

## Hubungan Komunikasi Asertif dengan Kesepian pada Mahasiswa Rantau di Kota Medan

Nurvica Sary<sup>1</sup>, Geby Grace Anastasya br Silalahi<sup>3</sup>, Edward Edison Halawa<sup>3</sup>,  
Triyani Enjelita Hia<sup>4</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia, Indonesia<sup>1</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia, Indonesia<sup>2</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia, Indonesia<sup>3</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia, Indonesia<sup>4</sup>

Email: [nurvica.sari@gmail.com](mailto:nurvica.sari@gmail.com)<sup>1</sup>, [gebygrace4@gmail.com](mailto:gebygrace4@gmail.com)<sup>2</sup>,

[edisonhalawa27@gmail.com](mailto:edisonhalawa27@gmail.com)<sup>3</sup>, [angelltryhia@gmail.com](mailto:angelltryhia@gmail.com)<sup>4</sup>

Correspondent Author: Nurvica Sary, [nurvica.sari@gmail.com](mailto:nurvica.sari@gmail.com)

Doi: [10.31316/g-couns.v9i3.7648](https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7648)

### Abstrak

Mahasiswa merantau sudah banyak ditemukan di Indonesia saat ini karena ingin mendapatkan pendidikan yang lebih berkualitas diluar kota kelahirannya. Penelitian bertujuan untuk menganalisis hubungan antara komunikasi asertif dengan kesepian pada mahasiswa rantau di Kota Medan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi terdiri dari 144 Mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Metode pengumpulan data adalah Skala Likert kesepian dan komunikasi asertif. Teknik korelasional *Pearson Product Moment (Pearson Correlation)* untuk mengukur hubungan antara variabel secara linier dan untuk mengetahui arah hubungan yang terjadi dengan menggunakan SPSS versi 20 *for windows*. Analisis *Pearson Product Moment* menunjukkan hubungan negatif sedang antara komunikasi asertif dan kesepian, dengan koefisien korelasi -0.534 dan tingkat signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ). Implikasi dari penelitian ini yaitu: (1) Pentingnya pelatihan komunikasi asertif bagi mahasiswa. (2) Dukungan dari kampus, seperti program mentoring atau komunitas sosial. (3) Intervensi psikologis berbasis komunikasi asertif dapat diterapkan untuk membantu mahasiswa rantau yang mengalami kesepian berat.

**Kata kunci:** kesepian, uji korelasi, komunikasi asertif

### Abstract

*Many students migrate in Indonesia today because they want to get a better quality education outside their hometown. The study aims to analyse the relationship between assertive communication and loneliness in overseas students in Medan City. This research uses quantitative methods. The population consists of 144 students of the Faculty of Psychology, University of Indonesia. The sampling technique used purposive sampling. Data collection methods are Likert Scale of loneliness and assertive communication. Pearson Product Moment correlation technique (Pearson Correlation) to measure the relationship between variables linearly and to determine the direction of the relationship that occurs by using SPSS version 20 for windows. Pearson Product Moment analysis showed a moderate negative relationship between assertive communication and loneliness, with a correlation coefficient of -0.534 and a significance level of 0.000 ( $p < 0.05$ ). The implications of this study are: (1) The importance of assertive communication training for students. (2) Support from campus, such as mentoring programmes or social communities. (3) Assertive communication-based psychological interventions can be applied to help overseas students who experience severe loneliness.*

**Keywords:** loneliness, correlation test, assertive communication

### Info Artikel

Diterima Februari 2025, disetujui Maret 2025, diterbitkan Agustus 2025



## PENDAHULUAN

Mahasiswa merantau sudah banyak di temukan di Indonesia, faktor pendorong seseorang untuk merantau karena ingin mendapatkan pendidikan yang lebih berkualitas, dimana sistem pendidikan di Indonesia masih belum sama rata yang membuat banyaknya mahasiswa memilih keluar kota kelahiran agar mendapatkan pendidikan yang lebih berkualitas (Halim & Dariyo, 2016). Mahasiswa merupakan orang yang belajar di perguruan tinggi baik itu universitas, institusi, atau akademik yang dimana pada tahap ini remaja akhir atau dewasa awal akan memegang tanggung jawab yang lebih besar lagi yang dimana dikatakannya mahasiswa merupakan agen pembawa perubahan (Rahayu & Arianti, 2020). Mahasiswa memiliki tuntutan untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Apalagi dengan status sebagai pendatang baru mahasiswa perantau dituntut harus mampu menyesuaikan diri di lingkungan baru. Amalia (2020) menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang ditemui individu ketika melakukan perpindahan dari satu daerah ke daerah lain seperti, kultur budaya, bahasa, kondisi tempat tinggal serta perubahan lingkungan. Hal ini mungkin dapat berlaku pada mahasiswa rantau semester awal. Tetapi tidak semua mahasiswa dapat memiliki persiapan studi yang matang jika memilih untuk melanjutkan diluar daerahnya. Hal tersebut mengakibatkan mahasiswa rantau mengalami beberapa permasalahan seperti hubungan sosial yang sedang dijalani tidak sesuai dengan yang diharapkan, sehingga merasa tidak puas dengan hubungan sosial yang ada sehingga munculnya rasa kesepian Bell et al., 1988 dalam (Marisa & Afriyeni, 2019). Halim & Dariyo (2016), juga menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa yang merantau mengalami kesepian.

Komunikasi merupakan ilmu yang sangat penting dan berguna bagi kehidupan sehari-hari. Menurut Tiara & Khotimah (2023) manusia tidak mampu untuk tidak berkomunikasi melalui pernyataanya "*You Cannot Not Communicate*". Bar-Am (2016) menyebut komunikasi sebagai "*Ubiquitous Phenomenon*", selalu ada dan tidak dapat dihindari. Melalui pernyataan tersebut ditegaskan bahwa proses komunikasi terjadi dalam keseluruhan hidup manusia dan secara terus-menerus (kontinuitas) dalam hidup. Dalam berkomunikasi sikap positif adalah hal penting yang harus diperhatikan bagi individu yang menginginkan terjadinya komunikasi dua arah yang baik. Komunikasi yang baik dan sehat disebut dengan Komunikasi asertif. Komunikasi Asertif adalah sebuah teknik berkomunikasi dimana seseorang dapat menyampaikan pendapatnya secara lugas tanpa menyinggung orang tertentu baik secara verbal maupun non-verbal (Itasari, 2024). Sementara itu menurut Berger et al (2021) Komunikasi asertif adalah suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan kepada orang lain namun dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain.

Komunikasi Asertif adalah salah satu tingkah laku yang ditunjukkan oleh individu melalui tindakan, bahasa tubuh dan ekspresi wajah untuk memperlihatkan gambaran emosi, pikiran, dan perasaan secara eksternal (Muhamad, 2024). Menjadi asertif bukan hal yang mudah. Individu dituntut untuk jujur terhadap diri sendiri. Jujur juga dalam mengekspresikan perasaan, pendapat dan kebutuhan secara proporsional dan tidak bermaksud untuk memanipulasi, memanfaatkan ataupun merugikan orang lain. Individu yang memiliki kemampuan komunikasi asertif akan lebih jujur dan terbuka juga akan berpikir positif terhadap dirinya tanpa memandang rendah orang lain (Quraini & Fatmawanti, 2024). Komunikasi asertif memiliki manfaat untuk menghilangkan rasa takut dan kecemasan memberikan pengawasan pribadi dalam bertindak dan melihat secara personal bagaimana orang lain bersikap terhadap orang lain, dan meningkatkan kepercayaan diri dan penghargaan terhadap orang lain.



Alberti dan Emmons (2002) mengemukakan ada 5 aspek komunikasi asertif, yaitu: 1). Bertindak sesuai dengan kepentingan pribadi. Kemampuan individu dalam membuat keputusan pribadi, berhubungan dengan pekerjaan, pertemanan, dan gaya hidup. 2). Mampu mengekspresikan perasaan. Kemampuan individu dalam menyangkal atau menolak suatu hal yang bertentangan dengan diri pribadi. 3). Mampu membela diri sendiri. Kemampuan individu dalam membela diri sendiri meliputi penolakan, menetapkan batasan waktu dan energi, mampu menanggapi kritikan atau kemarahan. 4). Mampu menunjukkan hak-hak pribadi. Kemampuan individu dalam menunjukkan hak-hak pribadi yang berkaitan dengan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. 5). Menunjukkan keselarasan hubungan antar Individu. Kemampuan individu dalam mengutamakan keselarasan antar individu.

Darmawan (2023) menyatakan bahwa Kesepian merupakan perasaan sepi, perasaan tidak nyaman yang diakibatkan karena ada perubahan dalam kehidupan sosial seseorang, dalam keadaan ini seseorang yang merasakan perasaan kesepian akan menarik diri dari lingkungan dan kehidupan sosial mereka, yang dimana menimbulkan perasaan tidak berdaya, kurangnya rasa percaya diri terhadap diri mereka sendiri, ketergantungan, dan ketelantaran, yang cenderung menilai dirinya sebagai individu yang tidak berharga dan tidak dicintai. Sementara itu, Nurayni (2017) mengungkapkan bahwa kesepian merujuk pada kegelisahan subjektif yang dirasakan pada saat hubungan sosial yang dijalani kehilangan ciri-ciri pentingnya, baik yang bersifat kuantitatif maupun kualitatif. Kesepian yang dirasakan akan memberikan efek negatif pada individu yang mengalami hal tersebut. Salah satu faktor yang memengaruhi kesepian adalah adanya perpindahan lingkungan baru (Nuraini & Laksmiwati, 2024). Kesepian lebih banyak terjadi pada anak-anak muda dibandingkan dengan orang tua atau lansia. Pada usia 18-34 tahun lebih sering merasakan perasaan cemas sampai depresi karena kesepian dari pada kelompok usia 55 tahun, yang dimana remaja dan dewasa awal lebih rentan mengalami perasaan kesepian dibandingkan dengan individu dengan usia yang lebih tua (Morrison-Valfre, 2022). Menurut Russell et al (2012) ada tiga aspek Kesepian, yaitu: a). Trait Loneliness. Perasaan kesepian yang dapat berubah dalam situasi tertentu atau individu yang mengalami kesepian yang disebabkan oleh kepribadian mereka. b). Social Desirability Loneliness. Perasaan kesepian yang disebabkan karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan di lingkungannya. c). Depression Loneliness. Kesepian yang terjadi karena adanya perasaan terganggu pada seseorang seperti adanya perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga dan berfokus pada kegagalan yang dialami oleh individu.

Berdasarkan uraian-uraian diatas, peneliti melihat bahwa banyak mahasiswa yang merantau mengalami kesepian. Faktor penyebab kesepian pun berbeda-beda, ada faktor ketidakmampuan akrab dengan orang baru, sulit beradaptasi, ketidakmampuan untuk berkomunikasi dengan baik terhadap orang baru, kurangnya keterampilan sosial dan masih banyak lagi. Dari beberapa faktor tersebut yang paling dominan adalah ketidakmampuan untuk berkomunikasi dengan baik terhadap orang baru. Mahasiswa rantau yang mengalami kesepian akhirnya memilih lebih baik menyendiri ataupun menutup diri daripada harus berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang baru. Oleh karena itu hipotesa yang diambil dalam penelitian ini adalah bahwa terdapat hubungan antara kesepian dengan komunikasi asertif, dimana semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin rendah juga kemampuan komunikasi asertif pada mahasiswa rantau dan hal tersebut yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kesepian lebih dalam lagi. Berdasarkan wawancara pada 01/10/2024, tiga mahasiswi semester 1



fakultas Psikologi yang merantau mengungkapkan perasaan kesepian dan kesulitan beradaptasi di lingkungan perkuliahan. F dari Samosir merasa homesick karena perbedaan lingkungan rumah dan kost, serta sulit akrab dengan orang baru, membuatnya menarik diri dan kesepian. MN asal Nias mengaku tertutup dan kesulitan beradaptasi serta berkomunikasi dengan teman-teman, sehingga merasa tidak memiliki siapa-siapa untuk meminta bantuan saat menghadapi masalah. Sementara itu, AP dari Tarutung juga merasakan homesick dan kesulitan berinteraksi dengan orang baru, membuatnya malu memulai percakapan dan sulit mendapatkan teman, yang akhirnya menimbulkan rasa kesepian.

Berdasarkan contoh kasus diatas maka peneliti menarik gambaran bahwa mahasiswa yang merantau cenderung mengalami kesepian pada saat merantau untuk melanjutkan pendidikannya ke jenjang yang lebih tinggi. Dimana para mahasiswa yang merantau harus bisa beradaptasi dan hidup mandiri selama berada di perantauan. Para mahasiswa juga harus beradaptasi dengan budaya, adat istiadat dan kebiasaan di daerah tersebut. Mahasiswa rantau juga harus berinteraksi dengan masyarakat yang ada di sekitar tempat tinggal baru nya dan juga berinteraksi dengan sesama teman mahasiswa. Tetapi tidak semua mahasiswa rantau mampu berinteraksi dengan baik terhadap masyarakat di sekitar tempat tinggal baru nya dan juga sesama teman mahasiswa. Banyak mahasiswa rantau yang sulit untuk memulai komunikasi yang baik dengan orang baru. Sehingga menyebabkan mahasiswa rantau lebih memilih menyendiri daripada berinteraksi yang akhirnya membuat mahasiswa rantau merasa kesepian. Sehingga dari pemaparan di atas kesepian penting untuk diteliti karena semakin banyak kasus kesepian yang di alami mahasiswa rantau di Indonesia agar kita dapat mengetahui apa faktor penyebab kesepian dan kita dapat melakukan pencegahan sehingga kedepannya kasus kesepian yang di alami mahasiswa rantau semakin menurun.

Sebagian besar penelitian tentang kesepian pada mahasiswa rantau berfokus pada faktor-faktor seperti dukungan sosial, psychological well-being, atau kecemasan sosial (Halim & Dariyo, 2016; Sangaji, 2023). Namun, penelitian yang secara khusus meneliti hubungan antara komunikasi asertif dan kesepian pada mahasiswa rantau masih terbatas berfokus pada mahasiswa rantau di Medan belum banyak ditemukan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dikarenakan data yang akan diolah dan yang akan menjadi fokus utama dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Hubungan antar kedua variabel yang diteliti yaitu Komunikasi Asertif sebagai variabel bebas dengan Kesepian sebagai variabel terikat.

Nugroho, (2018) mengemukakan bahwa populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya. Populasi dari penelitian ini terdiri dari 144 Mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Adapun karakteristik responden sebagai berikut : mahasiswa/mahasiswi perantau fakultas psikologi Universitas Prima Indonesia yang berusia 18-25 Tahun, semester 1 dan 3 tempat tinggal di kost, minimal merantau kurang lebih 3 bulan , dimana populasi mahasiswa/i semester 1 berjumlah 83 orang dan populasi mahasiswa/i semester 3 berjumlah 61 orang. Terdapat 38 Mahasiswa/i yang harus gugur dikarenakan tidak memenuhi karakteristik responden seperti tempat tinggal kost kurang dari 3 bulan dan usia kurang dari 18 tahun.



Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Nurdin & Hartati, 2019). Sampel penelitian ini berjumlah 106 Mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Indonesia yang diambil berdasarkan rumus slovin berdasarkan atas kesalahan 5%.. Sampel ini diambil karena penelitian ini tidak mungkin diteliti seluruh anggota populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan Skala Likert. Menurut Nurdin & Hartati, (2019) Skala Likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap pendapat, dan persepsi seseorang tentang suatu objek atau fenomena tertentu. Skala ini merupakan suatu skala psikometri yang biasa diaplikasikan dalam angket dan paling sering digunakan untuk riset yang berupa survei, termasuk dalam penelitian survei deskriptif. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kesepian dan Skala Komunikasi Asertif. Dengan skala Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel yang disajikan dalam bentuk pernyataan yang bersifat *favourable* dan *unfavourable*. Indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun aitem-aitem instrumen yang terdiri dari lima pilihan jawaban yaitu: SS (Sangat Setuju) dengan nilai (5), S (Setuju) dengan nilai empat (4), CS (Cukup Setju) dengan nilai tiga (3), TS (Tidak Setuju) dengan nilai dua (2) dan STS (Sangat Tidak Setuju) dengan nilai satu (1).

Adapun proses pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menyebarkan google form kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia semester 1 dan 3 untuk mengetahui berapa banyak jumlah mahasiswa yang merantau. Dimana di dalam google form tersebut terdapat pertanyaan seperti nama, usia, semester, asal domisili, status merantau atau tidak, berapa lama sudah merantau. Setelah dapat hasil dari penyebaran google form tersebut maka Populasi dan sampel penelitian telah di dapat. Dilanjut dengan menyebarkan angket secara manual kepada 106 Mahasiswa/I Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia yang merantau dan memenuhi karakteristik responden penelitian. Setelah melakukan penyebaran angket manual maka data yang diperoleh di olah menggunakan SPSS. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari partisipan dan komite etik Universitas Prima Indonesia.

Skala pengukuran Komunikasi Asertif disusun beirdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Alberti & Emmons 2002 (Sari, 2021) adalah: 1). Bertindak sesuai dengan kepentingan pribadi. Kemampuan individu dalam meimbuat keiputusan pribadi, berhubungan dengan pekerjaan, pertemanan, dan gaya hidup. 2). Mampu mengekspresikan perasaan. Keimampuan individu dalam menyangkal atau menolak suatu hal yang bertentangan dengan diri pribadi. 3). Mampu membela diri sendiri. Kemampuan individu dalam membela diri sendiri meliputi penolakan, meetapkan batasan waktu dan energi, mampu menanggapi kritikan atau kemarahan. 4). Mampu menunjukkan hak-hak pribadi. Kemampuan individu dalam menunjukkan hak-hak pribadi yang berkaitan deingian keingiatan dalam kehidupan seihari-hari. 5). Menunjukkan keselarasan hubungan antar individu. Kemampuan individu dalam mengutamakan keselarasan antar individu. Blueprint Komunikasi Asertif dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:





**Tabel 1.**  
 Blueprint Skala Komunikasi Asertif

No	Aspek	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1	Bertindak sesuai dengan kepentingan pribadi	2,5,6,7	1,3,4,8	8
2	Mampu mengekspresikan perasaan	10,12,13,15	9,11,14,16	8
3	Mampu membeia diri seindiri	17,19,22,24	18,21,20,23	8
4	Mampu menunjukkan hak-hak pribadi	26,27,29,31	25,28,30,32	8
5	Menunjukkan keselarasan hubungan antar Individu	33,36,37,39	34,35,38,40	8
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

**Tabel 2.**  
 Blueprint Skala Kesepian

No	Aspek	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1	<i>Trait Loneliness</i>	2,5,8	3,4,6,7,10	8
2	<i>Social desirability loneliness</i>	11,12,13,14,19	15,18	7
3	<i>Depression loneliness</i>	22,23,24,26	27,29	6
<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	<b>9</b>	<b>21</b>

Skala penelitian yang ada akan terlebih dahulu diuji untuk melihat validitas dan reabilitas skala. Yulianah, (2022) menyatakan bahwa uji validitas digunakan untuk mengukur sah, atau valid tidaknya suatu kuesioner. Sulistiyo, (2023) mengungkapkan Reliabilitas digunakan untuk menunjukkan tingkat keandalan, keakuratan, ketelitian dan konsistensi dari indikator yang ada dalam kuesioner. Sehingga suatu penelitian yang baik selain harus valid juga harus reliabel supaya memiliki nilai ketepatan saat diuji dalam periode yang berbeda.

Teknik analisis yang digunakan dalam dalam menganalisis data hasil penelitian ini adalah teknik korelasional *Pearson Product Moment (Pearson Correlation)* untuk mengukur hubungan antara variabel secara linier dan untuk mengetahui arah hubungan yang terjadi dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 20 *for windows*. Sebelum melakukan analisa data perlu dilakukannya uji asumsi, yaitu uji normalitas dan uji linearitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Analisis Data

#### Uji Normalitas Data

**Tabel 3.**  
 Hasil Uji Normalitas

Variabel	SD	KS-Z	Sig.	P	Keterangan
Komunikasi Asertif	11.096	0.682	0.741	P > 0.05	Normal
Kesepian	8.301	0.682	0.741	P > 0.05	Normal



Uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* digunakan untuk mengetahui apakah residu distribusinya normal atau tidak. Kategori Uji Normalitas bisa mengacu pada nilai signifikansi yang mana data bisa dikatakan normal jika  $p > 0,05$  (Priyanto, 2011). Terlihat dari hasil Uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* jika nilai residu berdistribusi normal  $KS-Z =$  dengan Sig. 0.741 untuk uji dua arah ( $P > 0.05$ ).

### Uji Linearitas

**Tabel 4.**  
 Hasil Uji Linearitas

Variabel	P	Keterangan
Komunikasi Asertif Kesepian	0.000	Linear ( $p < 0.05$ )

Uji Linearitas yaitu untuk menguji korelasi linear antar dua variabel. Uji ini dapat dilaksanakan dengan *Test For Linearity* di SPSS. Kedua variabel linear apabila nilai  $P < 0.05$ . Hasil angka setelah pengujian adalah 0.000 yang mana  $P < 0.05$ . Jadi, kesimpulan kedua variabel berhubungan secara searah.

### Hasil Uji Hipotesis

Teknik analisis data menerapkan metode korelasi *Pearson Product Moment*. Setelah dianalisis, didapat angka *Pearson Correlation* sebesar -0.534 dan Signifikansi senilai 0.000 ( $p < 0.05$ ). Berarti terdapat kaitan negatif antar variabel komunikasi asertif terhadap kesepian berkorelasi sedang.

**Tabel 5.**  
 Uji Korelasi *Pearson Product Moment*

Analisis	<i>Pearson Correlation</i>	Signifikansi (p)
Korelasi	-0.534	0.000

Maka disimpulkan hipotesis diterima, dimana terdapat relasi negatif antara komunikasi asertif terhadap kesepian pada Mahasiswa/I Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia yang merantau.

**Tabel 6.**  
 Sumbangan Efektif

R	<i>R Square</i>	Sumbangan Efektif
0.534	0.285	28.5%

Dari tabel 6, dapat diamati nilai *R square* 0.285. Nilai itu menunjukkan kesepian berkontribusi efektif sebesar 28,5% terhadap komunikasi asertif dan 71,5% lagi dipengaruhi oleh faktor diluar penelitian.

Hasil penelitian pada 106 Mahasiswa/I Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia yang merantau menunjukkan terdapat korelasi linear antara komunikasi asertif terhadap kesepian pada Mahasiswa/I Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia yang merantau.



**Table 7.**  
 Hasil Penelitian Setiap Variabel

Variabel	Hasil Penelitian
Korelasi Komunikasi Asertif & Kesepian	Korelasi linear dengan koefisien Product Moment -0.534, signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ )
Kontribusi Efektif Komunikasi Asertif terhadap Kesepian	28.5% (R Square = 0.285)
Faktor Lain yang Mempengaruhi Kesepian	71.5%
Kategori Komunikasi Asertif	Rendah: 31 Mahasiswa/I (29.2%) Sedang: 74 Mahasiswa/I (69.8%) Tinggi: 1 Mahasiswa/I (0.9%)
Definisi Kesepian Berdasarkan Kategori	Rendah: Terhubung dengan orang lain, hubungan sosial memadai, didukung secara emosional. Sedang: Terkadang merasa terisolasi, masih memiliki interaksi sosial yang cukup. Tinggi: Sangat terisolasi, kurang hubungan sosial mendalam, tidak ada dukungan emosional.
Kategori Kesepian	Rendah: 0 Mahasiswa/I (0%) Sedang: 54 Mahasiswa/I (50.9%) Tinggi: 52 Mahasiswa/I (49.1%)

Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara komunikasi asertif dan kesepian, dengan kontribusi komunikasi asertif sebesar 28.5% terhadap kesepian, sedangkan 71.5% dipengaruhi oleh faktor lain. Sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat komunikasi asertif dalam kategori sedang (69.8%), sementara untuk tingkat kesepian, mayoritas juga berada dalam kategori sedang (50.9%), diikuti oleh kategori tinggi (49.1%), dan tidak ada yang termasuk dalam kategori rendah. Dapat disimpulkan hasil penelitian ini bahwa mahasiswa dengan komunikasi asertif yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat kesepian yang lebih rendah, namun faktor lain juga berperan dalam menentukan tingkat kesepian mereka.

Teori kesepian yang dikembangkan oleh Peplau dan Perlman (Amaniah, 2024) mengemukakan bahwa kesepian adalah suatu keadaan emosional yang muncul ketika seseorang merasa tidak memiliki hubungan yang memadai atau tidak mendapatkan dukungan sosial yang diinginkan. Menurut Peplau dan Perlman, kesepian dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti perubahan dalam kehidupan, kondisi sosial, pengalaman pribadi, atau perbedaan dalam ekspektasi hubungan interpersonal. Mereka juga menekankan bahwa kesepian adalah pengalaman subjektif yang berbeda untuk setiap individu dan dapat berubah-ubah seiring waktu. Teori komunikasi asertif yang dikemukakan oleh Alberti dan Emmons (Wijayanti & Nusantoro, 2022) menekankan pentingnya kemampuan individu untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara jujur, langsung, dan tanpa rasa takut, tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain. Dalam komunikasi asertif, individu berkomunikasi dengan cara yang





jelas dan terbuka, menghormati hak orang lain, sambil tetap mempertahankan rasa percaya diri dan harga diri. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan negatif sedang antara komunikasi asertif dan kesepian pada mahasiswa rantau di Kota Medan ( $r = -0.534, p < 0.05$ ). Temuan ini berarti bahwa semakin tinggi komunikasi asertif seseorang, semakin rendah tingkat kesepian yang dialaminya.

Untuk memperdalam analisis, hasil penelitian ini dapat dikaitkan dengan dua teori utama: 1) Keterkaitan Teori Kesepian menurut Russell et al., (2012) antara lain : a) *Trait Loneliness* (Kesepian sebagai karakteristik individu), mahasiswa rantau yang mengalami kesepian karena kepribadian mereka (misalnya, sifat pemalu atau introvert) cenderung memiliki kesulitan dalam membangun hubungan sosial baru. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan komunikasi asertif rendah lebih rentan mengalami kesepian. Mereka tidak hanya kesulitan mengekspresikan perasaan, tetapi juga sulit membentuk dan mempertahankan hubungan sosial. b) *Social Desirability Loneliness* (Kesepian karena ekspektasi sosial yang tidak terpenuhi), mahasiswa rantau yang mengalami kesepian karena tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diharapkan lebih mungkin merasa terisolasi. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau yang sulit berkomunikasi dengan orang baru cenderung mengalami kesepian. Ini mendukung gagasan bahwa mahasiswa yang merasa tidak diterima dalam lingkungan sosial barunya lebih rentan terhadap perasaan kesepian. c) *Depression Loneliness* (Kesepian yang terkait dengan perasaan negatif), mahasiswa dengan tingkat kesepian tinggi cenderung mengalami perasaan murung, merasa tidak berharga, dan terisolasi. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian mahasiswa rantau mengalami kesepian yang cukup tinggi (49.1%). Hal ini menunjukkan bahwa kesepian yang dialami mahasiswa rantau bukan hanya karena faktor sosial, tetapi juga karena dampak psikologis seperti perasaan tidak berdaya dan kurangnya dukungan emosional.

Berdasarkan teori Russell et al. (2012), temuan penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi asertif memainkan peran penting dalam mengurangi *Social Desirability Loneliness* dan *Trait Loneliness*, karena mahasiswa yang lebih asertif lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan sosialnya, membangun hubungan, dan mengekspresikan kebutuhan emosional mereka secara efektif. 2) Keterkaitan Teori Kesepian menurut Alberti & Emmons (Ampuno 2020) mendefinisikan komunikasi asertif sebagai kemampuan untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan hak-hak pribadi dengan jujur dan langsung, tanpa melanggar hak orang lain. Teori ini memiliki lima aspek utama yang relevan dengan temuan penelitian ini: a) Bertindak Sesuai dengan Kepentingan Pribadi, mahasiswa rantau dengan komunikasi asertif tinggi lebih mampu mengambil keputusan yang sesuai dengan kepentingan pribadi, seperti berinisiatif membangun hubungan sosial yang sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan komunikasi asertif tinggi mengalami kesepian yang lebih rendah, karena mereka lebih aktif dalam membangun koneksi sosial. b) Mengekspresikan Perasaan, kesulitan mengekspresikan perasaan dapat meningkatkan kesepian karena individu merasa tidak dipahami atau tidak dapat berbagi pengalaman dengan orang lain. Dalam penelitian ini, mahasiswa yang sulit mengungkapkan perasaan mereka lebih cenderung menarik diri dan mengalami kesepian yang lebih tinggi. c) Mampu Membela Diri Sendiri, mahasiswa rantau yang kurang asertif cenderung menghindari konflik dan sulit menyuarakan kebutuhan mereka, yang dapat memperburuk kesepian mereka. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kesulitan membela diri lebih rentan terhadap isolasi sosial. d) Menunjukkan Hak-Hak Pribadi, mahasiswa yang asertif lebih mudah menetapkan batasan sosial yang sehat dan mengekspresikan hak-haknya dengan jelas. Mahasiswa dengan komunikasi



asertif rendah mungkin merasa tidak nyaman meminta dukungan sosial, sehingga lebih mudah mengalami kesepian. d) Menunjukkan Keselarasan Hubungan Antar Individu, mahasiswa yang asertif lebih mudah membangun hubungan yang seimbang dan sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan komunikasi asertif yang tinggi cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih baik dan tingkat kesepian yang lebih rendah. Berdasarkan teori Alberti & Emmons 2002 dalam (Sari, 2021), temuan penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi asertif berperan dalam membantu mahasiswa rantau menyesuaikan diri, membangun interaksi sosial yang sehat, serta mengurangi kesepian yang mereka alami.

Komunikasi asertif bisa dikatakan rendah jika seseorang kesulitan untuk menyampaikan pendapat, perasaan, atau kebutuhan mereka dengan tegas dan jelas. Mereka cenderung pasif, menghindari konflik, dan sulit menetapkan batasan, sering kali mengorbankan kebutuhan pribadi demi orang lain. Komunikasi asertif dikatakan sedang jika seseorang dapat menyampaikan pendapat, perasaan, atau kebutuhan mereka dengan cukup jelas dan tegas, namun masih ada rasa ragu atau ketidakpastian dalam beberapa situasi. Mereka kadang-kadang bisa mengungkapkan diri, tetapi mungkin tidak konsisten atau kurang percaya diri dalam melakukannya. Komunikasi asertif dikatakan tinggi jika seseorang. Mereka dapat mengungkapkan diri secara jujur, menetapkan batasan dengan tegas, dan mampu mengelola konflik secara efektif, sambil tetap menghargai orang lain. Temuan ini sejalan dengan penelitian Gunarsa (Austik, 2019) yang menemukan bahwa mahasiswa rantau cenderung mengalami kesepian dikarenakan menarik diri dari lingkungan dan kehidupan sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya meningkatkan kualitas interaksi sosial melalui komunikasi asertif serta membangun dukungan sosial di lingkungan keluarga dan komunitas.

Melihat uraian tersebut, bisa dikatakan mahasiswa/I yang mempunyai komunikasi asertif dan kesepian yang dikatakan sedang, menggambarkan kondisi di mana seseorang memiliki kemampuan untuk menyampaikan pendapat dan kebutuhan mereka dengan cukup jelas, namun terkadang masih merasa ragu atau kurang percaya diri dalam beberapa situasi. Dalam hal kesepian, meskipun individu tersebut memiliki interaksi sosial yang cukup, mereka kadang-kadang merasa kurang terhubung secara emosional atau merasa terisolasi, meskipun tidak sepenuhnya terasing. Keduanya mencerminkan kondisi di mana individu berada di antara dua ekstrem, berusaha untuk mengekspresikan diri dan terhubung dengan orang lain, tetapi masih mengalami tantangan untuk mencapai keseimbangan yang memadai.

Kesamaan penelitian ini dengan penelitian Sangaji (2023) adalah Kedua penelitian sepakat bahwa interaksi sosial yang baik (melalui dukungan sosial atau komunikasi asertif) dapat mengurangi kesepian mahasiswa rantau akan tetapi Sangaji (2023) lebih menekankan pada peran dukungan sosial eksternal, sedangkan penelitian ini lebih menyoroti kemampuan individu dalam berkomunikasi asertif. Sedangkan dalam penelitian ini, mahasiswa rantau yang kurang asertif mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial, yang berkontribusi terhadap kesepian. Sementara itu, penelitian Sangaji (2023) menunjukkan bahwa bahkan mahasiswa yang tidak terlalu asertif masih bisa mengurangi kesepian jika mereka memiliki dukungan sosial yang kuat. Jika penelitian Sangaji (2023) melihat kesepian dari perspektif eksternal (dukungan sosial), penelitian ini melihatnya dari perspektif internal (kemampuan komunikasi asertif). Keduanya saling melengkapi dukungan sosial sangat penting, tetapi tanpa komunikasi asertif, mahasiswa rantau mungkin tetap merasa kesepian meskipun memiliki lingkungan sosial yang mendukung.



Menurut temuan Russell et al. (2012) adalah hasil penelitian ini konsisten dengan teori Russell et al. (2012), yang menunjukkan bahwa kesulitan dalam interaksi sosial dapat meningkatkan kesepian. Mahasiswa dengan komunikasi asertif rendah dalam penelitian ini menunjukkan ciri khas dari Trait Loneliness dan Social Desirability Loneliness, karena mereka kesulitan menjalin hubungan sosial yang mereka harapkan. Russell et al. (2012) lebih berfokus pada aspek psikologis kesepian, sementara penelitian ini menambahkan perspektif keterampilan komunikasi sebagai faktor penentu kesepian. Penelitian ini lebih menyoroti mahasiswa rantau sebagai kelompok rentan, sedangkan teori Russell lebih bersifat umum dan tidak spesifik terhadap mahasiswa rantau. Penelitian ini mengkonfirmasi teori Russell et al. (2012), tetapi memberikan kontribusi tambahan dengan menunjukkan bahwa komunikasi asertif dapat menjadi faktor pelindung dari kesepian mahasiswa rantau.

Menurut Alberti & Emmons (Sari, 2021) Menyatakan bahwa komunikasi asertif melibatkan kemampuan individu untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan hak-haknya secara jelas tanpa melanggar hak orang lain. Penelitian ini mendukung teori Alberti & Emmons, karena hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih asertif mengalami kesepian yang lebih rendah. Asertivitas membantu mahasiswa rantau beradaptasi lebih baik dalam lingkungan baru dan menjalin hubungan sosial yang lebih kuat. Akan tetapi penelitian ini memiliki perbedaan dengan yang peneliti lakukan yaitu Alberti & Emmons membahas komunikasi asertif secara umum, sedangkan penelitian ini menunjukkan dampak spesifiknya pada kesepian mahasiswa rantau. Penelitian ini menyoroti bagaimana kurangnya komunikasi asertif dapat memperburuk kesepian, sebuah aspek yang belum banyak dibahas dalam penelitian Alberti & Emmons. Penelitian ini tidak hanya mendukung teori komunikasi asertif dari Alberti & Emmons 2002, tetapi juga memperluasnya dengan menjelaskan bagaimana kurangnya asertivitas dapat meningkatkan kesepian dalam konteks mahasiswa rantau.

Implikasi yang perlu dilakukan oleh mahasiswa rantau khususnya di kota Medan berdasarkan temuan penelitian ini adalah 1) Pelatihan komunikasi asertif perlu diberikan kepada mahasiswa rantau agar mereka lebih percaya diri dalam membangun hubungan sosial. 2) Kampus dapat menyediakan program mentoring atau komunitas pendukung bagi mahasiswa rantau agar mereka lebih mudah beradaptasi dan mengurangi tingkat kesepian. 3) Intervensi psikologis berbasis komunikasi asertif dapat diterapkan untuk membantu mahasiswa rantau yang mengalami kesepian berat. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan bukti empiris mengenai hubungan komunikasi asertif dan kesepian, tetapi juga memperkuat teori yang ada dan memberikan wawasan praktis untuk membantu mahasiswa rantau dalam mengatasi kesepian mereka.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan negatif sedang antara komunikasi asertif dan kesepian pada mahasiswa rantau di Kota Medan ( $r = -0.534$ ,  $p < 0.05$ ). Artinya, semakin tinggi tingkat komunikasi asertif seorang mahasiswa, semakin rendah tingkat kesepian yang dialaminya. Penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi asertif memiliki kontribusi sebesar 28,5% dalam menjelaskan variabilitas kesepian, sementara 71,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini memiliki tingkat komunikasi asertif dan kesepian dalam kategori sedang, yang mencerminkan bahwa mereka masih mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri secara sosial, meskipun tidak dalam kondisi isolasi ekstrem. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori kesepian yang dikemukakan oleh



Russell et al. (2012), yang menyatakan bahwa kesepian bisa terjadi karena kurangnya keterampilan sosial dan ketidakmampuan menjalin hubungan interpersonal yang diinginkan (Social Desirability Loneliness dan Trait Loneliness). Temuan ini juga mendukung teori komunikasi asertif dari Alberti & Emmons (2002), yang menekankan bahwa individu yang memiliki keterampilan komunikasi asertif lebih mampu mengekspresikan perasaan, membangun hubungan sosial yang sehat, serta menghindari perasaan kesepian.

Implikasi dari penelitian ini yaitu: 1) Pentingnya pelatihan komunikasi asertif bagi mahasiswa rantau agar mereka lebih percaya diri dalam membangun hubungan sosial. 2) Dukungan dari kampus, seperti program mentoring atau komunitas sosial, dapat membantu mahasiswa rantau dalam proses adaptasi sosial dan mengurangi kesepian. 3) Intervensi psikologis berbasis komunikasi asertif dapat diterapkan untuk membantu mahasiswa rantau yang mengalami kesepian berat, guna meningkatkan keterampilan sosial dan kesejahteraan emosional mereka. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi akademik dan praktis dalam memahami bagaimana komunikasi asertif dapat menjadi faktor pelindung bagi mahasiswa rantau dalam menghadapi tantangan sosial dan emosional selama masa studi mereka.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, K. (2020). Hubungan Culture Shock Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Malaysia Di UIN Ar-Raniry Banda Aceh (Doctoral dissertation, UIN AR-RANIRY). <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/13117>
- Amaniah, R. N. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Perantau (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang). <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/4022>
- Ampuno, S. (2020). Perilaku asertif generasi milenial dalam perspektif psikologi islam. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 1(1). DOI: <http://dx.doi.org/10.30984/jiva.v1i1.1163>
- Bar-Am, N. (2016). In search of a simple introduction to communication. Springer International Publishing.
- Berger, C. R., Roloff, M. E., Roskos-Ewoldsen, D. R., Widowatie, D. S., & Irfan, Z. M. (2021). Tentang Persuasi: Handbook Ilmu Komunikasi. Nusamedia.
- Darmawan, F. R. (2023). Dukungan Teman Sebaya Terhadap Kesepian pada Mahasiswa Rantau (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang). <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/860>
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181. <https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.344>
- Itasari, A. A. (2024). Pengantar Komunikasi Persuasif. UnisriPress.
- Kirana, K. C. (2021). Logoterapi Pada Perempuan Lansia Warga Binaan Panti Wreda Yang Mengalami Kesepian. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(1), 46-64. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v23i1.1409>
- MacDonald, K. J., Willemsen, G., Boomsma, D. I., & Schermer, J. A. (2020). Predicting loneliness from where and what people do. *Social Sciences*, 9(4), 51. <https://doi.org/10.3390/socsci9040051>
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan self compassion mahasiswa perantau. *Psibernetika*, 12(1). DOI: <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582>



- Morrison-Valfre, M. (2022). *Foundations of Mental Health Care-E-Book: Foundations of Mental Health Care-E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Muhamad, J. (2024). *Peran Komunikasi Asertif dalam Merajut Ukhuwah Insaniyah pada Warga Dusun 4 Desa Gunung Agung Udik Kabupaten Lampung Timur Kecamatan Sekampung (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung)*.
- Nugroho, U. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif pendidikan jasmani*. Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Nuraini, I., & Laksmiwati, H. (2024). Pengaruh Kesepian terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 954-965. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.62380>
- Nurayni, N., & Supradewi, R. (2017). Dukungan sosial dan rasa memiliki terhadap kesepian pada mahasiswa perantau semester awal di universitas diponegoro. *Proyeksi*, 12(2), 35-42. DOI: <http://dx.doi.org/10.30659/jp.12.2.35-42>
- Nurdin, I., & Hartati, S. (2019). *Metodologi penelitian sosial*. Media Sahabat Cendekia.
- Quraini, N. U., & Fatmawanti, Z. N. (2024). Transforming Bullying Prevention Through Assertive Communication Training. *Indonesian Journal of Cultural and Community Development*, 15(3), 10-21070. <https://doi.org/10.21070/ijccd.v15i3.1082>
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa fakultas psikologi UKSW. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73-84. DOI: <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Russell, D. W., Cutrona, C. E., McRae, C., & Gomez, M. (2012). Is loneliness the same as being alone?. *The Journal of psychology*, 146(1-2), 7-22. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.589414>
- Sangaji, R. (2023). *Pengaruh Social Support Terhadap Kecenderungan Loneliness Pada Mahasiswa Rantau di Kota Makassar (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin)*.
- Sari, D. P. (2021). *Hubungan Pola Asuh Demokratis Dengan Perilaku Asertif Pada Remaja Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*. <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/16089>
- Sulistiyo, U. (2023). *Metode penelitian kualitatif*. PT Salim Media Indonesia.
- Tiara, A., & Khotimah, W. Q. (2023). Inklusi pada Organisasi dalam Membangun Kemampuan Komunikasi Asertif Individu. *KAGANGA KOMUNIKA: Journal of Communication Science*, 5(2), 222-236. <https://jurnal.uts.ac.id/index.php/KAGANGA/article/view/3024>
- Wijayanti, W. A., & Nusantoro, E. (2022). Hubungan antara kepercayaan diri dengan perilaku asertif dalam menyampaikan pendapat di kelas pada siswa smpn 21 semarang. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(1), 17-24. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v11i1.54911>
- Yulianah, S. E. (2022). *Metodelogi Penelitian Sosial*. CV Rey Media Grafika.

