

Hubungan Dukungan Lingkungan Sosial Asrama Dengan Tingkat Kesepian Pada Mahasiswi Di Green Dormitory Universitas Malahayati Bandar Lampung

Ida Pepbriati^{1*}, Aryanti Wardiyah², Prima Dian Furqoni³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati, Bandar Lampung, Indonesia

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 5 Mei 2026
Direvisi: 21 Mei 2026
Diterima: 25 Mei 2026

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

idapepbriati1202@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Kesepian merupakan salah satu masalah psikososial yang sering dialami oleh mahasiswa yang tinggal di asrama. Hasil pra-survei di Green Dormitory Universitas Malahayati menunjukkan bahwa 95% mahasiswi mengalami kesepian, meskipun sudah ada kegiatan bersama seperti membaca Al-Qur'an di lorong dan melakukan senam. Hal ini menandakan bahwa dukungan lingkungan sosial di asrama berperan penting dalam menurunkan tingkat kesepian. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara dukungan lingkungan sosial asrama dan tingkat kesepian pada mahasiswi di Green Dormitory Universitas Malahayati, Bandar Lampung, tahun 2025. **Metode:** Jenis penelitian adalah *kuantitatif* dengan rancangan analitik menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswi angkatan 2023 dan 2024 yang tinggal di Green Dormitory Universitas Malahayati, dengan jumlah 286 orang. Sampel yang didapatkan melalui perhitungan menggunakan rumus *Slovin* berjumlah 166. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan menggunakan model *accidental sampling*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan lingkungan sosial asrama dan tingkat kesepian pada mahasiswi di Green Dormitory Universitas Malahayati Bandar Lampung ($p\text{-value} = 0,000$). Mahasiswi dengan dukungan lingkungan sosial rendah memiliki peluang lebih besar mengalami kesepian dibandingkan dengan mahasiswi dengan dukungan lingkungan sosial tinggi.

Kata kunci: dukungan lingkungan sosial, kesepian, asrama

ABSTRACT

Background: Loneliness is a common psychosocial problem experienced by students living in dormitories. A pre-survey at the Green Dormitory at Malahayati University showed that 95% of female students experienced loneliness, despite communal activities such as reading the Quran in the hallway and exercising. This indicates that social support within the dormitory plays a significant role in reducing loneliness. **Objective:** To determine the relationship between dormitory social environmental support and the level of loneliness among student at the Green Dormitory, Malahayati University, Bandar Lampung in 2025. **Methods:** This study employed a quantitative design with an analytic cross-sectional approach. The population consisted of students from the 2023 and 2024 cohorts residing in the Green Dormitory, for a total of 286 students. A sample of 166 respondents was obtained using the Slovin formula, with non-probability accidental sampling. **Results:** The results showed a significant relationship between dormitory social environmental support and students' loneliness at Green Dormitory, Malahayati University, Bandar Lampung ($p\text{-value} = 0.000$). Students with low social environmental support were more likely to experience loneliness than those with high social environmental support.

Keywords: social environmental support, loneliness, dormitory

PENDAHULUAN

Kesepian (*loneliness*) merupakan saat dimana seseorang merasa sendiri dan kurang dimengerti oleh orang yang berada disekitar, atau tidak memiliki seseorang untuk berbagi rasa dan pengalaman. Orang yang kesepian biasanya menunjukkan respons emosi yang tidak sehat, seperti muram, keadaan tidak berdaya, bahkan depresi yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental (Zai, 2025). Rasa kesepian tidak hanya identik dengan kesendirian tetapi juga sebagai reaksi emosional seseorang terhadap kondisi dimana mereka memiliki sedikit hubungan sosial dan tidak puas dengan kehidupan sosial mereka karena tidak memenuhi harapan (Musak & Roswiyani, 2025).

Data *World Health Organization* (WHO) kurang lebih 17-21% jiwa mengalami kesepian dengan rentang usia 13-29 dan usia remaja yang tertinggi kemudian dari segala usia mengalami kesepian sebanyak 16%. Penelitian yang dilakukan oleh tim peneliti *Making Caring Common* (MCC) menyatakan bahwa orang dewasa mengalami kesepian walaupun mereka dikelilingi oleh keluarga maupun teman (Batanova, Weissbourd, & McIntyre 2024; Ross, 2024). Pada Juni 2025, survei singkat dilakukan oleh Litbang Harian Kompas antar provinsi sekitar 1 dari 5 orang Indonesia (20%) merasa kesepian setidaknya sekali dalam sepekan. Survey di Lampung sekitar 33,54% merasa kesepian (Kompas, 2025).

Hasil dari beberapa peneliti menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan oleh Anisa (2022) dan Meianisa & Rositawati (2023) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan rasa kesepian mahasiswa di rantau. Yang artinya semakin tinggi *social support* maka *loneliness* semakin rendah. Ini menyatakan bahwa dukungan sosial sangat penting dalam proses adaptasi mahasiswa untuk membangun hubungan atau interaksi sosial di lingkungan sekitarnya. Hubungan sosial yang harmonis antar teman kamar atau lingkungan sosial asrama akan menimbulkan dukungan lingkungan sosial yang baik sehingga dapat menjadi solusi dari rasa kesepian, dukungan sosial dapat berupa persahabatan, emosional, dan informasi (Cahyani, 2024). Mahasiswa dapat mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis, mempercepat adaptasi, dan mengurangi stres dengan lingkungan asrama yang ramah (Amaliyah, 2024). Kehidupan asrama mengharuskan mahasiswa untuk beradaptasi, membangun hubungan sosial dengan teman sebaya, dan mengatasi berbagai tantangan

akademik dan psikososial (Musak & Roswiyani, 2025). Sebaliknya, rasa keterasingan, kesulitan beradaptasi, dan risiko kesepian dapat muncul dari kurangnya dukungan sosial.

Saat merantau di tempat baru yaitu ketika mahasiswa dari desa menuju kota untuk melanjutkan pendidikan yang meninggalkan lingkungan asalnya, terutama teman-teman dan keluarga, mereka mungkin merasa kesepian karena tidak ada dukungan sosial yang mereka miliki sebelumnya. Riset yang dilakukan Amaliyah (2024) menyatakan sekitar 80% mahasiswa baru mengalami kesepian saat tahun pertama di universitas. Kesepian sosial berasal dari ketiadaan jaringan sosial akibat kurangnya teman atau rekan sebaya dengan siapa mereka dapat berbagi aktivitas atau minat yang serupa. Seseorang yang kesepian cenderung tidak nyaman menjalin hubungan sosial, yang berarti mereka mungkin tidak memiliki atau bahkan sama sekali karena merasa tidak dapat diandalkan ketika mengalami kesulitan. Selain itu, komponen yang memengaruhi kesepian adalah dukungan sosial di asrama atau universitas (Amaniah, 2024).

Universitas Malahayati memiliki jurusan dengan akreditasi yang baik bahkan unggul. Dilengkapi juga dengan berbagai fasilitas kampus, salah satunya asrama (*dormitory*) secara gratis sehingga banyak orang tua yang mendaftarkan anaknya untuk melanjutkan pendidikan tinggi di Universitas Malahayati. "Seluruh mahasiswa Universitas Malahayati wajib masuk asrama dan tidak dikenakan biaya sama sekali," menurut keterangan yang disampaikan Kepala Asrama Green Dormitory, yaitu Drs. Rayendra Hermansyah, MM. (CNN Indonesia, 2015/ <https://www.cnnindonesia.com> diperoleh tanggal 09 September 2025). Bukan hanya Universitas Malahayati yang memiliki fasilitas berupa asrama, tetapi kampus lain juga ada seperti Politeknik Kesehatan Tanjung Karang dan Universitas Politeknik Negeri Lampung. Namun, Universitas Malahayati yang paling banyak mahasiswa yang tinggal di asrama.

Dalam upaya memperoleh gambaran awal mengenai kondisi mahasiswi yang tinggal di Green Dormitory Universitas Malahayati, peneliti telah melakukan pra-survey terkait tingkat kesepian yang dialami mahasiswi. Hasil pra-survey menunjukkan 19 (95%) dari 20 responden mengalami kesepian di lingkungan asrama. Meskipun di asrama telah tersedia kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama, seperti membaca Al-Qur'an di lorong dan senam, namun kenyataannya perasaan kesepian masih menjadi

masalah yang cukup dominan. Ternyata, perasaan kesepian muncul dari diri individu itu sendiri misalnya karena malu dan sulit bergaul, kemudian merasa tidak terhubung atau tidak memiliki kedekatan dengan orang-orang yang berada disekitarnya. Tetapi teman di asrama yang tinggal satu kamar masih memberikan kepedulian saat merasa sulit dalam menghadapi permasalahan dalam perkuliahan.

Penelitian mengenai dukungan lingkungan sosial dengan tingkat kesepian di asrama Universitas Malahayati hingga saat ini masih belum pernah dilakukan. Padahal, fenomena kesepian pada mahasiswa yang tinggal di asrama merupakan masalah yang nyata dan dapat memengaruhi kesehatan mental maupun keberhasilan dalam akademik. Dengan demikian, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Dukungan Lingkungan Sosial Asrama Dengan Tingkat Kesepian Pada Mahasiswi di *Green Dormitory* Universitas Malahayati.

METODE

Jenis penelitian adalah *kuantitatif* dengan rancangan analitik menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswi angkatan 2023 dan 2024 yang tinggal di *Green Dormitory* Universitas Malahayati, berjumlah 286. Sampel yang didapatkan melalui perhitungan rumus *Slovin* berjumlah 166. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *non-probability sampling* dengan menggunakan model *accidental sampling*. Uji statistik yang digunakan yaitu *chi-square*.

HASIL

Analisa Bivariat

Tabel 3

Hubungan Dukungan Lingkungan Sosial Asrama dengan Tingkat Kesepian Pada Mahasiswi di *Green Dormitory* Universitas Malahayati Bandar Lampung

Dukungan Lingkungan Sosial	Tingkat Kesepian		N	%	p-value	OR (95%CI)
	Kesepian	Tidak Kesepian				
	n	%	n	%		
Rendah	25	15.1	0	0	25	15.1
Tinggi	33	19.9	108	72.3	141	84.9
Total	58	34.9	108	65.1	166	100.0

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji statistik Chi-square diperoleh p-value = 0.000 (p-value = α = 0.05) yang berarti ada hubungan signifikan antara dukungan lingkungan sosial asrama dengan tingkat kesepian pada mahasiswi di *Green Dormitory* Universitas Malahayati. Dalam 166

Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	%
Angkatan tahun 2023	40	24
Angkatan tahun 2024	126	76
Total	166	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa responden angkatan tahun 2023 berjumlah 40 responden (24%) dan angkatan tahun 2024 adalah angkatan terbanyak dengan jumlah 126 responden (76%).

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Dukungan Lingkungan Sosial dan Tingkat Kesepian di *Green Dormitory* Universitas Malahayati

Keterangan	Frekuensi	%
Dukungan Lingkungan Sosial		
Rendah	25	15.1
Tinggi	141	84.9
Total	166	100
Tingkat Kesepian		
Kesepian	58	34.9
Tidak Kesepian	108	65.1
Total	166	100

Pada tabel 2 terlihat bahwa sebanyak 25 (15.1%) responden mengalami dukungan lingkungan sosial yang rendah. Sebanyak 141 (84.9%) responden memiliki dukungan lingkungan sosial yang tinggi. Kemudian sebanyak 58 (34.9%) responden mengalami kesepian dan sebanyak 108 (65.5%) responden tidak mengalami kesepian.

responden 25 mahasiswi dengan dukungan lingkungan sosial rendah dan kesepian sebanyak 25 (15.1%) orang. Selanjutnya, 141 mahasiswi dengan dukungan lingkungan sosial tinggi dan tidak kesepian sebanyak 108 (72.3%) orang. Kemudian diperoleh OR 4.273 yang berarti bahwa

responden mempunyai dukungan lingkungan sosial yang rendah memiliki peluang sebesar 4.273 kali kesepian dibandingkan dengan responden dengan dukungan sosial yang tinggi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara dukungan lingkungan sosial asrama dengan tingkat kesepian pada mahasiswi di *Green Dormitory* Universitas Malahayati Bandar Lampung. Berdasarkan uji *Chi-square*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p\text{-value} = \alpha = 0.05$) sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan lingkungan sosial asrama dan tingkat kesepian pada mahasiswi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Meianisa dan Rositawati (2023) serta Anisa (2022) yang menyatakan bahwa dukungan lingkungan sosial berpengaruh terhadap tingkat kesepian pada mahasiswa perantau.

Kehidupan bersama di lingkungan asrama memungkinkan terbentuknya dukungan lingkungan sosial dalam bentuk persahabatan, yang tercermin melalui aktivitas bersama serta pemberian bantuan nyata seperti perhatian, saran dan nasihat. Bentuk dukungan tersebut termasuk dalam kategori dukungan informasi dan emosional (Monazah, 2020), dan berperan dalam membantu mahasiswa perantau merasa diterima, dilibatkan, serta diperlakukan dengan baik di lingkungan asrama (Pradnyani dkk., 2024). Selain itu, mahasiswi yang menjadi responden dalam penelitian ini telah tinggal di asrama kurang lebih satu tahun, sehingga telah melalui proses adaptasi dan mengenal lingkungan sekitarnya. Kondisi ini mendukung proses penyesuaian diri yang lebih optimal (Gondokusumo & Soetjningsih, 2023).

Namun demikian, hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya variasi kondisi responden. Ditemukan mahasiswi dengan dukungan lingkungan sosial tinggi tetapi tetap mengalami kesepian. Mahasiswi dengan dukungan lingkungan sosial tinggi namun masih mengalami kesepian sebanyak 33 responden (19,9%) hal ini didukung dengan teori Wibowo (2015) bahwasanya mereka memiliki teman tetapi secara kualitas hubungan bersifat dangkal atau tidak memuaskan. Sedangkan berdasarkan teori Jannah (2024) kesepian yang dirasakan ketika kurangnya kepuasan dalam suatu hubungan yang dapat menimbulkan perasaan tidak terpenuhi baik secara emosional maupun sosial. Ketidakpuasan yang dialami sebagai akibat dari keadaan relasi sosial yang tidak memenuhi harapan mereka untuk

hubungan yang ideal berdasarkan penelitian Simanjatak, dkk (2021).

Kemudian mahasiswi dengan dukungan lingkungan sosial rendah mengalami kesepian sebanyak 25 responden (0%). Hal ini sejalan dengan Jannah (2024) dan Santrock (2014) kesepian terjadi ketika perilaku interpersonal yang kurang adaptif sehingga kesulitan dalam berkomunikasi atau membangun interaksi sosial yang positif bersama teman-teman di asrama. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Nuraini & Laksmiwati (2024) sulit beradaptasi di lingkungan baru akan muncul pikiran tidak memiliki teman dan tidak ada yang memahami perasaannya, selanjutnya menurut penelitian Sembiring & Bajirani (2024) tidak ada tempat untuk bersandar atau berkomunikasi dikala diri dalam keadaan stress sehingga berdampak pada perasaan kesepian. Salah satu penyebab kesepian berdasarkan teori dari Djuwita (2005) karena kurangnya keakraban atau keeratan hubungan sosial dengan teman yang disebabkan karena perpindahan tempat tinggal untuk melanjutkan pendidikan. Kurangnya interaksi yang terjalin dengan teman asrama dapat menyebabkan individu akan merasa sendiri dan kurangnya dukungan lingkungan sosial sehingga berdampak pada perasaan kesepian.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa dukungan lingkungan sosial asrama berperan penting dalam menurunkan tingkat kesepian, namun efektivitasnya bergantung pada kualitas hubungan interpersonal dan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri serta pembentukan hubungan yang lebih bermakna secara emosional.

SIMPULAN

Distribusi frekuensi dukungan lingkungan sosial asrama pada mahasiswi di *Green Dormitory* Universitas Malahayati, didapatkan sebagian besar mahasiswi memiliki dukungan lingkungan sosial yang tinggi sebanyak 141 (84,9%) mahasiswi. Distribusi frekuensi tingkat kesepian pada mahasiswi di *Green Dormitory* Universitas Malahayati sebagian besar mahasiswi mengatakan tidak kesepian sebanyak 108 (65%) mahasiswi. Distribusi hasil adanya hubungan antara dukungan lingkungan sosial asrama dengan tingkat kesepian pada mahasiswi di *Green Dormitory* Universitas Malahayati dengan hasil uji statistik *p-value* 0.000.

REFERENSI

- Amaliyah, S. (2024). Peran Psychological Flexibility sebagai Mediator dalam Hubungan Kebersyukuran dan Kesepian pada Mahasiswa Baru yang Tinggal di Asrama. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*. Vol. 1. No. 2. h 103. <https://journal.pipuswina.com/index.php/jippsi/about>
- Amaniah, R. N. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Perantau. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang. <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/4022/>
- Anisa, Y., Nurul., Lestari. L. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. Skripsi Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta <https://eprints.ums.ac.id/103629/>
- Batanova, M., Weissbourd, R., & McIntyre, J. (2025). Loneliness in America: Just the Tip of the Iceberg?. *Making Caring Common Project*, October, 8. <https://mcc.gse.harvard.edu/reports/loneliness-in-america-2024>
- Cahyani, S. M. W. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Homesickness Pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Sultan Agung Semarang). <https://repository.unissula.ac.id/35507/>
- CNN Indonesia (2015). Menteri Nasir Puji Universitas Malahayati. *CNN Indonesia, Jakarta* (Diperoleh tanggal 8 September 2025). <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20150315231604-293-39285/menteri-nasir-puji-universitas-malahayati>
- Djuwita, Ratna., Parman. M. M., Yasmina. D., Lunanta, Lita. P. (2005). *Psikologi Sosial, Edisi Kesepuluh, Jilid 2*. Penerbit Erlangga; Jakarta.
- Gondokusumo, Aneta. L., & Soetjningsih, C. H. (2023). Dukungan Sosial dan Kesepian Pada Mahasiswa Rantau UKSW Dari Luar Pulau Jawa. *Jurnal Ilmiah Hospitaly*. Vol 12. No. 2. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIH>
- Jannah, Miftahul. (2024). *Kesehatan Mental Remaja Dalam Kesepian dan Disfungsi Keluarga dan Persahabatan*. Inspirasi Pustaka Media (Caremedia Group); Jawa Timur. https://www.google.co.id/books/edition/Kesehatan_Mental_Remaja_dalam_Kesepian_D/oTkqEQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kesepian&pg=PA49&printsec=frontcover
- Meianisa, Kezkia & Rositawati, Sita. (2023). Pengaruh Social Support Terhadap Mahasiswa Rantau di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*. <https://proceedings.unisba.ac.id/index.php/BCSPS/article/view/6698>
- 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). <https://journal.untar.ac.id/index.php/phronesis/article/view/31271>
- Monazah, S. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Kota Medan. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Medan Area. <https://repositori.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/12229>
- Nuraini, I., & Laksmiwati, H. (2024). Pengaruh Kesepian terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 954-965. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/62380>
- Pradnyani, N. M. D., Kamayani, M. O. A., Yanti, N. L. P. E., & Sawitri, N. K. A. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Rasa Kesepian Pada Mahasiswa Yang Sedang Merantau Di Universitas Udayana. *Community of Publishing in Nursing*, 12(5), 525-533. <https://ejournal2.unud.ac.id/index.php/copin/article/view/155>
- Ross, Elizabeth. M. (2024). What is Causing Our Epidemic of Loneliness and How Can We Fix It?. Harvard Graduate School of Education. (Diperoleh tanggal 11 September 2025) <https://www.gse.harvard.edu/ideas/usable-knowledge/24/10/what-causing-our-epidemic-loneliness-and-how-can-we-fix-it>
- Santrock, John. W. (2014). *Adolescence Fifteenth Edition*. McGraw-Hill; New York
- 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://www.jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/9041>

WHO (*World Health Organization*). *Sosial Isolation and Loneliness*
<https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness> (Diperoleh tanggal 11 September 2025).

Wibowo, Tri, B. S. (2015). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta; Kencana

Zai, P. O. (2025). Pengaruh Mentor dalam Mengurangi Loneliness pada Mahasiswa Angkatan 2023 di Sekolah Tinggi Teologi Ekumene Jakarta Yang Tinggal di Asrama. *Pengharapan: Jurnal Pendidikan dan Pemuridan Kristen dan Katolik*, 2(1), 84-105. <https://ejournal.aripafi.or.id/index.php/Pengharapan/article/view/72>.