

ABSTRAK

Adiwibowo, A. D. 2026. Hubungan antara kontrol diri dan kesepian pada mahasiswa rantau. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan kesepian pada mahasiswa rantau di Kota Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan kesepian pada mahasiswa rantau. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 266 mahasiswa rantau yang sedang menempuh pendidikan di berbagai perguruan tinggi di Kota Yogyakarta dengan teknik pengambilan sampel *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Multidimensional Self Control Scale* dan *UCLA Loneliness Scale*. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan kesepian pada mahasiswa rantau di Kota Yogyakarta ($r = -0,665$; $p = 0,000$). Artinya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa rantau, maka semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan mahasiswa rantau. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan kontrol diri yang dimiliki, maka semakin tinggi pula tingkat kesepian yang dialami.

Kata Kunci: Kontrol diri, kesepian, mahasiswa rantau, Yogyakarta, kuantitatif korelasional

ABSTRACT

Adiwibowo, A. D. 2026. *The relationship between self-control and loneliness among migrant students*. Thesis. Yogyakarta: Psychology, Faculty of Psychology, Sanata Dharma University.

This study aims to examine the relationship between self-control and loneliness among migrant students. The proposed hypothesis states that there is a negative relationship between self-control and loneliness among migrant student. This research used a quantitative methoed with a correlational design. The participants consisted of 266 migrant students who are currently studying at various universitites in Yogyakarta, selected using a convenience sampling technique. The instruments used in this study were the Multidimensional Self-Control Scale and the UCLA Loneliness Scale. Data analysis was conducted using Spearman's Rho correlation test. The results of this study indicated a sifnificant negative relationship between self-control and loneliness among migrant students in Yogyakarta ($r = -0,665$; $p = 0,000$). This means that the higher the level of self-control a migrant student has, the lower their level of lonliness. Conversely, lower self-control is associated with higher levels of loneliness.

Keywords: *Self-control, loneliness, migrant students, Yogyakarta, quantitative correlational*