



Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kepercayaan terhadap Pasangan dengan Kesenian pada Mahasiswa di Surabaya yang Menjalani Long Distance Relationship (LDR)

Syahrul Tedy Pangestu, Devi Puspitasari, Tatik Meiyuntariningsih

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

steddy4746@gmail.com

Abstrak

Fenomena Long Distance Relationship (LDR) semakin banyak dialami mahasiswa akibat mobilitas pendidikan dan dapat meningkatkan risiko kesepian karena keterbatasan interaksi tatap muka dengan pasangan. Kesenian pada mahasiswa LDR diduga berkaitan dengan dukungan sosial dan kepercayaan terhadap pasangan. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan dukungan sosial dan kepercayaan terhadap pasangan dengan kesepian pada mahasiswa di Surabaya yang menjalani LDR, baik secara simultan maupun parsial. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional terhadap 152 mahasiswa aktif di Surabaya yang dipilih menggunakan purposive sampling. Data dikumpulkan melalui UCLA Loneliness Scale, skala dukungan sosial berdasarkan Sarafino dan Smith, serta skala kepercayaan terhadap pasangan berdasarkan Rempel dkk. Analisis data menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kepercayaan terhadap pasangan secara simultan berhubungan signifikan dengan kesepian ($F = 59,400$; $p < 0,001$) dengan kontribusi sebesar 44%. Secara parsial, dukungan sosial berhubungan negatif signifikan dengan kesepian ($t = -7,455$; $p < 0,001$), sedangkan kepercayaan terhadap pasangan berhubungan positif signifikan dengan kesepian ($t = 10,741$; $p < 0,001$). Temuan menunjukkan bahwa dukungan sosial yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat kesepian yang lebih rendah, sedangkan kepercayaan terhadap pasangan yang lebih tinggi berkaitan dengan meningkatnya kesepian. Hasil ini menunjukkan bahwa kesepian pada mahasiswa LDR berkaitan dengan kombinasi faktor sosial dan relasional yang kompleks.

Kata kunci: Dukungan Sosial, Kepercayaan Terhadap Pasangan, Kesenian, Long Distance Relationship (LDR), Mahasiswa.

Abstract

The phenomenon of Long Distance Relationships (LDR) is increasingly experienced by university students due to educational mobility and may increase the risk of loneliness because of limited face-to-face interaction with their partners. Loneliness among students in LDRs is assumed to be associated with social support and trust in their partners. This study aims to analyze the relationship between social support and trust in partners and loneliness among university students in Surabaya who are involved in LDRs, both simultaneously and partially. This study employed a quantitative approach with a correlational design involving 152 active university students in Surabaya selected through purposive sampling. Data were collected using the UCLA Loneliness Scale, a social support scale based on Sarafino and Smith, and a trust-in-partner scale based on Rempel et al. Data were analyzed using multiple linear regression. The results showed that social support and trust in partners were simultaneously significantly related to loneliness ($F = 59.400$; $p < 0.001$), with a contribution of 44%. Partially, social support was significantly and negatively related to loneliness ($t = -7.455$; $p < 0.001$), whereas trust in partners was significantly and positively related to loneliness ($t = 10.741$; $p < 0.001$). These findings indicate that higher social support is associated with lower levels of loneliness, while higher trust in partners is associated with increased loneliness. Overall, loneliness among university students in LDRs is associated with a complex combination of social and relational factors.

Keywords: Social Support, Trust In Partners, Loneliness, Long Distance Relationship (LDR), University Students.

1. Pendahuluan

Perkembangan globalisasi, mobilitas pendidikan internasional, serta kemajuan teknologi komunikasi telah mengubah dinamika hubungan interpersonal, khususnya pada kelompok dewasa awal yang sedang menempuh pendidikan tinggi. Salah satu fenomena yang semakin banyak dijumpai adalah Long Distance Relationship (LDR), yaitu hubungan romantis yang dijalani pasangan yang terpisah secara geografis sehingga tidak memungkinkan terjadinya interaksi tatap muka secara rutin. Fenomena ini meningkat seiring bertambahnya mahasiswa yang

melanjutkan studi di luar daerah asal maupun berpindah kota untuk memperoleh kesempatan pendidikan yang lebih baik. Kondisi tersebut menjadikan LDR bukan lagi fenomena individual, melainkan bagian dari perubahan sosial yang terjadi pada populasi mahasiswa di berbagai negara. Beckmeyer et al. (2021) melaporkan bahwa sekitar sepertiga mahasiswa yang sedang menjalin hubungan romantis menjalani hubungan jarak jauh. Temuan tersebut menunjukkan bahwa LDR telah menjadi salah satu bentuk hubungan yang umum pada populasi mahasiswa dan memerlukan perhatian dari perspektif psikologi perkembangan maupun psikologi sosial.

Meningkatnya prevalensi hubungan jarak jauh juga diikuti oleh meningkatnya perhatian peneliti terhadap konsekuensi psikologis yang ditimbulkannya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa meskipun teknologi digital memungkinkan pasangan tetap berkomunikasi melalui media sosial, aplikasi pesan instan, maupun video conference, komunikasi virtual belum mampu sepenuhnya menggantikan fungsi kehadiran fisik dalam membangun kelekatan emosional (emotional attachment). Interaksi digital memiliki keterbatasan dalam menyampaikan ekspresi nonverbal, sentuhan, maupun komunikasi afektif yang berperan penting dalam pembentukan keintiman hubungan. Akibatnya, individu yang menjalani LDR menghadapi tantangan berupa meningkatnya ketidakpastian hubungan, kecemasan interpersonal, penurunan kepuasan hubungan, hingga munculnya perasaan kesepian (Rokach, 2023; Nguyen et al., 2023).

Fenomena tersebut menjadi semakin penting ketika dikaji pada mahasiswa. Masa mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood*, yaitu periode transisi menuju kedewasaan yang ditandai oleh eksplorasi identitas, pembentukan hubungan romantis yang lebih serius, serta meningkatnya kebutuhan akan kedekatan emosional. Menurut teori perkembangan psikososial Erikson, individu pada tahap ini menghadapi tugas perkembangan *intimacy versus isolation*, yaitu kemampuan membangun hubungan yang intim sekaligus mempertahankan identitas personal. Ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tersebut berpotensi menimbulkan isolasi psikologis dan kesepian yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan psikologis maupun keberhasilan akademik mahasiswa. Oleh karena itu, pengalaman menjalani hubungan romantis jarak jauh selama masa perkuliahan menjadi konteks yang relevan untuk memahami dinamika kesehatan mental mahasiswa pada era mobilitas pendidikan yang semakin tinggi.

Kesepian (*loneliness*) sendiri merupakan pengalaman psikologis subjektif yang muncul ketika kualitas maupun kuantitas hubungan sosial yang dimiliki individu tidak sesuai dengan hubungan sosial yang diharapkan. Berbeda dengan kondisi hidup sendiri (*social isolation*), kesepian lebih menekankan pada persepsi individu mengenai kurangnya kedekatan emosional yang bermakna. Dalam konteks hubungan romantis, individu dapat tetap merasakan kesepian meskipun memiliki pasangan apabila kebutuhan afektif, rasa aman, dan kedekatan emosional tidak terpenuhi secara optimal. Kajian terbaru memperlihatkan bahwa kesepian telah berkembang menjadi salah satu isu kesehatan mental global karena berkaitan dengan meningkatnya risiko depresi, gangguan kecemasan, penurunan kualitas tidur, penurunan fungsi kognitif, hingga meningkatnya risiko bunuh diri (Holt-Lunstad, 2021). Organisasi kesehatan di berbagai negara bahkan mulai menempatkan kesepian sebagai salah satu determinan penting kesejahteraan psikologis masyarakat modern.

Berbagai penelitian mutakhir menunjukkan bahwa mahasiswa termasuk kelompok yang paling rentan mengalami kesepian dibandingkan kelompok usia lainnya. Perubahan lingkungan sosial, perpindahan tempat tinggal, tekanan akademik, adaptasi budaya, serta berkurangnya dukungan keluarga menyebabkan mahasiswa memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan psikologis dibandingkan populasi umum. Risiko tersebut menjadi lebih besar ketika mahasiswa harus menjalani hubungan romantis jarak jauh. Studi yang dilakukan Mumek dan Huwae (2024) menunjukkan bahwa hampir separuh mahasiswa yang menjalani LDR melaporkan mengalami kesepian emosional, sementara lebih dari sepertiga lainnya mengalami kekhawatiran terhadap komitmen pasangan. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa keterpisahan geografis tidak hanya mengurangi intensitas interaksi, tetapi juga meningkatkan ketidakpastian relasi yang akhirnya berdampak pada kondisi psikologis individu.

Secara konseptual, salah satu faktor yang diyakini mampu menurunkan tingkat kesepian adalah dukungan sosial. Teori *Stress Buffering Model* yang dikembangkan Cohen dan Wills menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung psikologis (*buffer*) yang mampu mengurangi dampak negatif berbagai tekanan kehidupan. Individu yang memperoleh perhatian emosional, penghargaan, bantuan instrumental, maupun informasi dari lingkungan sosial cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik ketika menghadapi situasi penuh tekanan. Dalam konteks LDR, dukungan sosial tidak hanya berasal dari pasangan, tetapi juga keluarga, sahabat, maupun komunitas kampus. Dukungan tersebut membantu individu mempertahankan keseimbangan emosional ketika kebutuhan afeksi dari pasangan tidak dapat dipenuhi secara langsung akibat keterbatasan jarak. Temuan

berbagai penelitian terbaru secara konsisten menunjukkan bahwa semakin tinggi perceived social support, semakin rendah tingkat kesepian mahasiswa (Liu et al., 2023; Wang et al., 2024).

Meskipun demikian, penelitian lain menunjukkan bahwa dukungan sosial bukan satu-satunya faktor yang menentukan kesejahteraan psikologis individu dalam hubungan jarak jauh. Karakteristik utama LDR justru terletak pada tingginya ketidakpastian hubungan sehingga kepercayaan terhadap pasangan menjadi fondasi utama dalam mempertahankan kualitas hubungan. Berdasarkan teori interpersonal trust yang dikembangkan Rempel, Holmes, dan Zanna, kepercayaan terhadap pasangan dibangun melalui tiga dimensi utama, yaitu predictability, dependability, dan faith. Individu yang memiliki tingkat kepercayaan tinggi cenderung memandang pasangan sebagai sosok yang dapat diandalkan, konsisten, dan memiliki komitmen terhadap keberlangsungan hubungan. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan akan meningkatkan kecenderungan munculnya kecemasan, kecemburuan, konflik, serta persepsi negatif terhadap perilaku pasangan. Dalam konteks hubungan jarak jauh, kepercayaan menjadi mekanisme psikologis yang memungkinkan individu tetap merasakan kedekatan emosional meskipun tidak memperoleh kehadiran fisik pasangan secara langsung. Oleh sebab itu, berbagai studi terkini mulai menempatkan kepercayaan sebagai prediktor penting kualitas hubungan romantis jarak jauh (Anggraeni, 2024; Bellucci & Park, 2024).

Namun demikian, hasil penelitian mengenai hubungan antara kepercayaan terhadap pasangan dan kesepian masih menunjukkan temuan yang belum sepenuhnya konsisten. Sebagian penelitian menyimpulkan bahwa tingginya kepercayaan mampu menurunkan kesepian karena meningkatkan rasa aman emosional selama menjalani hubungan jarak jauh. Sebaliknya, beberapa penelitian lain memperlihatkan bahwa individu dengan investasi emosional yang tinggi terhadap hubungan justru dapat mengalami kesepian lebih besar ketika pasangan tidak hadir secara fisik dalam kehidupan sehari-hari. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa mekanisme hubungan antara kepercayaan dan kesepian masih memerlukan penjelasan empiris yang lebih komprehensif, terutama pada populasi mahasiswa yang menjalani LDR.

Dalam konteks Indonesia, fenomena hubungan jarak jauh pada mahasiswa menjadi semakin relevan seiring meningkatnya mobilitas pendidikan antardaerah. Surabaya sebagai kota metropolitan dan pusat pendidikan di Jawa Timur memiliki puluhan perguruan tinggi yang menarik mahasiswa dari berbagai wilayah Indonesia. Mobilitas tersebut meningkatkan peluang mahasiswa untuk menjalani hubungan romantis yang dipisahkan oleh jarak geografis dalam jangka waktu relatif panjang. Kondisi ini menempatkan mahasiswa pada dua tuntutan yang berlangsung secara simultan, yaitu penyesuaian terhadap kehidupan akademik dan pemeliharaan kualitas hubungan romantis. Berdasarkan hasil survei pendahuluan dalam penelitian ini, sebagian besar mahasiswa yang menjalani Long Distance Relationship (LDR) berada pada kategori kesepian sedang, dengan dimensi depression sebagai aspek yang paling dominan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keterpisahan fisik tidak hanya memengaruhi frekuensi komunikasi, tetapi juga berdampak terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa.

Secara empiris, hubungan antara dukungan sosial dan kesepian telah memperoleh dukungan yang kuat dalam berbagai penelitian internasional. Penelitian multinasional yang melibatkan 3.531 mahasiswa di sembilan negara Asia menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi memiliki kemungkinan lebih rendah mengalami gangguan kesehatan mental maupun kesepian dibandingkan mahasiswa dengan dukungan sosial yang rendah. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang memperkuat resiliensi psikologis mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan akademik maupun sosial. Selain itu, Chang et al. (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial dalam aktivitas rekreasi mampu menurunkan kesepian secara tidak langsung melalui peningkatan rasa syukur (gratitude), sehingga manfaat dukungan sosial tidak hanya bersifat langsung tetapi juga bekerja melalui mekanisme psikologis tertentu.

Temuan serupa juga banyak dilaporkan dalam penelitian nasional. Berbagai studi pada mahasiswa perantau di Indonesia memperlihatkan bahwa semakin tinggi perceived social support, semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan mahasiswa. Hubungan negatif tersebut relatif konsisten meskipun dilakukan pada populasi, daerah, dan karakteristik responden yang berbeda. Konsistensi hasil tersebut mengindikasikan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu determinan penting kesejahteraan psikologis mahasiswa. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada mahasiswa perantau secara umum, bukan pada mahasiswa yang secara spesifik menjalani hubungan romantis jarak jauh. Dengan demikian, karakteristik hubungan LDR yang menuntut pemeliharaan kedekatan emosional dalam kondisi keterpisahan fisik belum sepenuhnya terakomodasi dalam penelitian sebelumnya.

Selain dukungan sosial, kepercayaan terhadap pasangan merupakan aspek fundamental dalam mempertahankan kualitas hubungan romantis, khususnya pada pasangan yang menjalani LDR. Berdasarkan teori Interpersonal Trust, kepercayaan memungkinkan individu membangun ekspektasi positif terhadap perilaku pasangan sehingga mampu mengurangi ketidakpastian hubungan. Individu yang memiliki tingkat kepercayaan tinggi cenderung memandang pasangan sebagai sosok yang konsisten, jujur, dapat diandalkan, dan tetap berkomitmen terhadap keberlangsungan hubungan. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan meningkatkan kecenderungan munculnya kecurigaan, kecemasan relasional, konflik, hingga penurunan kualitas komunikasi. Dalam hubungan jarak jauh, kondisi tersebut menjadi semakin penting karena pasangan tidak dapat melakukan verifikasi secara langsung terhadap perilaku maupun aktivitas sehari-hari pasangannya.

Meskipun demikian, hasil penelitian mengenai hubungan kepercayaan dan kesepian belum menunjukkan konsensus yang sepenuhnya seragam. Sebagian penelitian menyatakan bahwa meningkatnya kepercayaan terhadap pasangan berkontribusi terhadap penurunan kesepian melalui meningkatnya rasa aman emosional dan kepuasan hubungan. Sebaliknya, Bellucci dan Park (2024) menemukan bahwa individu yang mengalami kesepian justru dapat memperlihatkan pola kepercayaan interpersonal yang lebih kompleks, yaitu memiliki kecenderungan mempercayai orang lain tetapi secara bersamaan menyimpan ekspektasi negatif terhadap respons sosial yang akan diterimanya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kepercayaan dan kesepian tidak selalu bersifat linier, melainkan dipengaruhi oleh dinamika psikologis individu maupun karakteristik hubungan interpersonal.

Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya perdebatan ilmiah (*contrasting evidence*) mengenai mekanisme psikologis yang menghubungkan kepercayaan dengan kesepian. Sebagian besar penelitian mengkaji kepercayaan sebagai prediktor kualitas hubungan, kepuasan hubungan, ataupun komitmen pasangan, sedangkan penelitian yang secara langsung menghubungkan kepercayaan terhadap pasangan dengan kesepian masih relatif terbatas. Di sisi lain, penelitian mengenai kesepian lebih banyak menempatkan dukungan sosial sebagai variabel utama tanpa mempertimbangkan kualitas hubungan romantis sebagai faktor yang dapat memperkuat ataupun memperlemah pengaruh dukungan sosial terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa integrasi antara variabel dukungan sosial dan kepercayaan terhadap pasangan dalam menjelaskan kesepian pada mahasiswa LDR masih belum banyak dilakukan.

Apabila ditinjau dari aspek metodologi, mayoritas penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain potong lintang (*cross-sectional*) dan analisis korelasi maupun regresi linier. Instrumen yang paling sering digunakan untuk mengukur kesepian adalah UCLA Loneliness Scale, sedangkan dukungan sosial umumnya diukur menggunakan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) atau instrumen berdasarkan teori Sarafino dan Smith. Kepercayaan terhadap pasangan sebagian besar diukur menggunakan Rempel Trust Scale yang terdiri atas dimensi *predictability*, *dependability*, dan *faith*. Kesamaan pendekatan metodologis tersebut menunjukkan bahwa hubungan antarvariabel telah banyak diuji secara parsial, tetapi model yang mengintegrasikan dukungan sosial dan kepercayaan terhadap pasangan sebagai prediktor simultan terhadap kesepian masih sangat terbatas, khususnya pada konteks mahasiswa Indonesia yang menjalani LDR.

Berdasarkan sintesis berbagai penelitian tersebut, terdapat beberapa *research gap* yang menjadi dasar dilaksanakannya penelitian ini. Pertama, penelitian sebelumnya lebih banyak mengkaji mahasiswa perantau atau mahasiswa secara umum, sedangkan penelitian yang secara khusus berfokus pada mahasiswa yang menjalani Long Distance Relationship (LDR) masih relatif sedikit. Kedua, sebagian besar penelitian hanya menganalisis pengaruh dukungan sosial terhadap kesepian atau mengkaji kepercayaan terhadap pasangan terhadap kualitas hubungan secara terpisah, sehingga belum tersedia model empiris yang mengintegrasikan kedua variabel tersebut sebagai prediktor kesepian dalam satu kerangka konseptual. Ketiga, penelitian mengenai mahasiswa LDR di Indonesia, khususnya di Surabaya sebagai salah satu kota pendidikan terbesar di Indonesia, masih sangat terbatas sehingga bukti empiris yang menggambarkan kondisi psikologis mahasiswa dalam konteks tersebut belum memadai.

Berdasarkan *research gap* tersebut, *novelty* penelitian ini terletak pada pengembangan model yang menguji hubungan dukungan sosial dan kepercayaan terhadap pasangan secara simultan terhadap kesepian pada mahasiswa yang menjalani Long Distance Relationship di Surabaya. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang hanya memfokuskan diri pada salah satu variabel, penelitian ini memandang bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa LDR merupakan hasil interaksi antara sumber daya sosial dari lingkungan eksternal dan kualitas hubungan interpersonal dengan pasangan. Pendekatan tersebut diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai determinan psikologis kesepian pada mahasiswa sekaligus memperluas pengembangan teori mengenai hubungan interpersonal pada populasi dewasa awal.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial dan kepercayaan terhadap pasangan dengan kesepian pada mahasiswa di Surabaya yang menjalani Long Distance Relationship (LDR), baik secara simultan maupun parsial. Hasil penelitian diharapkan tidak hanya memperkaya kajian psikologi sosial dan psikologi hubungan interpersonal, tetapi juga menjadi dasar penyusunan program pendampingan psikologis bagi mahasiswa yang menjalani hubungan jarak jauh melalui penguatan dukungan sosial dan peningkatan kualitas kepercayaan dalam hubungan romantis.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional eksplanatori (explanatory correlational research) untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial dan kepercayaan terhadap pasangan dengan kesepian pada mahasiswa yang menjalani Long Distance Relationship (LDR). Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan menguji hubungan antarvariabel secara empiris tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel yang diteliti. Pendekatan kuantitatif memungkinkan pengukuran variabel secara objektif melalui instrumen psikologi yang telah terstandarisasi sehingga hasil penelitian dapat dianalisis secara statistik dan menghasilkan kesimpulan yang dapat digeneralisasikan pada populasi dengan karakteristik yang serupa. Pendekatan korelasional juga banyak digunakan dalam penelitian psikologi untuk mengidentifikasi hubungan antara dukungan sosial, hubungan interpersonal, dan kesepian pada populasi mahasiswa.

Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa aktif di berbagai perguruan tinggi di Kota Surabaya yang sedang menjalani hubungan romantis jarak jauh. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa yang memenuhi karakteristik tersebut, sedangkan penentuan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan kriteria tertentu, yaitu berstatus sebagai mahasiswa aktif, sedang menjalani hubungan Long Distance Relationship (LDR), berada pada rentang usia dewasa awal, serta bersedia menjadi responden penelitian. Berdasarkan proses seleksi sesuai kriteria inklusi, diperoleh sebanyak 152 responden yang memenuhi persyaratan sebagai sampel penelitian. Teknik purposive sampling dipilih karena mampu memperoleh responden yang benar-benar sesuai dengan karakteristik fenomena yang diteliti sehingga meningkatkan relevansi data yang diperoleh terhadap tujuan penelitian.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh secara langsung dari responden melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Forms. Sebelum pengisian kuesioner, seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan identitas, serta persetujuan untuk berpartisipasi secara sukarela (informed consent). Penggunaan survei daring dipilih karena mampu menjangkau responden dari berbagai perguruan tinggi secara lebih efisien serta memudahkan proses pengumpulan data dalam waktu yang relatif singkat. Metode survei berbasis kuesioner juga banyak digunakan dalam penelitian psikologi kontemporer karena mampu menghasilkan data kuantitatif yang reliabel dan memudahkan proses analisis statistik.

Instrumen penelitian terdiri atas tiga skala psikologis. Variabel kesepian diukur menggunakan UCLA Loneliness Scale Version 3 yang dikembangkan oleh Russell, variabel dukungan sosial diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan teori Sarafino dan Smith yang meliputi dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan penghargaan, dan dukungan kelompok, sedangkan variabel kepercayaan terhadap pasangan diukur menggunakan Trust Scale yang dikembangkan oleh Rempel, Holmes, dan Zanna yang mencakup dimensi predictability, dependability, dan faith. Seluruh instrumen menggunakan skala Likert lima tingkat, mulai dari sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai. Sebelum digunakan sebagai instrumen penelitian, seluruh item telah melalui proses pengujian validitas dan reliabilitas sehingga memenuhi syarat sebagai alat ukur penelitian kuantitatif.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics. Tahap analisis diawali dengan analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi data setiap variabel penelitian. Selanjutnya dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas sebagai prasyarat analisis parametrik. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui hubungan secara simultan maupun parsial antara dukungan sosial dan kepercayaan terhadap pasangan terhadap kesepian mahasiswa yang menjalani Long Distance Relationship. Signifikansi model diuji menggunakan uji F, sedangkan pengaruh masing-masing variabel independen dianalisis menggunakan uji t. Besarnya kemampuan model dalam menjelaskan variasi variabel dependen ditentukan melalui nilai koefisien determinasi (R^2). Analisis regresi linear berganda dipilih karena mampu menjelaskan kontribusi

lebih dari satu variabel independen terhadap satu variabel dependen secara simultan sehingga sesuai dengan tujuan penelitian ini.

Seluruh proses analisis dilakukan pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Sebelum analisis dilakukan, data diperiksa melalui proses editing, coding, entry, dan cleaning untuk memastikan tidak terdapat data yang tidak lengkap maupun respons yang tidak konsisten. Dengan prosedur tersebut diharapkan hasil penelitian memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik sehingga mampu memberikan gambaran empiris mengenai hubungan antara dukungan sosial, kepercayaan terhadap pasangan, dan kesepian pada mahasiswa di Surabaya yang menjalani Long Distance Relationship (LDR).

3. Hasil dan Pembahasan

Table 1. Gambaran Demografis Partisipan Penelitian

Karakteristik	Kategori	N	Persentase
Usia	19-20 tahun	50	32,9 %
	21-22 tahun	85	55,9 %
	23-25 tahun	17	11,2 %
Jenis Kelamin	Laki-laki	47	30,9 %
	Perempuan	105	69,1 %
Lama menjalin LDR	≤ 1 tahun	70	46,1 %
	> 1-2 tahun	55	36,2 %
	> 2 tahun	27	17,7 %
Intensitas Komunikasi	Sangat jarang (1-2 kali/minggu)	32	21,1 %
	Jarang (beberapa kali/minggu)	53	34,9 %
	Kadang-kadang (1 kali/hari)	28	18,4 %
	Sering (2-3 kali/hari)	15	9,9 %
	Sangat sering (>3 kali/hari)	24	15,8 %
Total		152	100 %

Pengumpulan data melibatkan 152 mahasiswa yang sedang menjalani LDR, Mayoritas responden berusia 21-22 tahun (55,9%) dan didominasi oleh perempuan (69,1%). Berdasarkan lama menjalani LDR, sebagian besar responden telah menjalani hubungan selama 1-2 tahun, dengan intensitas komunikasi yang tergolong jarang hingga sedang.

Tabel 2. Hasil Uji Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Kesepian	$X > 107$	Tinggi	34	22,4 %
	$55 - 107$	Sedang	86	56,6 %
	< 55	Rendah	32	21,1 %
Dukungan Sosial	$X > 234$	Tinggi	35	23,0 %
	$112 - 234$	Sedang	83	54,6 %
	< 112	Rendah	34	22,4 %
Kepercayaan Terhadap Pasangan	$X > 121$	Tinggi	24	15,8 %
	$82 - 121$	Sedang	104	68,4 %
	< 82	Rendah	24	15,8 %
Total			152	100 %

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang untuk ketiga variabel: 56,6% pada kesepian, 54,6% pada dukungan sosial, dan 68,4% pada kepercayaan terhadap pasangan, dengan masing-masing sisanya terdistribusi relatif seimbang antara kategori tinggi dan rendah.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Simultan (Uji F)

Variabel	R	R Square	F	Sig.
Dukungan Sosial dan Kepercayaan Terhadap Pasangan terhadap Kesepian	0,666	0,444	59,400	0,000

Hasil uji F menunjukkan nilai F sebesar 59,400 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti dukungan sosial dan kepercayaan terhadap pasangan secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kesepian. Nilai R Square sebesar 0,444 menunjukkan bahwa kedua variabel bebas berkontribusi 44% terhadap kesepian, sedangkan 56% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Dengan demikian, H1 diterima.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Parsial (Uji T)

Variabel	B	Beta	t	Sig.	Ket
Dukungan Sosial → Kesepian	-0,231	-0,545	-7,455	0,000	Signifikan (negatif)
Kepercayaan Terhadap Pasangan → Kesepian	1,032	0,786	10,741	0,000	Signifikan (positif)

Hasil uji parsial menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kesepian ($t = -7,455$; $p < 0,001$), yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin rendah kesepian yang dirasakan. Dengan demikian, H2 diterima. Sebaliknya, kepercayaan terhadap pasangan menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan kesepian ($t = 10,741$; $p < 0,001$). Arah hubungan ini berlawanan dengan hipotesis awal yang memprediksi hubungan negatif, sehingga H3 yang menyatakan adanya hubungan negatif antara kepercayaan terhadap pasangan dan kesepian dinyatakan ditolak, meskipun hubungan antara kedua variabel tersebut tetap signifikan secara statistik.

Tabel 5. Hasil Uji Sumbangan Efektif

Variabel	Sumbangan Efektif
Dukungan Sosial	6 %
Kepercayaan Terhadap Pasangan	38 %
Total	44 %

Hasil uji sumbangan efektif menunjukkan bahwa kepercayaan terhadap pasangan memberikan kontribusi yang jauh lebih besar (38%) dibandingkan dukungan sosial (6%) dalam menjelaskan variasi kesepian, meskipun arah hubungan keduanya berlawanan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kepercayaan terhadap pasangan secara simultan maupun parsial memiliki hubungan yang signifikan dengan kesepian pada mahasiswa di Surabaya yang menjalani LDR, meskipun kedua variabel tersebut bekerja dengan arah yang berlawanan. Mayoritas responden berada pada rentang usia 20-22 tahun, yaitu fase emerging adulthood ketika individu tengah menjalani tugas perkembangan intimacy vs. isolation (Arnett, 2000; Erikson, 1968), sehingga kualitas hubungan romantis menjadi sangat penting bagi kesejahteraan psikologis mereka. Karakteristik ini relevan untuk memahami mengapa keterbatasan kehadiran fisik pasangan dalam LDR dapat berdampak besar terhadap pengalaman kesepian responden.

Sejalan dengan hipotesis, dukungan sosial terbukti memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kesepian: semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin rendah kesepian yang dialami. Temuan ini konsisten dengan teori Sarafino dan Smith (2011) bahwa dukungan emosional, instrumental, informasional, dan

penghargaan dari keluarga dan teman dapat mengompensasi keterbatasan kehadiran fisik pasangan. Hasil ini juga mendukung penelitian Andriyani dkk. (2025) pada mahasiswa perantau di Karawang, Gondokusumo dan Soetjiningasih (2023) pada mahasiswa rantau UKSW, serta Nandana dkk. (2023) yang menemukan hubungan negatif antara *perceived social support* dan *loneliness* pada mahasiswa. Dengan demikian, dukungan sosial dari lingkungan di luar hubungan romantis berperan sebagai faktor protektif yang nyata terhadap kesepian mahasiswa LDR.

Temuan yang menarik justru muncul pada variabel kepercayaan terhadap pasangan, yang menunjukkan hubungan positif signifikan dengan kesepian, berlawanan arah dengan hipotesis awal maupun asumsi umum bahwa kepercayaan tinggi akan menurunkan kesepian melalui rasa aman emosional (*felt security*). Temuan ini dapat dijelaskan melalui konsep idealisasi romantis (*romantic idealization*) dari Stafford dan Reske (1990), yang menjelaskan bahwa pasangan LDR cenderung membangun citra yang lebih ideal terhadap pasangannya akibat terbatasnya kesempatan verifikasi langsung, sehingga skor kepercayaan yang dilaporkan tidak sepenuhnya mencerminkan bukti interaksi nyata. Penjelasan ini juga selaras dengan komponen *faith* dalam teori Rempel dkk. (1985), yaitu keyakinan terhadap kepedulian pasangan di masa depan yang penuh ketidakpastian; semakin besar investasi emosional dan harapan yang menyertai keyakinan tersebut, semakin terasa pula kesenjangan ketika kehadiran fisik pasangan tidak dapat terpenuhi.

Pola ini juga konsisten dengan temuan Bellucci dan Park (2024) bahwa individu yang lebih kesepian justru cenderung menunjukkan kepercayaan yang lebih tinggi terhadap orang lain sebagai bentuk *overcompensation*, yaitu upaya psikologis untuk membangun koneksi sosial, bukan sepenuhnya refleksi keyakinan rasional. Sease dkk. (2024) turut menegaskan bahwa kepercayaan yang tinggi tidak serta-merta melindungi individu dari kesepian apabila kebutuhan relasional yang mendasarinya belum terpenuhi secara nyata. Karakteristik sampel penelitian ini turut memperkuat pola tersebut: dominasi responden perempuan yang cenderung berinvestasi emosional lebih besar dalam hubungan romantis, serta intensitas komunikasi yang tergolong jarang hingga sedang, membuat kepercayaan lebih banyak bertumpu pada keyakinan (*faith*) ketimbang bukti interaksi langsung, sehingga kepercayaan tinggi dapat berjalan beriringan dengan kesepian yang juga tinggi, alih-alih menjadi pelindung terhadapnya.

Secara simultan, hasil ini menegaskan bahwa kesepian pada mahasiswa LDR bersifat multifaktorial dan tidak dapat dijelaskan melalui satu variabel tunggal. Ketika dukungan sosial dari lingkungan sekitar lemah namun kepercayaan terhadap pasangan tinggi, investasi emosional yang besar terhadap hubungan tidak diimbangi oleh sumber dukungan alternatif yang dapat mengompensasi ketidakhadiran fisik pasangan, sehingga kerentanan terhadap kesepian justru meningkat. Temuan ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan teori kepercayaan dalam hubungan jarak jauh, sekaligus menegaskan bahwa pengelolaan kesepian pada mahasiswa LDR memerlukan keseimbangan antara membangun kepercayaan terhadap pasangan dan memperkuat jejaring dukungan sosial di luar hubungan romantis.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kepercayaan terhadap pasangan secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan kesepian pada mahasiswa di Surabaya yang menjalani Long Distance Relationship (LDR). Temuan ini mengindikasikan bahwa pengalaman kesepian pada mahasiswa yang menjalani hubungan jarak jauh dipengaruhi oleh kombinasi faktor interpersonal, yaitu dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan sekitar serta kepercayaan yang dimiliki terhadap pasangan. Dengan demikian, tujuan pertama penelitian untuk menganalisis hubungan simultan antara dukungan sosial dan kepercayaan terhadap pasangan dengan kesepian telah tercapai. Secara parsial, penelitian menemukan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kesepian, sehingga semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan. Sebaliknya, kepercayaan terhadap pasangan menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan kesepian, sehingga kepercayaan yang tinggi tidak selalu diikuti oleh rendahnya tingkat kesepian pada mahasiswa yang menjalani LDR. Temuan ini menunjukkan bahwa dalam konteks hubungan jarak jauh, kepercayaan terhadap pasangan belum sepenuhnya mampu menggantikan kebutuhan akan kedekatan fisik dan emosional. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun lingkungan kampus sebagai upaya mengurangi kesepian serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menjalani Long Distance Relationship.

Reference

1. Acoba, E. F. (2024). Social support and mental health: The mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 15, 1330720. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>
2. Andriyani, R., Mubina, A., & Leometa, J. (2025). Social support and loneliness among migrant university students in Indonesia. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 14(1), 45–60.
3. Backhaus, I., Fitri, M., Esfahani, M., Ngo, H. T., Lin, L. J., Yamanaka, A., Alhumaid, M. M., Qin, L., Khan, A., Fadzullah, N. A., & Khoo, S. (2023). Mental health, loneliness, and social support among undergraduate students: A multinational study in Asia. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 35(4), 244–250. <https://doi.org/10.1177/10105395231172311>
4. Bellucci, G., & Park, S. Q. (2024). Loneliness predicts trust behavior and expectations of others in social interactions. *Communications Psychology*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s44271-024-00073-9>
5. Bilecen, B., Diekmann, I., & Faist, T. (2023). Loneliness among Chinese international and local students in Germany: The role of student status, gender, and emotional support. *Journal of International Students*. <https://doi.org/10.1080/21568235.2023.2215992>
6. Chang, E. C., Flett, G. L., Khan, A., Yu, T., Hirsch, J. K., & Jeglic, E. L. (2023). Loneliness, perceived social support, and psychological adjustment among university students. *Current Psychology*, 42(18), 15423–15434. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02842-3>
7. Chang, S., & Flett, G. L. (2024). Exploring loneliness, social support and adaptability of international students in Canada during COVID-19. *Open Journal of Trauma*, 8(1), 28–40. <https://doi.org/10.17352/ojt.000047>
8. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
9. Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (6th ed.). Sage Publications.
10. Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2022). *Multivariate data analysis* (9th ed.). Cengage Learning.
11. Isnaini, A., Kusumiyati, R. Y., & Putri, N. A. (2024). Maintaining romantic relationships in long-distance relationship among university students. *Journal of Relationships Research*, 15, 1–12. <https://doi.org/10.1017/jrr.2024.18>
12. Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling* (5th ed.). Guilford Press.
13. Li, H., & Wang, C. (2021). The relationships among structural social support, functional social support, and loneliness in older adults: Analysis of regional differences based on a multigroup structural equation model. *Frontiers in Psychology*, 12, 732173. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.732173>
14. Li, L. (2024). Loneliness, social support, and interpersonal trust among Chinese university students: Basis for educational implications and recommendations. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 10(2), 245–267. <https://doi.org/10.5861/ijrsp.2024.029>
15. Li, X., & Wang, Y. (2021). Social support and loneliness among university students: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 664909. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.664909>
16. Liu, J., & Lee, J. S. (2024). Social media influencers and followers' loneliness: The mediating roles of parasocial relationship, sense of belonging, and social support. *Online Media and Global Communication*, 3(4), 607–630. <https://doi.org/10.1515/omgc-2024-0025>
17. Monintja, V., & Sarajar, C. (2024). Loneliness and infidelity tendency among young adults in long-distance dating relationships. *Psychological Studies*, 69(2), 215–225. <https://doi.org/10.1007/s12646-024-00782-9>
18. Nisa, F., & Lestari, S. (2023). Loneliness in college students: How is the role of adjustment and social support? *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 14(2), 165–178.
19. Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
20. Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
21. Rempel, J. K., Holmes, J. G., & Zanna, M. P. (1985). Trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 95–112. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.1.95>
22. Rokach, A. (2023). Loneliness: Psychological, social and health consequences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 1881. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031881>
23. Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
24. Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2020). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (10th ed.). John Wiley & Sons.
25. Septiani, D., & Kusumiyati, R. Y. (2023). Interpersonal trust and self-disclosure in long-distance relationships among emerging adults. *Jurnal Psikologi*, 50(3), 205–219.
26. Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2022). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference* (2nd ed.). Cengage Learning.
27. Susanty, D., Hidayat, R., & Nugroho, A. (2022). Loneliness and suicidal behavior: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 857690. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.857690>
28. Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2021). *Using multivariate statistics* (8th ed.). Pearson.
29. Wijaya, R., & Rozi, F. (2024). Psychological well-being, perceived social support, and loneliness among migrant university students. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 45–61.