

HUBUNGAN ANTARA KETERBUKAAN DIRI DENGAN KESEPIAN PADA MAHASISWA PERANTAU DI UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA

Hafifah Rayndra, Program Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Putra Indonesia YPTK Padang
Email: hafifahrayndra03@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keterbukaan diri dan kesepian pada mahasiswa perantau di Universitas Perintis Indonesia Kota Padang. Kesepian menjadi masalah psikologis yang sering dialami mahasiswa perantau akibat tantangan adaptasi, lingkungan sosial baru, dan keterbatasan interaksi bermakna. Keterbukaan diri dihipotesiskan dapat mengurangi kesepian melalui peningkatan kualitas hubungan sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel terdiri dari 187 mahasiswa perantau yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala keterbukaan diri (23 item, $\alpha = 0,920$) dan skala kesepian (30 item, $\alpha = 0,953$), kemudian dianalisis dengan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara keterbukaan diri dan kesepian ($r = -0,578$; $p = 0,000$), dengan sumbangan efektif sebesar 33,4%. Artinya, semakin tinggi keterbukaan diri, semakin rendah tingkat kesepian, dan sebaliknya. Sebagian besar responden memiliki keterbukaan diri kategori sedang (66%) dan kesepian kategori sedang (65%). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa keterbukaan diri memfasilitasi dukungan sosial, sehingga mengurangi kesepian. Implikasi praktisnya, mahasiswa disarankan untuk meningkatkan keterbukaan diri dan aktif dalam kegiatan sosial guna mengurangi kesepian.

Kata kunci : keterbukaan diri, kesepian, mahasiswa, perantau, universitas

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-DISCLOSURE AND LONELINESS AMONG MIGRANT STUDENTS AT PERINTIS INDONESIA UNIVERSITY

*Hafifah Rayndra, Psychology Department, Faculty of Psychology
Putra Indonesia University YPTK Padang
Email: hafifahrayndra03@gmail.com*

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-disclosure and loneliness among migrant students at Universitas Perintis Indonesia, Padang. Loneliness is a common psychological issue faced by migrant students due to adaptation challenges, new social environments, and limited meaningful interactions. Self-disclosure is hypothesized to reduce loneliness by enhancing the quality of social relationships. This research employs a quantitative correlational design. The sample consisted of 187 migrant students selected through simple random sampling. Data were collected using a self-disclosure scale (23 items, $\alpha = 0.920$) and a loneliness scale (30 items, $\alpha = 0.953$), analyzed with Pearson Product Moment correlation. The results indicate a significant negative correlation between self-disclosure and loneliness ($r = -0.578$; $p = 0.000$), with an effective contribution of 33.4%. This suggests that higher self-disclosure is associated with lower loneliness, and vice versa. Most respondents exhibited moderate levels of self-disclosure (66%) and loneliness (65%). These findings align with prior research stating that self-disclosure fosters social support, thereby mitigating loneliness. Practical implications include encouraging students to enhance self-disclosure and engage in social activities to reduce loneliness.

Keywords: *self-disclosure, loneliness, students, migrants, university.*