumlah perguruan tinggi, dosen, dan mahasiswa negeri dan swasta di bawah Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi/Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menurut kabupaten/kota di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, 2024. <https://yogyakarta.bps.go.id/id/statistics-table/3/Y21kVGRHNXZVMEl3S3pCRllyMHJRbnB1WkVZemR6MDkzMw==/jumlah-perguruan-tinggi-sup-1-sup-dosen-dan-mahasiswa-negeri-dan-swasta-di-bawah-kementerian-ri-set-teknologi-dan-pendidikan-tinggi-kementerian-pendidikan-dan-kebudayaan-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-di-yogyakarta-2024.html?year=2024>
- Fox, J., & Weisberg, S. (2023). car: Companion to Applied Regression. [R package]. Diperoleh dari <https://cran.r-project.org/package=car>.
- Gondokusumo, A. L., & Soetjningsih, C. H. (2023). Dukungan sosial dan kesepian pada mahasiswa rantau UKSW dari luar Pulau Jawa. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, *12*(2), 831–836. <https://ejournal.stpmataram.ac.id/JIH/article/view/2969>
- Handaja, E. K., Irmangsyah, I. Z., & Fadhillah, R. (2023). Fenomena culture shock mahasiswa baru rantau Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Surabaya dalam proses adaptasi di Surabaya. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, *2*(1), 1449–1457. <https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/sniis/article/view/921>
- Hawkey, L. & The Editors of Encyclopaedia Britannica. (2025). Loneliness. Encyclopaedia Britannica. Diperoleh dari <https://www.britannica.com/science/loneliness>
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs: Prentice Hall. https://www.researchgate.net/publication/235701029_Experiential_Learning_Experience_As_The_Source_Of_Learning_And_Development
- Kusumawati, E., Ramadhani, F. R., Apriawan, A. M. V., Alfarizi, M. F., Samudra, R. B., Hartanti, L. N., Pratama, S. P., & Rachmawati, A. N. (2025). Optimalisasi Pengasuhan melalui Psikoedukasi Manajemen Stres untuk Mencegah Stunting Anak Usia Dini di Kantor Kecamatan Tambaksari. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, *10*(2), 582–589. <https://journal.umpr.ac.id/index.php/pengabdianmu/article/view/8802/5177>
- Muttaqin, V. A., & Hidayati, I. A. (2022). Pengalaman Kesepian Pada Mahasiswa Rantau Selama Pandemi Covid-19. *PSIKOSTUDIA: Jurnal Psikologi*, *11*(4), 587–602. <https://ejournals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/download/8846/pdf>
- Pramitha, R., & Astuti, Y. D. (2021). Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kesepian pada Mahasiswa yang Merantau di Yogyakarta. *Jurnal Sosial Teknologi*, *1*(10), 1.179–1.186. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v1i10.211>
- Putri, T. C., & Monika. (2024). Dukungan sosial keluarga dan kesepian mahasiswa perantauan di Jakarta. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, *8*(11). <https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jimt/article/view/6074>
- R Core Team (2023). R: A Language and environment for statistical computing. (Version 4.3) [Computer software]. Diperoleh dari <https://cran.r-project.org>. (R packages retrieved from CRAN snapshot 2024-01-09).
- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, *66*(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Sembiring, A. C., & Bajirani, M. P. D. (2024). Gambaran pengalaman kesepian pada mahasiswa sarjana (S1) rantau. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *10*(23), 101–113. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14560592>
- The jamovi project (2024). Jamovi. (Version 2.5) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.

- Weiss, R. S. (1973). *The experience of emotional and social isolation*. Cambridge: MIT Press.
- Weiss, R. S. (1974). *The provisions of social relationships*. In Z. Rubin (Ed.), *Doing unto o/hers*. New Jersey: Prentice Hall.
- Zheng, K., Johnson, S., Jarvis, R., Victor, C., Barreto, M., Qualter, P., & Pitman, A. (2023). The experience of loneliness among international students participating in the BBC Loneliness Experiment: Thematic analysis of qualitative survey data. *Current Research in Behavioral Sciences*, 4(3), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2023.100113>