



THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND ACADEMIC PROCRASTINATION AMONG MIGRANT STUDENTS

HUBUNGAN LONELINESS DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PERANTAU

Puspitasari Ambarwati¹, Monty P. Satiadarma², Untung Subroto³

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

E-mail: puspitasari.705210347@stu.untar.ac.id¹, monty_satiadarma@yahoo.com², untungs@fpsi.untar.ac.id³

ARTICLE INFO

Correspondent

Puspitasari Ambarwati

puspitasari.705210347@stu.untar.ac.id

Key words:

procrastination, loneliness, migrant students

Website:

<https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>

Page: 637 – 651

ABSTRACT

Migrant students face challenges in adapting to a new environment that often differs significantly from their original surroundings. Difficulties in adjusting can trigger feelings of loneliness, which subsequently impact academic procrastination behavior. This study aims to examine the relationship between loneliness and academic procrastination among migrant students in Jakarta. The research employs a quantitative method with a correlational design and a cross-sectional approach. The study involved 393 migrant students selected through purposive sampling. Data were collected using the Loneliness Scale by de Jong-Gierveld and Kamphuis, as well as a modified Academic Procrastination Scale (APS) by McCloskey and Scielzo. The Spearman test results indicated a p -value < 0.05 with a correlation coefficient of 0.601, demonstrating a positive and significant relationship between loneliness and academic procrastination. These findings indicate that the higher the level of loneliness experienced by migrant students, the greater their tendency to engage in academic procrastination.

Copyright © 2024 JSER. All rights reserved.

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Koresponden Puspitasari Ambarwati <i>puspitasari.705210347@stu.u ntar.ac.id</i> Kata kunci: prokrastinasi, loneliness, mahasiswa perantau Website: <i>https://idm.or.id/JSER/index. php/JSER</i> hal: 18 –	Mahasiswa perantau menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang sering kali berbeda dengan lingkungan asalnya. Kesulitan menyesuaikan diri ini dapat memicu perasaan kesepian (loneliness), yang selanjutnya berdampak pada perilaku menunda tugas akademik atau prokrastinasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara loneliness dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan cross-sectional. Penelitian ini dilakukan pada 393 mahasiswa perantau yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner Loneliness Scale oleh de Jong-Gierveld dan Kamphuls dan modifikasi Skala Penundaan Akademik (APS) oleh McCloskey dan Scielzo. Hasil uji Spearman menunjukkan nilai $p < 0,05$ dengan koefisien korelasi sebesar 0,601, yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara loneliness dan prokrastinasi akademik. Hasil perhitungan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat loneliness pada mahasiswa perantau, semakin tinggi pula kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. <i>Copyright © 2024 JSER. All rights reserved.</i>

PENDAHULUAN

Merantau adalah kegiatan yang berarti meninggalkan kampung halaman untuk mencari pengalaman hidup di tempat baru, misalnya untuk mencari kehidupan yang lebih baik atau menempuh pendidikan. Merantau dalam konteks sosial berarti meninggalkan tempat asal dan menetap di daerah baru. Tujuan merantau bisa bervariasi, termasuk mencari pekerjaan, melanjutkan pendidikan, atau berharap untuk memperoleh kehidupan yang lebih baik, baik di tempat perantauan maupun kembali ke daerah asal (Marta, 2014). Merantau umumnya dilakukan untuk meraih kesuksesan dengan mendapatkan pendidikan yang lebih baik dibandingkan di daerah asal serta mencerminkan kemampuan individu untuk bersikap mandiri dan bertanggung jawab dalam mengambil keputusan. Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut, dapat dipahami bahwa alasan paling umum yang digunakan untuk merantau adalah bekerja dan menempuh pendidikan.

Fakta ini memperkuat kesimpulan bahwa baik dari segi kualitas maupun kuantitas, Perguruan Tinggi di pulau Jawa, terutama Jakarta, memiliki keunggulan signifikan dibandingkan wilayah lainnya di Indonesia. Jakarta, sebagai salah satu kota dengan banyak Perguruan Tinggi berkualitas, sering menjadi pilihan bagi lulusan SMA yang ingin melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Meski demikian, proses merantau yang dihadapi oleh mahasiswa perantau adalah perjalanan yang

kompleks dan penuh tantangan. Perpindahan dari satu daerah ke daerah lain membawa sejumlah perbedaan yang harus dihadapi oleh individu, seperti perbedaan dalam budaya, bahasa, kondisi tempat tinggal, dan perubahan lingkungan (Marta, 2014).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa beradaptasi dengan budaya setempat seringkali sangat sulit dan dapat menyebabkan stres. Lin dan Yi (1997, dalam Lee, Koeske & Sales, 2004) menyatakan bahwa mahasiswa yang berasal dari luar daerah menghadapi masalah unik, seperti stres terkait dengan masalah psikososial. Friedlander (2007, dalam Tajalli & Ganbaripahanah, 2010) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang tinggal atau pindah jauh dari rumah

Loneliness, menurut Brehm dan Kassin (dalam Dayakisni, 2009), adalah perasaan kurangnya hubungan sosial akibat adanya ketidakpuasan atas pengalaman interaksi sosial. Kondisi ini mencerminkan keadaan mental dan emosional yang ditandai dengan perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna. Individu yang mengalami *loneliness* sering merasa tidak ada orang yang benar-benar memahami mereka, yang mengarah pada rasa terisolir dan kurangnya dukungan ketika menghadapi kesulitan (Santrock, dalam Arumdina, 2013). Peplau dan Perlman (dalam Sembiring, 2017) menambahkan bahwa *loneliness* muncul ketika kehidupan sosial seseorang tidak memenuhi harapan atau terasa tidak memuaskan.

Jenis *loneliness* yang paling sering kali berupa *transitional loneliness*, yaitu perasaan *loneliness* yang muncul ketika individu yang sebelumnya merasa puas dengan kehidupan sosialnya mendapati dirinya terasing akibat gangguan dalam interaksi sosial, seperti kematian orang terkasih, perceraian, atau pindah ke lokasi baru (Ummah & Murdiana, 2024). Dampak *loneliness* yang berkepanjangan dapat sangat merusak kesejahteraan psikologis mereka (Ramadhani & Wibowo, 2023).

Loneliness yang berkepanjangan tidak hanya memicu gejala depresi, seperti perasaan hampa, kurangnya motivasi, dan kesulitan dalam menikmati aktivitas sehari-hari (Daniel, 2013), tetapi juga dapat menghambat kemampuan akademik dan sosial mahasiswa, serta berdampak negatif pada kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Dampak ini meluas hingga mempengaruhi manajemen waktu mereka, yang pada akhirnya dapat mengarah pada penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik atau prokrastinasi (Anam & Hitipeuw, 2021).

Prokrastinasi di kalangan mahasiswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Menurut Asmawan (2016), faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi mencakup pola asuh orang tua, kondisi lingkungan sekitar, dan tingkat dukungan sosial yang diterima mahasiswa. Sebagai contoh, pola asuh yang kurang mendukung atau lingkungan yang tidak kondusif dapat memperburuk kecenderungan mahasiswa untuk menunda-nunda tugas. Selain itu, minimnya dukungan sosial juga dapat menghambat motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan pekerjaan akademik mereka. Di sisi lain, faktor internal yang berkontribusi terhadap prokrastinasi termasuk kondisi fisik dan psikologis individu. Faktor psikologis yang mempengaruhi prokrastinasi mencakup rendahnya kemampuan dalam mengontrol diri (*self-control*), kurangnya keyakinan diri dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi masalah (*efikasi diri*), rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri (*self-esteem*), serta adanya perasaan kesadaran

diri yang berlebihan (self-consciousness) sebagaimana dijelaskan oleh Muhid (2009).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Anam dan Hitipeuw (2022) menemukan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara tingkat *loneliness* dengan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. Penelitian Tulak & Sosialita (2024) juga menemukan adanya hubungan positif antara *loneliness* dengan prokrastinasi, begitu juga dengan penelitian Alvia et al (2024). Namun terdapat penelitian yang menjelaskan bahwa tidak ada korelasi antara *loneliness* dengan prokrastinasi (shan et al, 2024). Dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk memahami hubungan antara *loneliness* dan prokrastinasi pada mahasiswa perantau. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana kedua faktor ini saling mempengaruhi dan berkontribusi terhadap kesejahteraan mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program dukungan sosial dan intervensi yang lebih efektif, seperti layanan konseling dan kegiatan sosial yang dapat membantu mahasiswa mengatasi *loneliness* dan meningkatkan manajemen waktu mereka, terutama pada mahasiswa perantau.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Kurniawan dan Zarah (2016) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang terstruktur dan menghasilkan data yang dapat diukur secara numerik, dengan tujuan menggeneralisasi hasil penelitian terhadap populasi yang diteliti. Metode kuantitatif dipilih karena metode ini memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data dari populasi atau sampel tertentu melalui instrumen penelitian, yang kemudian dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan (Sugiyono, 2017). Cresswell (2010) juga menegaskan bahwa metode kuantitatif bertujuan menguji teori dengan meneliti hubungan antara variabel-variabel, dan menghasilkan data dalam bentuk angka yang kemudian dianalisis secara statistik untuk memberikan kesimpulan yang lebih obyektif.

Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan metode *non-probability sampling*. Pada jenis sampling ini jumlah elemen dalam populasi tidak diketahui ataupun tidak dapat teridentifikasi secara individual (Kumar, 1996). Pada saat pengambilan sampel, peneliti menggunakan *purposive sampling* dengan metode snowball. Teknik *snowball sampling* adalah metode pengumpulan data di mana jumlah sumber data awalnya sedikit dan kemudian berkembang seiring waktu. Proses ini dimulai dengan beberapa sumber data yang ada, tetapi jika data yang diperoleh belum mencukupi, informan yang ada kemudian digunakan untuk merekomendasikan atau menghubungkan dengan informan lainnya. Hal ini memungkinkan jumlah sumber data untuk meningkat secara bertahap hingga informasi yang dibutuhkan tercapai (Sugiyono, 2017). Dengan menggunakan snowball sampling, peneliti dapat memanfaatkan jaringan sosial dari partisipan awal untuk menemukan individu lain yang memenuhi kriteria penelitian. Ini membantu dalam mengumpulkan data dari kelompok yang mungkin terpinggirkan atau tidak terlihat.

Karakteristik Partisipan

1. Penelitian ini menggunakan subjek dengan karakteristik sebagai berikut:
2. Mahasiswa aktif di Jakarta;
3. Mahasiswa perantaraan yang sedang menempuh pendidikan di berbagai jurusan di universitas di Jakarta;
4. Rentang usia partisipan di antara 18 hingga 25 tahun;
5. Tinggal sendirian;
6. Laki-laki dan perempuan;

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Variabel *Loneliness*

Berdasarkan data yang diperoleh mengenai variabel *loneliness*, diketahui skor paling tinggi variabel *loneliness* adalah 49, kemudian skor paling rendah variabel *loneliness* adalah 11. Nilai rata-rata atau mean empirik variabel *loneliness* adalah 29,68. Nilai mean hipotetik variabel *loneliness* adalah 33. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai mean hipotetik prokrastinasi lebih besar daripada mean empirik, sehingga dapat disimpulkan bahwa *loneliness* partisipan dalam penelitian ini termasuk dalam kategori sedang. Detail gambaran variabel *loneliness* dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Variabel *Loneliness*

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Loneliness</i>	393	11.00	49.00	29.68	10.53411

Berdasarkan data variabel *loneliness*, partisipan dikategorikan menjadi partisipan dengan *loneliness* tinggi, sedang dan rendah. Partisipan yang memiliki *loneliness* tinggi berjumlah 55 orang (14%). Partisipan yang memiliki *loneliness* sedang berjumlah 256 (65%). Partisipan yang memiliki *loneliness* rendah berjumlah 82 orang (21%). Data tersebut menunjukkan bahwa *loneliness* partisipan mayoritas termasuk dalam kategori sedang. Detail kategorisasi *loneliness* partisipan dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi *Loneliness* Partisipan

Kategori <i>Loneliness</i>	Jumlah	Persentase
Tinggi	55	14%
Sedang	256	65%
Rendah	82	21%
Total	393	100%

Gambaran Variabel Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan data yang diperoleh mengenai variabel prokrastinasi, diketahui skor paling tinggi variabel prokrastinasi adalah 127, kemudian skor paling rendah variabel prokrastinasi adalah 31. Nilai rata-rata atau mean empirik variabel prokrastinasi adalah 81,81. Nilai mean hipotetik variabel prokrastinasi adalah 93. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai mean hipotetik prokrastinasi lebih besar daripada mean empirik, sehingga dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi

partisipan dalam penelitian ini termasuk dalam kategori sedang. Detail gambaran variabel prokrastinasi dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Gambaran Variabel Prokrastinasi

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Loneliness</i>	393	51.00	144.00	97.84	21.876

Berdasarkan data variabel prokrastinasi, partisipan dikategorikan menjadi partisipan dengan prokrastinasi tinggi, sedang dan rendah. Partisipan yang memiliki prokrastinasi tinggi berjumlah 18 orang (5%). Partisipan yang memiliki prokrastinasi sedang berjumlah 295 (75%). Partisipan yang memiliki prokrastinasi rendah berjumlah 80 orang (20%). Data tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi partisipan mayoritas termasuk dalam kategori sedang. Detail kategorisasi prokrastinasi partisipan dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Kategorisasi Prokrastinasi Partisipan

Kategori Prokrastinasi	Jumlah	Persentase
Tinggi	18	5%
Sedang	295	75%
Rendah	80	20%
Total	393	100%

Analisis Data Utama

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah data berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan metode Kolmogorov-Smirnov. Ketentuan dalam uji Kolmogorov-Smirnov adalah bahwa data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi (sig) > 0,05, dan sebaliknya, data dianggap tidak berdistribusi normal jika nilai sig < 0,05.

Berdasarkan hasil uji normalitas, data variabel *loneliness* dan prokrastinasi menunjukkan nilai sig sebesar $0,00 < 0,05$, yang berarti data kedua variabel tersebut tidak berdistribusi normal. Detail hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig	Keterangan
<i>Loneliness</i>	0,000	Tidak terdistribusi normal
Prokrastinasi	0,000	Tidak terdistribusi normal

Uji Hipotesis *Loneliness* dengan Prokrastinasi Akademik

Uji korelasi antara variabel *loneliness* dan prokrastinasi dilakukan menggunakan uji korelasi spearman. Jumlah sampel yang digunakan dalam analisis ini adalah 393 responden (N = 393). Nilai signifikansi (p-value) yang diperoleh adalah < 0.001, yang menandakan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut sangat signifikan dan tidak terjadi secara kebetulan. Nilai spearman's correlation coefficient (r) sebesar 0,605. Berdasarkan hasil tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara variabel *loneliness* dan

prokrastinasi pada penelitian ini, yaitu jika *loneliness* tinggi, maka prokrastinasi juga akan tinggi, begitu juga sebaliknya. Detail hasil uji korelasi variabel *loneliness* dan prokrastinasi dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Loneliness dan Prokrastinasi

Variable	Spearman Correlation	Sig	Keterangan
<i>Loneliness</i> dan Prokrastinasi	0,605	0,000	Memiliki hubungan positif dan signifikan

Analisis Data Tambahan

Uji Beda Variabel *Loneliness* ditinjau dari Jenis Kelamin

Uji beda variabel *loneliness* ditinjau dari jenis kelamin dilakukan menggunakan uji *Kruskal Wallis*. Ketentuan uji *Kruskal Wallis* adalah jika nilai sig < 0,05 maka ada perbedaan yang signifikan, begitu juga sebaliknya. Berdasarkan hasil uji beda, diketahui nilai sig 0,210 ($0,210 > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan tidak ada perbedaan *loneliness* yang signifikan jika ditinjau dari jenis kelamin. Hasil uji beda variabel *loneliness* ditinjau dari jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7. Hasil Uji Beda Loneliness ditinjau Dari Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean	Sum of Ranks	Sig
Perempuan	201	203.98	40999.50	0,210
Laki-Laki	192	189.70	36421.50	0,210
Total	393			

Uji Beda Variabel Prokrastinasi dari Jenis Kelamin

Uji beda variabel prokrastinasi ditinjau dari jenis kelamin dilakukan menggunakan uji *Kruskal Wallis*. Ketentuan uji *Kruskal Wallis* adalah jika nilai sig < 0,05 maka ada perbedaan yang signifikan, begitu juga sebaliknya. Berdasarkan hasil uji beda, diketahui nilai sig 0,004 ($0,004 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan prokrastinasi yang signifikan jika ditinjau dari jenis kelamin. Hasil uji beda variabel prokrastinasi ditinjau dari jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 8.

Tabel 8. Hasil Uji Beda Prokrastinasi ditinjau Dari Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean	Sum of Ranks	Sig
Perempuan	201	213.00	42814.00	
Laki-Laki	192	180.24	34607.00	0,004
Total	393			

Uji Beda Variabel *Loneliness* ditinjau dari Usia

Uji beda variabel *loneliness* ditinjau dari usia dilakukan menggunakan uji *Kruskal Wallis*. Ketentuan uji *Kruskal Wallis* adalah jika nilai sig < 0,05 maka ada perbedaan yang signifikan, begitu juga sebaliknya. Berdasarkan hasil uji beda, diketahui nilai sig 0,000 ($0,000 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan *loneliness* yang signifikan jika ditinjau dari usia. Hasil uji beda variabel *loneliness* ditinjau dari usia dapat dilihat pada Tabel 9.

Tabel 9. Hasil Uji Beda Loneliness ditinjau Dari Usia

Usia	N	Mean	Sig
18	5	159.80	0,000
19	21	220.48	
20	61	207.48	
21	103	201.59	
22	80	131.26	
23	52	210.27	
24	43	238.38	
25	28	245.95	
Total	393		

Uji Beda Variabel Prokrastinasi ditinjau dari Usia

Uji beda variabel prokrastinasi ditinjau dari usia dilakukan menggunakan uji *Kruskal Wallis*. Ketentuan uji *Kruskal Wallis* adalah jika nilai sig < 0,05 maka ada perbedaan yang signifikan, begitu juga sebaliknya. Berdasarkan hasil uji beda, diketahui nilai sig 0,000 ($0,000 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan prokrastinasi yang signifikan jika ditinjau dari usia. Hasil uji beda variabel prokrastinasi ditinjau dari usia dapat dilihat pada Tabel 10.

Tabel 10. Hasil Uji Beda Prokrastinasi ditinjau Dari Usia

Usia	N	Mean	Sig
18	5	167.50	0,000
19	21	205.48	
20	61	187.70	
21	103	213.35	
22	80	143.74	
23	52	223.27	
24	43	239.12	
25	28	194.75	
Total	393		

Uji Beda Variabel Loneliness ditinjau dari Semester

Uji beda variabel *loneliness* ditinjau dari semester dilakukan menggunakan uji *Kruskal Wallis*. Ketentuan uji *Kruskal Wallis* adalah jika nilai sig < 0,05 maka ada perbedaan yang signifikan, begitu juga sebaliknya. Berdasarkan hasil uji beda, diketahui nilai sig 0,000 ($0,000 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan *loneliness* yang signifikan jika ditinjau dari semester. Hasil uji beda variabel *loneliness* ditinjau dari semester dapat dilihat pada Tabel 11.

Tabel 11. Hasil Uji Beda Loneliness ditinjau Dari Semester

Semester	N	Mean	Sig
1	4	178.13	0,000
2	29	201.72	
3	56	210.57	
4	82	211.09	
5	64	220.78	
6	25	243.04	
7	85	204.22	
8	48	87.35	
Total	393		

Uji Beda Variabel Prokrastinasi ditinjau dari Semester

Uji beda variabel prokrastinasi ditinjau dari semester dilakukan menggunakan uji *Kruskal Wallis*. Ketentuan uji *Kruskal Wallis* adalah jika nilai $\text{sig} < 0,05$ maka ada perbedaan yang signifikan, begitu juga sebaliknya. Berdasarkan hasil uji beda, diketahui nilai $\text{sig} 0,000$ ($0,000 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan prokrastinasi yang signifikan jika ditinjau dari semester. Hasil uji beda variabel prokrastinasi ditinjau dari semester dapat dilihat pada Tabel 12.

Tabel 12. Hasil Uji Beda Prokrastinasi ditinjau Dari Semester

Semester	N	Mean	Sig
1	4	179.75	0,000
2	29	198.88	
3	56	192.44	
4	82	235.80	
5	64	207.91	
6	25	211.20	
7	85	206.16	
8	48	98.19	
Total	393		

Uji Korelasi Antara Dimensi Prokrastinasi dengan Loneliness

Pada dimensi kepercayaan mengenai kapasitas diri, terdapat korelasi positif sebesar 0.572 dengan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$. Pada dimensi pengalihan perhatian terdapat korelasi positif sebesar 0.526 dengan dengan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$. Pada dimensi aspek-aspek sosial terdapat korelasi positif sebesar 0.602 dengan dengan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$. Pada dimensi pengaturan waktu terdapat korelasi positif sebesar 0.474 dengan dengan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$. Pada dimensi inisiatif pribadi terdapat korelasi positif sebesar 0.558 dengan dengan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$. Pada dimensi kemalasan terdapat korelasi positif sebesar 0.560 dengan dengan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$. Keenam dimensi ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan.

Tabel 13. Hasil Uji Korelasi Antara Dimensi Prokrastinasi dengan Loneliness

Prokrastinasi	Loneliness	
	r	P
Kepercayaan Mengenai Kapasitas Diri	0.572	0.000
Pengalihan Perhatian	0.526	0.000
Aspek-Aspek Sosial	0.602	0.000
Pengaturan Waktu	0.474	0.000
Inisiatif Pribadi	0.558	0.000
Kemalasan	0.560	0.000

Uji Korelasi Antara Dimensi Loneliness dengan Prokrastinasi

Pada dimensi *social loneliness*, terdapat korelasi positif sebesar 0.500 dengan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$. Pada dimensi *emotional loneliness* terdapat korelasi positif sebesar 0.602 dengan dengan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$. Kedua dimensi ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan.

Tabel 14. Hasil Uji Korelasi Prokrastinasi dengan Dimensi Social Loneliness

Prokrastinasi	Loneliness	
	r	P
Social Loneliness	0.500	0.000
Emotional Loneliness	0.601	0.000

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini, sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anam dan Hitipeuw (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara tingkat *loneliness* dengan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. Hal ini didukung oleh riset yang dilakukan Rosenstreich dan Margalit (2015) bahwa mahasiswa yang merasa *loneliness* cenderung menunjukkan kinerja akademik yang rendah, karena *loneliness* dapat menguras sumber daya kognitif mereka.

Selain itu, penelitian ini juga melakukan analisis data tambahan untuk memperkaya pemahaman terhadap variabel-variabel yang memengaruhi *loneliness* di kalangan mahasiswa. Dari data tambahan tersebut, ditemukan bahwa faktor usia memiliki pengaruh terhadap tingkat *loneliness*. Hal ini pun sejalan dengan sebuah penelitian di Amerika Serikat yang melibatkan lebih dari

20.000 orang dewasa menunjukkan bahwa tingkat kesepian paling tinggi dialami oleh mereka yang berusia 18–22 tahun. Salah satu alasannya adalah pada usia ini, masyarakat cenderung memiliki harapan tertentu, seperti kemampuan membangun hubungan sosial yang lebih dewasa. Ketika harapan ini tidak tercapai, tekanan yang dirasakan dapat menyebabkan rasa kesepian (Hawkey et al., 2022). Hal ini sejalan dengan teori Erik Erikson tentang tahap perkembangan psikososial, khususnya tahap *intimacy vs. isolation*. Menurut Erikson, individu pada usia dewasa muda (18–40 tahun) dihadapkan pada tugas utama untuk membangun hubungan yang dekat dan bermakna dengan orang lain. Jika tugas ini gagal, individu mungkin merasa terisolasi, yang dapat memicu rasa kesepian (Mokalu & Boangmanalu, 2021).

Sementara itu, berdasarkan jenis kelamin tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan, hasil ini didukung oleh penelitian Ayu et al. (2021), yang juga tidak menemukan perbedaan tingkat *loneliness* berdasarkan jenis kelamin. Namun, hasil ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Barreto et al. (2021), yang justru menemukan bahwa pria lebih rentan mengalami *loneliness* dibandingkan wanita. Hal ini diduga karena pria cenderung lebih sulit untuk berbagi pengalaman pribadi atau perasaan mereka kepada orang lain. Temuan ini sejalan dengan penelitian Khatib (2005), yang menyatakan bahwa pria lebih sering merasa kesepian karena kesulitan mengungkapkan isi hati mereka.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa semester mahasiswa perantau dapat menentukan adanya perbedaan *loneliness*. Semakin tinggi semester mahasiswa perantau, maka mata kuliah yang harus diambil mahasiswa menjadi semakin kompleks (Ambarwati et al., 2017). Tuntutan akademis dari universitas dan tekanan untuk berprestasi dari lingkungan sekitar menimbulkan stress akademik yang seringkali membuat mahasiswa merasa kesepian. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputri (2023) bahwa ada hubungan antara stress akademik dengan kesepian. Dimensi *loneliness* yaitu *social loneliness* dan *emotional loneliness* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan prokrastinasi berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Alvia et al (2024) yang menyatakan bahwa masing-masing dimensi *loneliness* memiliki hubungan signifikan.

Selain rasa kesepian, prokrastinasi akademik juga dianalisis berdasarkan faktor jenis kelamin, usia, dan semester. Penelitian ini menemukan bahwa tingkat prokrastinasi akademik secara signifikan lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan perempuan. Temuan ini didukung oleh penelitian Zarrin dan Gracia (2020), yang melibatkan dua ratus mahasiswa dari lima fakultas di Universitas Isfahan, Iran. Penelitian mereka menunjukkan bahwa laki-laki lebih sering menunda pengerjaan tugas akademik dibandingkan perempuan. Hasil serupa juga ditemukan dalam studi Steel dan Ferrari (2013), yang menunjukkan bahwa laki-laki cenderung memiliki kebiasaan menunda tugas lebih besar. Hal ini diduga karena pengaruh lingkungan. Lingkungan sosial sering kali membentuk perilaku prokrastinasi, terutama melalui pengaruh kelompok sebaya (*peer group*). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Cinthia dan Kustanti (2017) kepada mahasiswa Teknik Industri di Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" (UPNV) Yogyakarta, ditemukan bahwa konformitas berpengaruh sangat signifikan dengan variabel prokrastinasi akademik. Dalam teori konformitas, mahasiswa cenderung menyesuaikan diri dengan norma kelompok agar diterima di lingkungan sosialnya. Jika *peer group* memiliki kecenderungan untuk menunda atau malas mengerjakan tugas akademik, individu dalam kelompok tersebut juga lebih mungkin menunjukkan perilaku yang sama dengan tujuan agar bisa diterima oleh kelompok sosial. Konformitas seperti ini dapat memberikan dampak negatif pada kemampuan mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akademik tepat waktu (Ferrari, 1995). Dengan demikian, faktor eksternal seperti pengaruh lingkungan dan tekanan sosial dari kelompok sebaya memainkan peran penting dalam mendorong prokrastinasi akademik.

Berdasarkan usia ditemukan terdapat perbedaan pada tingkatan usia. Kelompok usia tertentu, terutama usia 23 dan 24 tahun, cenderung lebih tinggi tingkat prokrastinasinya dibandingkan kelompok usia lain. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jan dan Hussain (2018) yang menemukan bahwa siswa yang lebih tua (21-23 tahun) menunjukkan skor penundaan yang lebih tinggi dan lebih konsisten daripada siswa yang lebih muda (18-20 tahun). Penelitian yang dilakukan Haghbin et al. (2012) pada mahasiswa telah menunjukkan bahwa perilaku ini berkaitan erat dengan rasa takut akan kegagalan. Semakin besar rasa takut akan kegagalan, semakin sering perilaku menunda-nunda muncul. Hal ini sejalan dengan temuan Solomon dan Rothblum (1984), yang menyatakan bahwa ketakutan akan kegagalan menjadi alasan yang mendasari perilaku menunda-nunda. Haghbin et al. (2012) juga mendukung hal ini, menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan mereka cenderung lebih sering menunda tugas-tugas akademik.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat prokrastinasi berdasarkan tingkatan semester. Hal ini dimungkinkan karena semakin tinggi tingkat studi, semakin kompleks tingkat kesulitannya. Kombinasi antara meningkatnya tekanan akademik dan rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan dapat memperburuk kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa tiap semester. Hal ini didukung dengan penelitian yang menyebutkan bahwa faktor eksternal penyebab stres pada mahasiswa tingkat akhir meliputi lingkungan dan peningkatan beban kuliah (Barseli et al., 2017). Semakin tinggi tingkat studi, mata kuliah yang harus diambil mahasiswa menjadi semakin kompleks, ditambah dengan kewajiban menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi yang meningkatkan tekanan akademik

(Ambarwati et al., 2017). Selain itu, menurut Nafeesa (2018), salah satu faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik adalah *low discomfort tolerance*, yaitu ketidakmampuan seseorang untuk menghadapi pekerjaan yang sulit. Hal ini membuat mereka lebih mudah merasa frustrasi dan cemas, sehingga memilih beralih ke aktivitas lain yang dirasa lebih nyaman untuk mengurangi ketidaknyamanan.

Dimensi prokrastinasi yaitu kepercayaan mengenai kapasitas diri, pengalihan perhatian, aspek-aspek sosial, pengaturan waktu, inisiatif pribadi dan kemalasan juga memiliki hubungan yang signifikan dengan *loneliness*. Dimensi kepercayaan mengenai kapasitas diri yang tinggi berhubungan secara signifikan dengan *loneliness*, yaitu sejalan dengan penelitian Yunita et al (2022) yang menyampaikan adanya hubungan signifikan antara kepercayaan mengenai kapasitas diri dengan *loneliness*.

Adanya hubungan signifikan antara aspek sosial dengan *loneliness* juga sesuai dengan hasil penelitian Aulia & Kusumaningrum (2024). Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa dimensi pengaturan waktu memiliki hubungan yang signifikan dengan *loneliness*, sesuai dengan hasil penelitian Sabrina et al (2023) yang menjelaskan bahwa pengaturan waktu seseorang untuk sendirian atau bersama orang lain dapat menentukan apakah orang tersebut akan merasa kesepian atau tidak. Dimensi inisiatif pribadi memiliki hubungan yang signifikan dengan perasaan kesepian. Penelitian oleh Reinhardt et al. (2021) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat inisiatif pribadi yang tinggi cenderung tidak merasa kesepian, sedangkan individu dengan inisiatif pribadi yang rendah lebih rentan mengalami kesepian. Hal ini sejalan dengan salah satu aspek kesepian yang dijelaskan oleh Peplau dan Perlman (dalam Itryah, 2015), yang menyatakan bahwa faktor personal, seperti kemampuan untuk mengambil inisiatif untuk berinteraksi sosial, dapat memengaruhi pengalaman kesepian seseorang. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa kemalasan juga memiliki hubungan signifikan dengan *loneliness*. Hal ini sejalan dengan penelitian Muttaqin & Hidayati (2022) yang menjelaskan bahwa rasa malas dari seseorang terutama untuk bersosialisasi akan menentukan apakah orang tersebut kesepian atau tidak.

Salah satu keterbatasan dalam penelitian ini adalah cakupan geografisnya yang terbatas hanya di Jakarta, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat sepenuhnya merepresentasikan situasi di wilayah lain dengan konteks sosial dan budaya yang berbeda. Selain itu, penelitian ini difokuskan pada mahasiswa perantau yang tinggal sendirian, sehingga tidak mencakup kelompok mahasiswa lain, seperti mereka yang tinggal bersama keluarga atau teman. Hal ini dapat membatasi generalisasi temuan, karena pengalaman kesepian atau adaptasi sosial mahasiswa dapat bervariasi tergantung pada lingkungan tempat tinggal dan dukungan sosial yang mereka miliki.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa *loneliness* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa perantau memiliki hubungan yang positif dan signifikan. Nilai signifikansi sebesar 0.001 ($p < 0.05$) dan nilai korelasi 0.605. Hal ini menunjukkan bahwa jika mahasiswa perantau memiliki *loneliness* yang tinggi, maka prokrastinasi akademik juga tinggi atau dengan kata lain jika mahasiswa

semakin merasa kesepian maka dia akan menunda pekerjaan atau tugas-tugas. Sebaliknya jika mahasiswa perantau memiliki *loneliness* yang rendah, maka prokrastinasi akademik juga rendah atau dengan kata lain kalau perasaan kesepiannya tinggi maka menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya rendah. Jadi dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitiannya diterima karena terdapat hubungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi Zarrin, S., & Gracia, E. (2020). *Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation*. Educational Sciences: Theory and Practice, 20(3), 34-43.
- Alvia, I., Saparahayuningsih, S., Sinthia, R. (2024). *The Corelations of Loneliness with Social Media Addiction to Academic Procrastination in Adolescents*. G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling. 8(3). 1363- 1374. Doi : 10.31316/gcouns.v8i3.5899.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. Jurnal Keperawatan Jiwa, 5(1), 40-47.
- Anam, M. K., & Hitipeuw, I. (2022). *The correlation between loneliness and academic procrastination among psychology students at State University of Malang*. KnE Social Sciences, 323-332.
- Arumdina, A. F. (2013). Pengaruh kesepian terhadap pemilihan pasangan hidup pada dewasa awal yang masih lajang (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Asmawan, A. (2016). Analisis kesulitan mahasiswa menyelesaikan skripsi. Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial, 26(2), 51-57.
- Ayu, R. S., Hamid, A., Lita. (2021). *The Comparison Of Loneliness And Family Support In The Elderly In Pstw With Elderly In Environment*. Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal). 2(1). 114-128. <https://www.doi.org/10.25311/jkh.Vol2.Iss1.564>.
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. Personality and individual differences, 169, 110066.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. Jurnal konseling dan pendidikan, 5(3), 143-148.
- Bruno, F. J. (2000). Conquer Loneliness, Menaklukkan Kesepian. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Cinthia, R. R., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Daniel, K. (2013). *Loneliness and depression among university students in Kenya*. Global Journal of Human-Social Science Research, 13(4), 11- 18.
- Dayakisni, T. (2009). Psikologi sosial.

- De Jong Gierveld, J., Van Tilburg, T., & Dykstra, P. A. (2006). *Loneliness and social isolation*. Cambridge handbook of personal relationships, 485-500
- Giyarto, G., & Uyun, Z. (2018). Stres pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam mengerjakan skripsi (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Jan, R., & Hussain, A. Procrastination among Male and Female College Students.
- Khatib, saleh. 2005. *Exploring the relationship among loneliness, self esteem, self efficacy and gender in united arab emirates college students*. Europe's journal of psychology. No.8
- Kurniawan, W. (2016). Agung, dan Zarah Puspitaningtyas. Metode Penelitian Kuantitatif.
- Lee, J. S., Koeske, G. F., & Sales, E. (2004). *Social support buffering of acculturative stress: A study of mental health symptoms among Korean international students*. International Journal of Intercultural Relations, 28(5), 399-414.
- Marta, S. (2014). Konstruksi makna budaya merantau di kalangan mahasiswa perantau. Jurnal Kajian Komunikasi, 2(1), 27-43.
- Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). *A meta- analysis of interventions to reduce loneliness*. Personality and social psychology review, 15(3), 219-266.
- McCloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). *Finally!: The development and validation of the academic procrastination scale*. Manuscript submitted for publication.
- Mokalu, V. R., & Boangmanalu, C. V. J. (2021). Teori Psikososial Erik Erikson: Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Kristen Di Sekolah. Vox Edukasi, 12(2), 548423.
- Muhid, A. (2010). Hubungan antara *self-control* dan *self-efficacy* dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya. Jurnal Ilmu Dakwah, 18(1).
- Muttaqin, V. A & Hidayati, I. A. (2022). Pengalaman Kesepian Pada Mahasiswa Rantau Selama Pandemi Covid-19. Psikostudia Jurnal Psikologi. 11(4). 587-602. DOI: <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>.
- Nafeesa, N. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology), 4(1), 53-67.
- Ramadhani, N. V., & Wibowo, D. H. (2023). *The Relationship Between Loneliness and Self-Discovery in Teenagers Using K-Pop Roleplayer Accounts on Twitter*. Journal of Social Research, 2(12), 4291-4299.
- Rosenstreich, E., & Margalit, M. (2015). *Loneliness, mindfulness, and academic achievements: A moderation effect among first-year college students*. The Open Psychology Journal, 8(1).

- Sabrina, K. N., Syakarofath, N. A., Karmiyati, D., Widyasari, D. C. (2022). *Loneliness dan Internalizing Problems Remaja*. Psychopolytan: Jurnal Psikologi. 5(2). 142-149.
- Santrock, J. (2002). *A Topical Approach To Life-Span Development*. Boston: McGraw-Hill.
- Sembiring, K. D. R. (2017). Hubungan antara Kesepian dan Kecenderungan Narsistik pada Penggunaan Jejaring Sosial Media Instagram. Jurnal Psikologi, 16(2), 147-154.
- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). *Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample*. European Journal of Personality, 27(1), 51-58.
- Tajalli, P., & Ganbaripanah, A. (2010). *The Relationship Between Daily Hassles and Social Support on Mental Health of University Students*. Procedia- Social and Behavioral Sciences, 5, 99-103.
- Tulak, A. G & Sosialita, T. D. (2024). Hubungan Antara *Social Support* dengan *Loneliness* pada Mahasiswa Merantau: Tinjauan Literatur.
- Ummah, A. K., & Murdiana, S. Gaya Kelekatan dan Kesepian pada Mahasiswa Perantau. Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi, 5(1), 8-15.
- Yunita, M.M., Isabel, K., Keziah, B. E., Natasya, M. C., Wijaya, S. C. (2022). Self-Esteem Dan Kesepian Pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi. Jurnal Psikologi Malahayati. 4(2). 114-128. DOI : 10.33024/jpm.v4i2.6126.