

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN KESEPIAN
PADA MAHASISWA INDONESIA YANG SEDANG KULIAH
DI LUAR NEGERI**

SKRIPSI

Oleh:

Farra Elok Thirdani

21.E1.0282



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2026

**HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN KESEPIAN
PADA MAHASISWA INDONESIA YANG SEDANG KULIAH
DI LUAR NEGERI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat-syarat Guna memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Farra Elok Thirdani

21.E1.0282



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

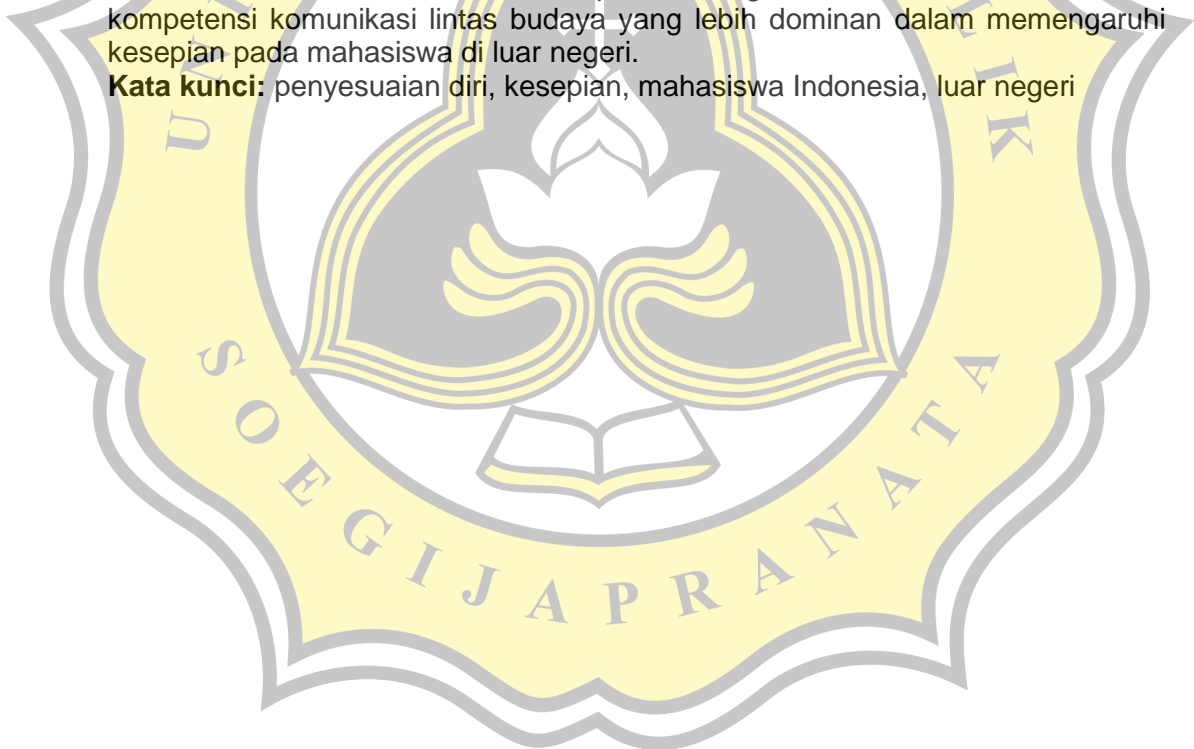
SEMARANG

2026

ABSTRAK

Mahasiswa Indonesia yang menempuh pendidikan di luar negeri menghadapi berbagai tantangan, seperti perbedaan budaya, bahasa, dan lingkungan sosial, yang dapat memengaruhi penyesuaian diri serta berpotensi menimbulkan kesepian. Kesepian, yang didefinisikan sebagai persepsi kurangnya hubungan sosial yang bermakna, cenderung lebih intens pada mahasiswa di luar negeri akibat minimnya jaringan dukungan terdekat, dan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental serta keberhasilan studi mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan kesepian pada mahasiswa Indonesia yang sedang berkuliah di luar negeri. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik *snowball sampling*. Subjek penelitian berjumlah 95 mahasiswa Indonesia berusia 20–29 tahun yang sedang menempuh pendidikan di luar negeri. Instrumen penelitian berupa skala penyesuaian diri dan skala kesepian yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Spearman's rho karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dan kesepian ($\rho = -0,069$; $p = 0,508$). Dengan demikian, hipotesis penelitian ditolak, yang kemungkinan disebabkan oleh faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, *homesickness*, atau kompetensi komunikasi lintas budaya yang lebih dominan dalam memengaruhi kesepian pada mahasiswa di luar negeri.

Kata kunci: penyesuaian diri, kesepian, mahasiswa Indonesia, luar negeri



ABSTRACT

Indonesian students pursuing higher education abroad face various challenges, including cultural differences, language barriers, and changes in social environments, which may affect their adjustment and potentially lead to loneliness. Loneliness, defined as a perceived lack of meaningful social relationships, tends to be more intense among students abroad due to the absence of close support networks, and can negatively impact their mental health and academic performance. This study aimed to examine the relationship between self-adjustment and loneliness among Indonesian students studying abroad. This study employed a quantitative correlational design with a snowball sampling technique. The participants consisted of 95 Indonesian students aged 20–29 years who were studying abroad. The instruments used were a self-adjustment scale and a loneliness scale, both of which had met validity and reliability requirements. Since the data were not normally distributed, data analysis was conducted using Spearman's rho correlation test. The results showed that there was no significant relationship between self-adjustment and loneliness ($\rho = -0.069$; $p = 0.508$). Therefore, the research hypothesis was rejected, possibly because other factors such as social support, homesickness, or intercultural communication competence play a more dominant role in influencing loneliness among students abroad.

Keywords: *self-adjustment, loneliness, Indonesian students, studying abroad*