

**PENGARUH KESEJAHTERAAN EMOSIONAL TERHADAP
KESEPIAN PADA MAHASISWA HIMALA
(HIMPUNAN MAHASISWA LANGKAT)**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

ANNISA WARDANI

NIM: 3022021011

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA
TAHUN 2024 / 1445H**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi

**Ditujukan kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Langsa sebagai salah satu beban studi
Program sarjana Pendidikan Strata 1 (S-1) pada program studi
Bimbingan dan Konseling Islam**

Oleh:

ANNISA WARDANI
NIM: 3022021011

**Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam**

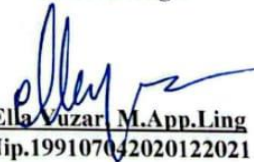
Di Setujui Oleh:

Pembimbing 1



Marimbun, S. Pd. I, M. Pd
Nip.198811242019031004

Pembimbing 2



Ella Vuzar, M.App.Ling
Nip.199107042020122021

**Telah Dinilai Oleh Panitia Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam
Negeri Langsa dan Dinyatakan Lulus Serta Diterima Sebagai Salah
Satu Tugas Akhir Penyelesaian Studi Program Sarjana (S-1)
Dalam Ilmu Bimbingan Dan Konseling Islam**

Pada hari/tanggal :

Selasa, 23 September 2025
1 Rabi'ul Akhir 1447 H

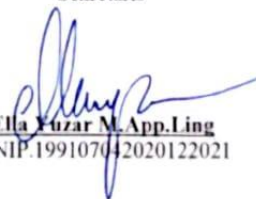
PANITIA SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

Ketua



Marimbun, S.Pd.I., M.Pd
NIP. 198811242019031004

Sekretaris



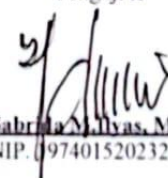
Ella Fuzar M.App.Ling
NIP.199107042020122021

Penguji I



Dr. Mawardi Siregar, MA
NIP. 197611162009121002

Penguji II



Sabrina Mulyas, M.Ed
NIP. 19740152023212010

Mengetahui
Dekan Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Langsa



Dr. Mawardi, M.Si
NIP. 198411282019031002

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Annisa Wardani

Nim : 3022021011

Fakultas/Prodi : Ushuluddin Adab dan Dakwah/ Bimbingan Dan Konseling Islam

Alamat : Dusun V Suka Damai Timur, Kec. Hinai ,
Kab. Langkat, Prov. Sumatera Utara

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "**Pengaruh Kesejahteraan Emosional Terhadap Kesenangan Pada Mahasiswa HIMALA (Himpunan Mahasiswa Langkat)**" Adalah benar hasil karya sendiri dan original sifatnya. Apabila dikemudian hari ternyata/terbukti hasil plagiat karya orang lain, maka akan dibatalkan dan saya siap menerima sanksi akademik dengan peraturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sebenar-benarnya.

Langsa, 21 Juli 2025
Yang membuat pernyataan



Annisa Wardani
NIM.3022021011

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamin, penulis mengucapkan terima kasih dan puji syukur kepada Allah Yang Maha Kuasa, yang cinta dan rahmat-Nya memungkinkan penulis untuk menyelesaikan tesis ini secara efektif dan dalam waktu yang ditentukan. Untuk Nabi Muhammad SAW, keluarga, dan para sahabatnya, penulis memanjatkan doa.

Skripsi ini dipersembahkan kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Langsa, untuk memenuhi persyaratan kelulusan dalam program tesis dan untuk memperoleh gelar sarjana. Penulis mengakui bahwa sejumlah orang telah membantu dan mendukung penyelesaian skripsi ini. Pada kesempatan ini, melalui kata pengantar, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasihnya kepada:

1. Bapak Prof.Dr.H.Ismail Fahmi Arrauf NST, MA. Rektor Institut Agama Islam Negeri Langsa dan para karyawannya yang memungkinkan penulis untuk bersekolah di Institut Islam Negeri Langsa.
2. Bapak Dr. Mawardi, M.Si, Sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah dan para karyawannya, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dan menyelesaikan proyek skripsi akhir.
3. Bapak Marimbun,S.Pd.I,M.Pd. Selaku Kepala Jurusan, Dosen Pembimbing I, sekaligus Dosen favorit saya. Terima kasih atas kesabaran, kebaikan, dan bimbingan Bapak yang luar biasa selama ini.
4. Ibu Ella Yuzar App.Ling. Tak lupa, saya menyampaikan terima kasih yang tulus kepada Ibu, selaku dosen pembimbing II, yang dengan sabar membimbing saya Terima kasih atas segala kebaikan Ibu termasuk saat Ibu menyarankan agar kami tidak perlu ngeprint pada saat bimbingan demi menghemat biaya. Semoga segala ketulusan dan kesabaran Ibu menjadi ladang pahala.
5. Bapak/ibu Dosen di lingkungan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah khususnya Dosen program studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah mendidik penulis selama dalam proses perkuliahan.

6. Saya mengucapkan terima kasih kepada seluruh karyawan di bagian akademik yang telah banyak membantu dalam pengurusan berkas-berkas administrasi selama kegiatan akademik saya.
7. Saya juga ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh staf Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, khususnya departemen akademik, yang telah berperan penting dalam kelancaran proses administrasi dan perkuliahan saya hingga saat ini. Ucapan khusus saya sampaikan kepada Bapak Maman, yang selalu sigap, sabar, dan ramah dalam membantu segala urusan akademik mahasiswa, termasuk saya.

Selain itu, saya ingin menyampaikan rasa terima kasih saya yang tulus kepada:

8. Ibuku tersayang, yang selalu memberiku antusiasme, dukungan, dan semangat di setiap tahap perjalanan hidupku melalui cinta, doa yang tulus, dan pengorbanan yang tak ada habisnya. Aku tidak akan bisa mencapai titik ini tanpa cinta dan doa ibuku.
9. Ayah, terima kasih atas kehadiran fisikmu dalam hidup saya. Meskipun peran yang diberikan tidak sepenuhnya sebagaimana mestinya, kehadiran itu tetap menjadi bagian dari perjalanan hidup saya hingga akhirnya bisa menyelesaikan pendidikan ini.
10. Kepada Adik tercinta, yang dengan ketulusan hati dan pengorbanannya turut membantu meringankan beban biaya pendidikan saya, dukungan dan bantuan yang telah diberikan menjadi salah satu kekuatan besar bagi saya untuk tetap berjuang menyelesaikan pendidikan ini.

11. Sepanjang studi dan penyusunan tesis saya, teman-teman terdekat saya, Anik, Una, Puty, dan Nafis, secara konsisten memberikan dukungan, doa, dan persahabatan yang bermakna. Kami berterima kasih atas humor, dorongan, dan persahabatan tulus Anda, yang telah meringankan dan memperdalam perjalanan kami.
12. Saya sangat menghargai diri saya sendiri, Annisa Wardani. Kami menghargai ketekunan saya meskipun menghadapi semua rintangan, kelelahan, ketidakpastian, dan kebingungan. Saya menghargai bahwa meskipun saya ingin menyerah, saya tetap bertahan. Terima kasih, Nisa, karena telah menjadi versi terbaik dari diri Anda sejauh ini. Semoga saya terus berkembang di masa depan, mempertahankan belas kasih saya dalam menghadapi kekejaman dunia, dan berpegang teguh pada keyakinan bahwa saya layak mendapatkan kebahagiaan.

Dengan tujuan untuk meningkatkan iman, Islam, dan ikhsan dalam rangka mencapai ketakwaan kepada Allah SWT, diharapkan skripsi ini dapat memberikan manfaat besar bagi para pembaca. Amin Ya Rabbal „Alamin!.

Langsa, 17 Agustus 2025
Penulis

Annisa Wardani
302202101

ABSTRAK

Annisa Wardani, 2025, Pengaruh Kesejahteraan Emosional Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Himala (Himpunan Mahasiswa Langkat), Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.

Mahasiswa migran seringkali kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, terpisah dari keluarga, dan memenuhi persyaratan akademik yang ketat. Perasaan kesepian dan kesejahteraan emosional dapat dipengaruhi oleh beberapa situasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kesehatan emosional memengaruhi kesepian di kalangan mahasiswa HIMALA (Asosiasi Mahasiswa Langkat) di IAIN Langsa. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif tipe kausalitas. Seluruh mahasiswa HIMALA IAIN Langsa yang terdaftar merupakan populasi penelitian. Pengambilan sampel total digunakan untuk memastikan bahwa jumlah sampel sesuai dengan populasi, yang terdiri dari 60 responden. Kuesioner kesejahteraan emosional dan kesepian yang dibuat menggunakan skala Likert digunakan sebagai alat penelitian. Regresi linier sederhana digunakan untuk menganalisis data. Menurut temuan, kesejahteraan emosional mahasiswa termasuk dalam kelompok tinggi dengan rata-rata 60,23, sedangkan tingkat kesepian mereka termasuk dalam kategori sedang dengan rata-rata 49,35. Dengan koefisien regresi 0,283 dan nilai signifikansi 0,037 ($<0,05$), uji regresi menunjukkan dampak positif yang substansial dari kesejahteraan emosional terhadap kesepian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa di antara mahasiswa HIMALA IAIN Langsa, kesepian dan kesejahteraan emosional berkorelasi secara signifikan.

Kata Kunci: kesejahteraan emosional, kesepian, mahasiswa HIMALA IAIN Langsa

ABSTRACT

Annisa Wardani, 2025, *The Influence of Emotional Well-being on Loneliness in Himala Students (Langkat Student Association), Thesis of the Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah.*

Migrant students frequently find it difficult to adjust to their new surroundings, being away from their families, and the rigorous academic expectations. Numerous circumstances might have an impact on emotional health and feelings of loneliness. This study sought to ascertain the relationship between loneliness and emotional health in HIMALA (Langkat Student Association) students at IAIN Langsa. A quantitative causation methodology was employed in this investigation. All registered HIMALA IAIN Langsa students composed the study population. To make sure the sample size, which consisted of 60 respondents, matched the population, a complete sampling technique was employed. The research instrument was a Likert scale-based questionnaire on loneliness and emotional well-being. The data was analyzed using simple linear regression. The results showed that while students' loneliness level was classified as medium with an average of 49.35, their emotional well-being was classified as high with an average of 60.23. The regression test revealed a significant positive relationship between emotional well-being and loneliness, with a regression coefficient of 0.283 and a significance value of 0.037 (<0.05). The findings demonstrated a substantial correlation between loneliness and emotional well-being among HIMALA IAIN Langsa students.

Keywords: *emotional well-being, loneliness, HIMALA IAIN Langsa students*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
KATA PENGANTAR	ii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
G. Sistematika Pembahasan	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Kerangka Teori	11
1. Kesejahteraan Emosional	11
a. Defenisi Kesejahteraan Emosional	11
b. Faktor- Faktor Kesejahteraan Emosional.....	12
c. Aspek- Aspek Kesejahteraan Emosional	13
d. Hubungan Antara Kesejahteraan Emosional dan Kesepian.....	14
2. Kesepian	16
a. Defenisi Kesepian.....	16
b. Faktor-Faktor Kesepian	17
c. Aspek- Aspek Kesepian	18
d. Jenis-Jenis Kesepian	18
B. Penelitian yang Relevan	19
C. Kerangka Konseptual	21

D. Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Peneliti vii	24
C. Identifikasi Variabel	24
D. Definisi Operasional	25
E. Populasi dan Sampel	25
F. Teknik Pengumpulan Data	26
G. Instrumen Penelitian	27
H. Teknik Analisis Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Karakteristik Objek Penelitian	36
B. Analisis Data dan Hasil Penelitian	37
C. Uji Asumsi Klasik	41
D. Hasil Uji Hipotesis Penelitian	44
E. Pembahasan	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Simpulan.....	54
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN – LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

viii

Tabel 3.1 Pengukuran Skala Moc	27
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Skala Kesejahteraan Emosional	29
Tabel 3.3 Kisi-kisi Skala Kesepian	30
Tabel 3.4 Kategorisasi	31
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	36
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Fakultas	37
Tabel 4.3 Skor Hipotetik dan Empiric Variabel	38
Tabel 4.4 Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Emosional	39
Tabel 4.5 Hasil Persentase Variabel Kesejahteraan Emosional	39
Tabel 4.6 Kategorisasi Variabel Kesepian	40
Tabel 4.7 Hasil Persentase Variabel Kesepian	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	ix 22
Gambar 4.1 One-Sampel Kolmogorov-Smirnov Test	 42
Gambar 4.2 Anova Table	 42
Gambar 4.3 Scatterplot	 44
Gambar 4.4 Coefficients	 45
Gambar 4.5 Model Summary	 46
Gambar 4.6 Coefficients	 47
Gambar 4.7 Anova	 48

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa berada pada fase transisi menuju kedewasaan dan kemandirian, baik dalam aspek intelektual, sosial, maupun emosional. Pada tahap ini, mereka sering kali menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan, seperti beban studi, ekspektasi sosial, serta keharusan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Situasi tersebut kerap menimbulkan masalah psikologis seperti stres, rasa cemas, hingga munculnya perasaan kesepian. Kesepian menjadi masalah yang cukup sering dialami mahasiswa, terutama saat mereka merasa terasing secara sosial dan tidak memiliki ikatan relasi yang berarti dengan orang-orang di sekitarnya.

Fenomena mahasiswa perantau menarik perhatian banyak penelitian karena melibatkan berbagai tantangan emosional dan sosial. Mahasiswa migran adalah mahasiswa yang tinggal di luar wilayah asalnya dengan tujuan mengejar pendidikan tinggi dan mempersiapkan diri untuk memperoleh keterampilan tertentu pada tingkat diploma, sarjana, magister, doktor, atau spesialis.¹ Mahasiswa perantau meninggalkan kenyamanan lingkungan asalnya untuk mengejar pendidikan di luar daerah, yang sering kali memaksa mereka menghadapi tekanan emosional dan tantangan sosial yang lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa lokal. Salah satu masalah psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa perantau adalah kesepian. Kesepian adalah perasaan

¹ Muflihah Azahra Iska Hasibuan et al., "Hubungan Antara Amanah Dan Dukungan Sosial Dengan Subjektif Mahasiswa Perantau," *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* 3, no. 1 (2018): 101–16.

keterasingan atau kekurangan hubungan sosial yang bermakna, yang dapat timbul akibat jarak fisik dari keluarga dan teman dekat serta sulitnya menjalin hubungan emosional yang baru di tempat perantauan.²

Kesepian tidak semata-mata berarti tidak memiliki teman, melainkan merupakan suatu kondisi psikologis yang rumit dan dapat menghambat kemampuan individu dalam menjalin hubungan sosial dan menjaga kestabilan emosional. Bagi mahasiswa, kesepian dapat memberikan dampak buruk terhadap pencapaian akademik, semangat belajar, partisipasi dalam kegiatan organisasi, hingga kondisi kesehatan mental secara keseluruhan. Mahasiswa yang merasakan kesepian cenderung mengalami penurunan kepercayaan diri, minimnya dukungan sosial, serta memiliki kecenderungan untuk menjauh dari lingkungan sekitarnya.

Kesepian pada mahasiswa perantau dapat berdampak serius pada kesejahteraan mereka, baik secara psikologis maupun akademis.³ Menurut penelitian yang dilakukan oleh Cutrona dua minggu setelah tahun ajaran baru dimulai, sebanyak 75% dari 345 mahasiswa baru melaporkan merasa kesepian setidaknya sejak mereka tiba di kampus.⁴ selanjutnya, penelitian rangga dalam misyaroh 2016 menunjukkan bahwa 50,7% dari 75 subjek dewasa awal mengalami tingkat kesepian pada kategori sedang.⁵ sementara itu, studi yang dilakukan oleh Saputri, Rahman, dan Kurnia 2012 mengungkapkan bahwa 60%

² Raissa Pramitha and Yulianti Dwi Astuti, "Hubungan Kesejahteraan Psikologis Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Yang Merantau Di Yogyakarta," *Jurnal Sosial Teknologi* 1, no. 10 (2021): 1–179.

³ Novia Karmiana, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Asal Lampung" (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016).

⁴ John W Santrock, "Life-Span Development," 2002.

⁵ Dewi Misyaroh, "Hubungan Antara Loneliness Dengan Mobile Phone Addict Pada Mahasiswa Universitas Negeri Di Kota Malang" (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2016).

dari 30 mahasiswa perantau asal Bangka berusia 18-21 tahun mengalami kesepian dengan tingkat yang tergolong tinggi.⁶ Kesepian yang tidak ditangani dengan baik dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan bahkan penurunan performa akademik.

Kesejahteraan emosional adalah salah satu karakteristik penting yang diyakini memiliki korelasi substansial dengan tingkat kesepian. Kesejahteraan emosional merupakan komponen fundamental dari kesehatan mental dan memainkan peran penting dalam kehidupan individu. Kemampuan untuk mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat sambil tetap seimbang dalam menghadapi tantangan hidup dikenal sebagai kesejahteraan emosional. Dalam kasus mahasiswa, yang sering kali sedang dalam masa transisi menuju kemandirian, hal ini menjadi lebih penting lagi. Tanggung jawab akademis, penyesuaian sosial, dan harapan keluarga hanyalah beberapa kesulitan yang muncul saat kuliah. Kesulitan-kesulitan ini menjadi lebih berat bagi mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah karena mereka harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang jauh dari sistem dukungan sosial dan keluarga mereka.

Kesepian bukan lagi menjadi masalah yang hanya dirasakan oleh mahasiswa dari kota-kota besar saja. Mahasiswa yang berasal dari daerah, termasuk mahasiswa Langkat yang tergabung dalam organisasi kedaerahan HIMALA (Himpunan Mahasiswa Langkat), juga berpotensi mengalami hal serupa ketika mereka harus merantau untuk melanjutkan pendidikan. Tinggal jauh dari

⁶ Nara Syifa Saputri, Agus Abdul Rahman, and Elisa Kurniadewi, "Hubungan Antara Kesepian Dengan Konsep Diri Mahasiswa Perantau Asal Bangka Yang Tinggal Di Bandung," *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 2 (2012): 645–54.

keluarga, menghadapi lingkungan sosial yang baru, serta perbedaan budaya dan kebiasaan membuat sebagian dari mereka merasa sulit beradaptasi secara emosional. Hal ini bisa menimbulkan perasaan terasing, kurang mendapat dukungan, dan akhirnya memicu kesepian. Melihat kondisi tersebut, peneliti meyakini bahwa kesejahteraan emosional memiliki peranan penting dalam menentukan sejauh mana seseorang mampu bertahan secara psikologis dan mengelola rasa kesepian di tengah kehidupan perantauan.

Mahasiswa yang tergabung dalam HIMALA (Himpunan Mahasiswa Langkat) merupakan salah satu kelompok yang menarik untuk diteliti. HIMALA merupakan organisasi mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa asal kabupaten Langkat yang merantau ke kota Langsa untuk melanjutkan pendidikan. HIMALA tidak hanya berfungsi sebagai tempat berkumpulnya mahasiswa asal Kabupaten Langkat yang sedang menempuh pendidikan di perantauan, tetapi juga menjadi ruang untuk melestarikan identitas budaya daerah. Keunikan ini terlihat dari berbagai kegiatan yang bernuansa lokal, seperti pelestarian kesenian tradisional, penggunaan bahasa daerah, dan nilai-nilai kekeluargaan yang dijunjung tinggi dalam hubungan sosial antara anggota. Ikatan sosial yang terbentuk dalam HIMALA umumnya bersifat kekeluargaan, yang mencerminkan rasa saling memiliki dan saling mendukung di antara sesama anggota. Namun demikian, tidak semua anggota mengalami kedekatan emosional yang sama, karena adanya perbedaan latar belakang, intensitas interaksi, dan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan baru. Mahasiswa HIMALA juga menghadapi tantangan khas sebagai perantau, seperti perbedaan budaya, tekanan akademik, dan keterbatasan dukungan sosial di luar organisasi. Kondisi ini menjadikan HIMALA sebagai

konteks yang menarik untuk mengkaji kesejahteraan emosional dan kesepian, karena meskipun berada dalam komunitas yang serumpun, tidak semua individu merasa terhubung secara emosional dengan lingkungannya. Di satu sisi, HIMALA bisa menjadi wadah penyaluran ekspresi, tempat saling mendukung, dan sarana untuk mempererat solidaritas. Namun di sisi lain, tidak semua anggotanya memiliki kedekatan emosional yang cukup kuat sehingga menciptakan gap sosial yang bisa berdampak pada munculnya perasaan kesepian, walaupun secara fisik berada dalam kelompok.

Meskipun terdapat banyak penelitian yang mengkaji hubungan antara kesepian dan berbagai aspek psikologis, seperti dukungan sosial, sebagaimana dibahas dalam jurnal "*Dukungan Sosial Keluarga dan Kesepian Mahasiswa Perantau di Jakarta*" (Putri & Monika, 2024), atau faktor kepribadian yaitu dalam jurnal tentang "*Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau*" (Halim & Dariyo, 2016), namun dalam aspek kesejahteraan emosional sebagai faktor penting dalam mengurangi kesepian masih jarang diteliti secara spesifik, terutama pada mahasiswa perantau. Selain itu, penelitian-penelitian diatas hanya menggunakan subjek mahasiswa perantau secara keseluruhan tanpa mempertimbangkan konteks komunitas mahasiswa perantau tertentu. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mendalami hubungan antara kesejahteraan emosional dan kesepian pada mahasiswa perantau dalam konteks komunitas yaitu Himpunan Mahasiswa Langkat spesifik untuk mengisi kesenjangan ini.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan: "Apakah kesejahteraan emosional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap

tingkat kesepian pada mahasiswa perantau HIMALA (Himpunan Mahasiswa Langkat)?” Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya literatur akademik di bidang psikologi, sekaligus menawarkan solusi aplikatif bagi komunitas mahasiswa perantau dalam mendukung kesejahteraan emosional anggotanya.

B. Identifikasi Masalah

1. Mahasiswa perantau sering menghadapi perasaan kesepian akibat jauh dari keluarga dan lingkungan asal.
2. HIMALA, sebagai organisasi mahasiswa asal Kabupaten Langkat, berfungsi sebagai wadah dukungan sosial. Namun, tidak semua anggotanya merasakan dukungan tersebut efektif mengurangi kesepian yang mereka alami.
3. Belum banyak penelitian yang mengkaji bagaimana kesejahteraan emosional mahasiswa perantau dapat mempengaruhi tingkat kesepian mereka.

C. Batasan Masalah

1. Penelitian ini dibatasi pada pengkajian pengaruh kesejahteraan emosional terhadap kesepian pada mahasiswa yang tergabung dalam Himpunan Mahasiswa Langkat (HIMALA).
2. Penelitian ini hanya melibatkan mahasiswa perantau yang masih aktif dan tergabung dalam HIMALA (Himpunan Mahasiswa Langkat) dan tidak mencakup mahasiswa dari organisasi lainnya.

3. Penelitian dilakukan dalam konteks mahasiswa perantau yang tinggal dan berkuliah di kota Langsa.

D. Rumusan Masalah

Peneliti mengembangkan isu-isu yang akan diselidiki dalam penelitian ini berdasarkan latar belakang yang disebutkan di atas. Berikut adalah rumusan masalah dalam penelitian ini:

1. Bagaimana tingkat kesejahteraan emosional pada mahasiswa HIMALA IAIN Langsa?
2. Bagaimana tingkat kesepian yang dialami oleh mahasiswa HIMALA IAIN Langsa?
3. Apakah terdapat pengaruh kesejahteraan emosional terhadap kesepian pada mahasiswa HIMALA IAIN Langsa?

E. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan, tujuan penelitian ini disusun untuk menggambarkan hasil yang ingin dicapai melalui proses penelitian. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kesejahteraan emosional pada Mahasiswa HIMALA IAIN Langsa.
2. Untuk mengetahui tingkat kesepian yang dialami mahasiswa HIMALA IAIN Langsa.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kesejahteraan emosional terhadap kesepian pada mahasiswa HIMALA IAIN Langsa.

F. Manfaat penelitian

a. Secara Teoritis

1. Studi ini dapat memajukan teori tentang hubungan antara kesepian dan kesehatan emosional, khususnya pada siswa imigran.
2. Diharapkan studi ini akan berkontribusi pada pengetahuan yang sudah ada tentang dampak kesehatan emosional terhadap kesepian dan menciptakan jalan baru untuk penelitian di masa mendatang.
3. Studi ini akan menawarkan sudut pandang baru tentang hubungan antara kesepian dan kesehatan emosional pada kelompok siswa tertentu.

b. Secara Praktis

1. Penelitian ini dapat membantu mahasiswa perantau memahami pentingnya kesejahteraan emosional dan cara mengelola emosi mereka untuk mengurangi perasaan kesepian, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka selama perantauan.
2. Temuan studi ini dapat digunakan oleh Himpunan Mahasiswa Langkat untuk menciptakan program dan kegiatan yang lebih sukses yang mempromosikan kesehatan mental anggota dan mengurangi kesepian di kalangan mahasiswa dari luar kota.
3. Lembaga pendidikan tinggi hendaknya menggunakan studi ini sebagai panduan ketika menciptakan kebijakan dan inisiatif yang lebih kuat untuk membantu mahasiswa dari luar kota dalam mengatasi kesulitan psikologis, seperti kesepian.

G. Sistematika Pembahasan

Masing-masing dari lima bagian di mana peneliti membahas temuan penelitian akan saling terhubung. Tesis akan dimulai dengan halaman sampul, halaman judul, halaman pernyataan keaslian, halaman persetujuan pembimbing, halaman persetujuan dewan penguji, kata pengantar, daftar isi, abstrak, dan daftar lampiran tambahan sebelum beralih ke bab pertama.

BAB I : Latar belakang masalah, identifikasi, keterbatasan, perumusan, tujuan penelitian, keuntungan, dan format diskusi akan dibahas di bagian ini.

BAB II : Landasan teoritis dari judul skripsi akan dibahas di bagian ini, bersama dengan penelitian yang relevan, kerangka konseptual, hipotesis, dan kerangka teoritis kesejahteraan emosional dan kesepian.

BAB III : Dalam bab ini, peneliti akan membahas berbagai metode penelitian, dimana penelitian dilakukan, dan subjek yang terlibat. Peneliti juga akan membahas bagaimana data dikumpulkan dan defenisi apa yang digunakan untuk menggambarkan konsep penelitian. Terakhir, peneliti akan melihat bagaimana data dinamis.

BAB IV : Bab ini mencakup objek penelitian, temuan lapangan, analisis data, dan diskusi yang menghubungkan temuan penelitian dengan teori atau studi sebelumnya.

BAB V : Kesimpulan dari temuan studi dan saran untuk penelitian tambahan disertakan dalam bagian terakhir skripsi.

Metode ini memungkinkan peneliti untuk memastikan kekuatan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen serta arah hubungannya (positif atau negatif). Dengan menggunakan SPSS, perhitungan dasar dilakukan, menghasilkan hasil yang lebih tepat, metodis dipahami dalam menjawab hipotesis penelitian.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Objek Penelitian

Dengan ukuran sampel sebanyak 60 responden, subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang tergabung dalam Himpunan Mahasiswa Langkat (HIMALA) IAIN Langsa. Dua variabel utama dalam penelitian ini adalah kesepian sebagai variabel dependen (Y) dan kesejahteraan emosional sebagai variabel independen (X). Deskripsi luas tentang organisasi, latar belakang penelitian, dan karakteristik responden berdasarkan informasi demografis yang dikumpulkan dari kuesioner penelitian akan digunakan untuk menjelaskan ciri-ciri objek penelitian ini.

Tabel 4.1
Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	24	40%
Perempuan	36	60%
Total	60	100%

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Berdasarkan tabel di atas, dari 60 responden, 24 (40,00%) adalah laki-laki dan 36 (60,00%) adalah perempuan. Menurut data ini, perempuan merupakan

mayoritas peserta penelitian. Ada beberapa kemungkinan alasan untuk perbedaan angka ini, termasuk fakta bahwa lebih banyak mahasiswi yang menjadi anggota HIMALA atau persentase peserta perempuan yang lebih tinggi dalam kuesioner penelitian.

Tabel 4.2
Karakteristik Responden Berdasarkan Fakultas

Fakultas	Jumlah	Persentase
FTIK	20	33,3 %
FS	15	25,0 %
FUAD	13	21,7 %
FEBI	12	20,0 %
Total	60	100%

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa dari total 60 responden yang menjadi sampel penelitian, 20 orang (33,33%) berasal dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTIK). Selanjutnya, 15 orang (25,00%) berasal dari Fakultas Syariah (FS), diikuti oleh 13 orang (21,67%) dari Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD), dan 12 orang (20,00%) dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI).

B. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Karakteristik responden dan hubungan antara kesepian dan kesejahteraan emosional akan ditentukan dengan menganalisis data yang dikumpulkan dari kuesioner yang diberikan kepada enam puluh mahasiswa HIMALA IAIN Langsa. Kuesioner dengan 44 butir pernyataan—24 untuk variabel kesejahteraan emosional dan 20 untuk variabel kesepian—digunakan sebagai alat penelitian

untuk mengukur kesejahteraan emosional dan kesepian di kalangan mahasiswa HIMALA IAIN Langsa. Statistik deskriptif digunakan untuk mengevaluasi data kuesioner guna memberikan gambaran umum tentang tingkat kesepian dan kesejahteraan emosional di kalangan mahasiswa HIMALA IAIN Langsa. Tabel berikut menampilkan temuan analisis deskriptif.

Tebal 4.3
Skor Hipotetik dan Empiric Variabel

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
KE	60	51	72	60.23	5.682
kesepian	60	39	63	49.35	4.737
Valid N (listwise)	60				

Berdasarkan Hasil yang didapatkan dari perhitungan data menggunakan SPSS 20 diketahui bahwa variabel Kesejahteraan Emosional (KE) pada 60 responden memiliki skor minimum 51 dan skor maksimum 72. Rata-rata (mean) yang diperoleh adalah sebesar 60,23 dengan standar deviasi 5,682. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat kesejahteraan emosional responden berada pada kategori menengah ke atas, dengan sebaran data yang relatif homogen di sekitar nilai rata-rata. Sementara itu, variabel Kesepian memiliki skor minimum 39 dan skor maksimum 63, dengan nilai rata-rata sebesar 49,35 dan standar deviasi 4,737. Nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa tingkat kesepian responden cenderung berada pada kategori sedang. Kemudian, untuk membuktikannya dapat dilihat dengan menggunakan kategorisasi subjek penelitian, hasil pengkategoriannya sebagai berikut:

1. Kesejahteraan Emosional

Tabel 4.4
Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Emosional

Kategori	Norma	Hasil
Rendah	$X < M - 1 \text{ SD}$	$X < 48$
Sedang	$M - 1 \text{ SD} \leq X \leq M + 1 \text{ SD}$	$48 \leq X \leq 72$
Tinggi	$X > M + 1 \text{ SD}$	$X > 72$

Setelah dilakukan kategorisasi ke dalam tingkatan rendah, sedang, dan tinggi, langkah berikutnya adalah menghitung persentasenya. Hasil analisis persentase untuk variabel kesejahteraan emosional disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 4.5
Hasil Persentase Variabel Kesejahteraan Emosional

Nilai	Kategori	F	%
$X < 48$	Rendah	15	25,00 %
$48 \leq X \leq 72$	Sedang	20	33,33 %
$X > 72$	Tinggi	25	41,67 %
Total		60	100%

Gambaran kesejahteraan emosional mahasiswa HIMALA dari 60 responden dibuat berdasarkan hasil analisis deskriptif menggunakan kategorisasi skor hipotetis; sebanyak 15 mahasiswa (25,00%) masuk kategori rendah, 20

mahasiswa (33,33%) masuk kategori menengah, dan 25 mahasiswa (41,67%) masuk kategori tinggi. Mayoritas anggota HIMALA memiliki tingkat kesejahteraan emosional yang relatif tinggi, sebagaimana dibuktikan oleh fakta bahwa mayoritas mahasiswa masuk dalam kelompok tinggi. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa mayoritas mahasiswa mampu menyesuaikan diri secara emosional, menjaga stabilitas psikologis, dan merasa puas dengan berbagai bidang kehidupan mereka.

2. Kesepian

Tabel 4.6
Kategorisasi Variabel Kesepian

Kategori	Norma	Hasil
Rendah	$X < M - 1 \text{ SD}$	$X < 40$
Sedang	$M - 1 \text{ SD} \leq X \leq M + 1 \text{ SD}$	$40 \leq X \leq 60$
Tinggi	$X > M + 1 \text{ SD}$	$X > 60$

Perhitungan persentase dilakukan setelah level dibagi menjadi kategori rendah, menengah, dan tinggi. Tabel berikut menampilkan temuan analisis persentase untuk variabel kesejahteraan emosional:

Tabel 4.7
Hasil Persentase Variabel Kesepian

Nilai	Kategori	F	%
$X < 40$	Rendah	15	25,00 %
$40 \leq X \leq 60$	Sedang	27	45,00 %
$X > 60$	Tinggi	18	30,00 %
Total		60	100%

Analisis deskriptif menggunakan kategorisasi skor hipotetis mengungkapkan bahwa 15 siswa (25,00%) termasuk dalam kategori rendah, 27 siswa (45,00%)

dalam kategori menengah, dan 18 siswa (30,00%) dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada dalam kisaran menengah, yang mengindikasikan bahwa meskipun siswa HIMALA tidak sepenuhnya mengalami emosi isolasi akut, mereka juga tidak sepenuhnya terbebas dari kesepian.

C. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Dengan menggunakan uji ini, seseorang dapat memastikan apakah variabel independen dan dependen dalam model regresi memiliki distribusi normal. Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk menentukan apakah data penelitian terdistribusi normal jika nilai signifikansi (Sig) lebih besar atau sama dengan 0,05. Di sisi lain, data penelitian tidak terdistribusi normal jika nilai (Sig) kurang dari 0,05.

Keputusan dibuat berdasarkan nilai signifikansi (p-value) dalam uji Kolmogorov-Smirnov:

- Data dianggap terdistribusi secara teratur jika nilai signifikansi $> 0,05$, artinya tidak ada perbedaan yang terlihat antara data dan distribusi normal.
- Data dianggap abnormal (terdapat penyimpangan signifikan dari distribusi normal) jika nilai signifikansi kurang dari 0,05.

Gambar 4.1

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	
N		60	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	4.69974005	
Most Extreme Differences	Absolute	.102	
	Positive	.102	
	Negative	-.074	
Test Statistic		.102	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.189	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	.118	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.110
		Upper Bound	.127

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Hasil uji normalitas dari Uji Kolmogorov-Smirnov Satu Sampel menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,189, yang lebih tinggi dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data residual model regresi memiliki distribusi normal. Oleh karena itu, analisis regresi linier dasar dapat dilanjutkan dalam penelitian ini karena asumsi normalitas terpenuhi.

b. Uji Linieritas

Tujuan dari pengujian ini adalah untuk memastikan sifat hubungan antara variabel independen dan dependen; oleh karena itu, kriteria berikut digunakan untuk menentukan hubungan linier:

Gambar 4.2

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kesep	Between	(Combined)	367.383	19	19.336	.809	.684
ian *	Groups						
Kesej		Linearity	50.812	1	50.812	2.125	.153
ahter							

Deviasi dari Linearitas	316.571	18	17.587	.736	.755
Within Groups	956.267	40	23.907		
Total	1323.650	59			

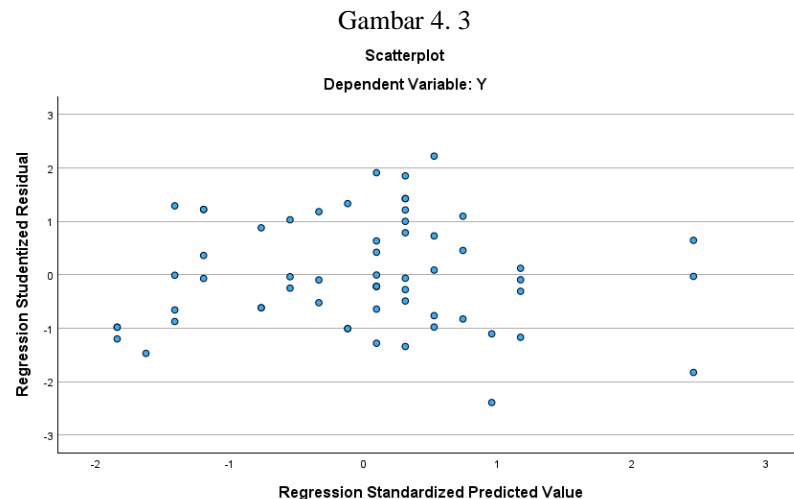
Baris Deviasi dari Linearitas pada hasil ANOVA untuk uji linearitas menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,755 ($>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kesepian dan kesejahteraan emosional bersifat linear. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat linear, sehingga memenuhi kondisi linearitas dalam analisis regresi sederhana.

c. Uji Heteroskedastisitas

Tujuan dari uji heteroskedastisitas adalah untuk menentukan apakah varians residual atau kesalahan model regresi konsisten di seluruh observasi. Estimasi regresi yang bias dan tidak efisien mungkin disebabkan oleh heteroskedastisitas, yang terjadi ketika varians residual tidak konstan. Memeriksa scatterplot antara residual dan prediksi adalah metode yang berguna untuk mengidentifikasi heteroskedastisitas. Jika titik-titik tersebut terdistribusi secara seragam dan tidak membentuk pola tertentu, maka heteroskedastisitas tidak ada.

Peta tersebut menunjukkan bahwa titik-titik tersebut tersebar secara seragam, bukan terkonsentrasi atau berkelompok di wilayah tertentu. Ini menunjukkan bahwa model tersebut tidak menunjukkan

heteroskedastisitas, sehingga mempertahankan varians residual yang konstan dan validitas model regresi.



Peta tersebut menunjukkan bahwa titik-titik tersebut tersebar secara merata, bukan terkonsentrasi atau berkelompok di satu lokasi. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada heteroskedastisitas dalam model, sehingga varians residual tetap konstan dan validitas model regresi tetap terjaga.

D. Hasil Uji Hipotesis Penelitian

Tujuan pengujian hipotesis adalah untuk memastikan apakah hipotesis penelitian yang diajukan baik hipotesis alternatif H_a maupun hipotesis nol H_0 diterima atau ditolak berdasarkan data yang dikumpulkan. Tujuan pengujian hipotesis adalah menggunakan data dari sampel penelitian untuk mengkonfirmasi validitas asumsi sementara tentang suatu populasi. Melalui pengujian ini, peneliti dapat menentukan ada atau tidaknya efek atau korelasi antara variabel yang dievaluasi, sekaligus mengurangi kemungkinan kesalahan dalam pengambilan keputusan dengan menggunakan metodologi statistik yang sesuai.

1. Hasil uji Regresi Liner Sederhana

Metode analisis statistik untuk memprediksi hubungan antara dua

variabel atau lebih adalah regresi linier sederhana. Variabel dependen (Y) dan variabel independen (X) adalah dua kategori tempat variabel-variabel tersebut berada. Model dengan satu variabel independen disebut regresi linier sederhana, sedangkan regresi linier berganda menggunakan banyak variabel independen.

Model persamaan berikut digunakan untuk menghitung regresi linier dasar:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y = variabel terikat (dependen)

X = variabel bebas (independent)

a = konstanta

b = koefisien regresi

Gambar 4.4
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	
	B	Std. Error				
1	(Constant)	41.673	10.438		3.993	<,001
	X	.283	.133	.270	2.133	.037

a. Dependent Variable: Y

Dari hasil diatas, dapat dibentuk Model Persamaan Regresi:

$$Y = 41,673(\alpha) + 0,283(X) + e$$

Model diatas bermakna:

- $\alpha = 41,673$ artinya nilai konsisten variabel kesejahteraan emosional itu sebesar 39,512
- $X = 0,283$ (bernilai positif) artinya, apabila kesejahteraan emosional meningkat1%, maka nilai kesepian juga akan meningkat sebesar 0,283 atau 28,3% dengan pengaruh positif.

Dengan koefisien regresi sebesar 0,283, peningkatan satu unit pada variabel Kesejahteraan Emosional (variabel X) akan menghasilkan peningkatan positif sebesar 0,163 unit pada variabel Kesepian (variabel Y). Variabel independen memiliki dampak yang kuat pada variabel dependen karena nilai t yang dihitung sebesar 2,133 lebih tinggi daripada nilai t tabel sebesar 2,001. Dan nilai signifikansi $0,037 < 0,005$ menunjukkan bahwa memang ada hubungan yang substansial antara variabel X Kesejahteraan Emosional dengan variabel Y Kesepian.

2. Koefisien Determinasi (R Square)

Tingkat kemampuan model dalam menjelaskan fluktuasi variabel dependen ditunjukkan oleh koefisien determinasi (R^2).

Gambar 4.5

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.270 ^a	.073	.057	4.74008

a. Predictors: (Constant), X

Terlihat jelas dari gambar sebelumnya bahwa nilai korelasi atau hubungan (R) adalah 0,270. Dengan nilai R Kuadrat sebesar 0,073, ini menunjukkan bahwa variabel X memiliki dampak 7,3% pada variabel Y, dengan variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini memengaruhi sisanya sebesar 92,7%.

3. Uji T

Uji t digunakan untuk menguji pengaruh masing-masing variabel independen (sebagian) terhadap variabel dependen. Jika nilai t yang diestimasi $>$ nilai t tabel atau nilai signifikansi $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Ha ditolak dan H0 diterima jika nilai t yang dihitung kurang dari nilai t tabel atau nilai signifikansi lebih dari 0,05..

Gambar 4.6

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	41.673	10.438		3.993	<,001
	X	.283	.133	.270	2.133	.037

a. Dependent Variable: Y

Pengaruh setiap variabel diuji menggunakan uji t. Nilai koefisien regresi adalah 0,283 dengan nilai t terhitung 2,133 dan tingkat signifikansi 0,037, yang kurang dari 0,05, menurut temuan studi uji t. Temuan ini menunjukkan bahwa kesepian di kalangan mahasiswa migran HIMALA IAIN Langsa dipengaruhi secara signifikan oleh variabel kesejahteraan emosional. Menurut koefisien regresi positif, kesepian akan meningkat sebesar 0,283 unit untuk setiap peningkatan satu unit kesejahteraan emosional. Oleh karena itu, hipotesis penelitian bahwa variabel kesepian dipengaruhi oleh variabel kesejahteraan emosional secara independen dari variabel dependen, setidaknya sebagian, dapat diterima. H0 ditolak dan Ha diterima jika nilai t yang diestimasi lebih besar dari nilai t tabel atau nilai signifikansi kurang dari 0,05. Jika nilai t terhitung kurang dari nilai t tabel atau nilai signifikansi lebih dari 0,05, Ha ditolak dan H0 diterima.

4. Uji F

Tujuan dari uji F adalah untuk mengetahui apakah variabel independen secara signifikan memengaruhi variabel dependen. H0 ditolak dan Ha

diterima jika nilai F yang dihitung $> F$ tabel atau $\text{sig} < 0,05$, dan H_a ditolak dan H_0 diterima jika nilai F yang dihitung $< F$ tabel atau $\text{sig} > 0,05$.

Gambar 4.7

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	102.234	1	102.234	4.550	.037 ^b
	Residual	1303.166	58	22.468		
	Total	1405.400	59			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X

Nilai F yang dihitung adalah 4,550 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,037 berdasarkan gambar di atas. Model regresi yang digunakan dalam penelitian ini dianggap signifikan karena nilai signifikansinya kurang dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa variabel kesepian (Y) secara bersamaan dipengaruhi oleh variabel kesejahteraan emosional (X). Besarnya variasi kesepian yang dapat dikaitkan dengan kesejahteraan emosional ditunjukkan oleh nilai Sum of Squares Regression sebesar 102,234. Sementara itu, nilai Sum of Squares Regression sebesar 102,234 mengungkapkan besarnya variasi kesepian yang dapat dijelaskan oleh kesejahteraan emosional. Besarnya varians kesepian yang tidak dapat dijelaskan oleh model ditunjukkan oleh nilai Sum of Squares Residual sebesar 1303,166. Variasi keseluruhan adalah 1405,400. Kesimpulan bahwa variabel x kesejahteraan emosional secara signifikan memengaruhi variabel y kesepian pada partisipan penelitian diperkuat oleh temuan ini.

E. Pembahasan

1. Gambaran Tingkat Kesejahteraan Emosional Pada Mahasiswa

HIMALA IAIN Langsa

Nilai rata-rata (mean) kesejahteraan emosional di kalangan mahasiswa HIMALA IAIN Langsa adalah 60,23, yang termasuk dalam kelompok tinggi, menurut hasil analisis deskriptif. Mayoritas responden termasuk dalam kategori tinggi, yang terdiri dari 25 mahasiswa (41,67%), diikuti oleh kategori sedang dengan 20 mahasiswa (33,33%) dan kategori rendah dengan 15 mahasiswa (25,00%), menurut distribusi frekuensi skor kesejahteraan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa HIMALA (Asosiasi Mahasiswa Langkat) memiliki tingkat kesejahteraan emosional yang relatif tinggi. Hasil ini relevan dengan tujuan penelitian, yang meneliti bagaimana kesejahteraan emosional memengaruhi kesepian. Menurut teori, tingkat kesejahteraan emosional yang tinggi membantu meredakan perasaan kesepian.

Kejadian ini konsisten dengan hipotesis Kesejahteraan Psikologis Carol D. Ryff, yang mengidentifikasi enam komponen penting kesejahteraan psikologis: penerimaan diri, hubungan interpersonal yang positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi. Siswa yang mendapat skor tinggi pada kesejahteraan emosional biasanya memiliki pandangan hidup yang baik, hubungan interpersonal yang sehat, dan rasa kendali atas lingkungan sekitar mereka. Ikatan sosial yang kuat dan tujuan hidup yang jelas membuat orang lebih tangguh secara psikologis terhadap isolasi sosial dan perasaan terasing, yang dapat mengurangi tingkat keparahan kesepian.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Suprayogi dan

Hamidah (2024), yang menemukan adanya hubungan negatif yang kuat antara kesepian dan kesejahteraan emosional di kalangan mahasiswa dewasa muda, menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan emosional yang lebih tinggi menyebabkan tingkat kesepian yang lebih rendah. Kualitas interaksi interpersonal dan dukungan sosial merupakan elemen penting dari kesejahteraan emosional yang membantu mengurangi kesepian, menurut penelitian ini.

2. Gambaran Tingkat Kesepian Pada Mahasiswa HIMALA IAIN Langsa

Menurut temuan analisis deskriptif, skor rata-rata (mean) kesepian mahasiswa HIMALA IAIN Langsa adalah 49,35, termasuk dalam kisaran sedang. Menurut distribusi frekuensi skor variabel kesepian, tingkat kesepian mahasiswa terbagi dalam tiga kategori: 18 mahasiswa (30,00%) termasuk dalam kategori tinggi, 27 mahasiswa (45,00%) dalam kategori sedang, dan 15 mahasiswa (25,00%) dalam kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa HIMALA memiliki tingkat kesepian yang sedang, yang berarti bahwa sebagian besar mahasiswa masih merasa terkekang dalam hubungan emosional dan sosial mereka, meskipun tidak parah.

Masalah ini dapat dijelaskan oleh fakta bahwa mahasiswa HIMALA masih merasa kesepian meskipun tergabung dalam organisasi mahasiswa karena tuntutan mereka akan kasih sayang, penerimaan sosial, dan dukungan emosional tidak terpenuhi. Hal ini konsisten dengan hipotesis Weiss, yang membagi kesepian menjadi dua kategori: kesepian sosial

(kesepian akibat kurangnya integrasi sosial) dan kesepian emosional (kesepian akibat kurangnya hubungan emosional). Sebagian besar siswa melaporkan tingkat kesepian yang moderat, yang menunjukkan bahwa ikatan sosial mereka dangkal dan berkualitas buruk.

Temuan penelitian ini konsisten dengan temuan Rini Lestari (2022), yang menemukan bahwa meskipun interaksi sosial masih terjadi, kurangnya dukungan sosial, terutama bagi mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah, meningkatkan kerentanan terhadap kesepian.²⁵ Selain itu, rendahnya harga diri dan regulasi emosi dikaitkan dengan tingkat kesepian yang lebih tinggi, menurut sebuah studi yang diterbitkan dalam *Journal of Economic Resources*. Oleh karena itu, regulasi emosi merupakan komponen penting dalam mengurangi dampak negatif kesepian di kalangan mahasiswa.²⁶

3. Pengaruh Kesejahteraan Emosional Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa HIMALA IAIN Langsa

Analisis regresi linier dasar menghasilkan koefisien regresi (B) sebesar 0,283 dan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,037 (<0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa di antara mahasiswa HIMALA (Asosiasi Mahasiswa Langkat), kesejahteraan emosional dan kesepian berkorelasi positif secara signifikan. Ini menunjukkan bahwa skor kesepian meningkat sebesar 0,283 unit untuk setiap peningkatan satu unit pada skor kesejahteraan emosional.

²⁵ Nurul Yuli Anisa and Rini Lestari, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19" (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2022).

²⁶ Aulia Putri Pratiwi Wijaya and Fahrul Rozi, "Pengaruh Psychological Well-Being Dan Perceived Social Support Terhadap Loneliness Pada Mahasiswa Perantau," *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 1 (2024): 200–208.

Hipotesis alternatif H_a dengan demikian diterima karena telah ditunjukkan bahwa kesejahteraan emosional mahasiswa memengaruhi tingkat kesepian mereka.

Hasil ini dapat diperiksa menggunakan hipotesis yang diajukan oleh Daniel W. Russell, Peplau, dan Cutrona, yang berpendapat bahwa kesepian adalah perasaan subjektif yang muncul ketika kualitas hubungan sosial tidak memenuhi harapan. Secara umum, kesejahteraan emosional berkaitan dengan kepuasan diri, kemampuan mengelola emosi, dan hubungan positif dengan orang lain. Namun, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kesepian masih dapat terjadi di lingkungan mahasiswa HIMALA, bahkan pada tingkat kesejahteraan emosional yang relatif tinggi. Sindrom ini diyakini disebabkan oleh kondisi situasional yang belum sepenuhnya memenuhi kebutuhan akan hubungan sosial yang memadai, seperti aktivitas organisasi yang padat, tekanan akademis, atau kurangnya waktu untuk mengembangkan interaksi sosial di luar lingkungan kerja.

Hasil ini konsisten dengan penelitian Hamideh Zahedi (2022), yang menemukan korelasi kuat antara kesepian dan kesejahteraan emosional pada mahasiswa. Studi tersebut menjelaskan bahwa koneksi sosial yang positif dan dukungan emosional biasanya mengurangi gejala kesepian. Namun, dalam beberapa keadaan, kondisi yang membatasi interaksi sosial atau faktor lingkungan dapat menyebabkan kesepian bahkan pada orang dengan tingkat kesejahteraan emosional yang tinggi. Hasil ini memperkuat temuan studi bahwa hubungan antara kesejahteraan emosional dan

kesepian bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh keadaan lingkungan.²⁷

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian mengenai dampak kesejahteraan emosional terhadap kesepian di kalangan mahasiswa HIMALA (Asosiasi Mahasiswa Langkat) IAIN Langsa, dapat disimpulkan hal-hal berikut:

1. Mahasiswa HIMALA IAIN Langsa memiliki tingkat kesejahteraan emosional yang tergolong tinggi, dengan nilai rata-rata sebesar 60,23. Mayoritas responden berada pada kategori tinggi (41,67%), menunjukkan bahwa mereka umumnya memiliki penerimaan diri yang baik, hubungan positif dengan orang lain, rasa otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup yang jelas, dan pertumbuhan pribadi yang memadai.
2. Tingkat kesepian mahasiswa HIMALA berada pada kategori sedang atau

²⁷ Hamideh Zahedi, Mohammad Hasan Sahebihagh, and Parvin Sarbakhsh, "The Magnitude of Loneliness and Associated Risk Factors among University Students: A Cross-Sectional Study," *Iranian Journal of Psychiatry* 17, no. 4 (2022): 411.

moderat dengan nilai rata-rata sebesar 49,35. Sebagian besar responden (30,00%) mengalami kesepian sesekali, yang menggambarkan adanya perasaan terisolasi atau kurangnya keterhubungan sosial dalam situasi tertentu, namun tidak sampai mengganggu fungsi sosial dan emosional secara signifikan.

3. Hasil analisis regresi menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan antara kesejahteraan emosional dan kesepian, dengan koefisien regresi sebesar 0,283 (Sig. = 0,037).

B. Saran

54

1. Bagi Mahasiswa HIMALA

Disarankan untuk meningkatkan interaksi sosial di luar aktivitas organisasi, seperti mengikuti kegiatan komunitas atau menjalin hubungan pertemanan yang lebih luas, guna meminimalkan rasa kesepian meskipun tingkat kesejahteraan emosional sudah relatif tinggi

2. Bagi Pengurus Organisasi

Perlu mengatur keseimbangan antara beban aktivitas organisasi dan kesempatan bagi anggota untuk berinteraksi secara informal, agar kebutuhan afektif dan psikologis anggota dapat terpenuhi dengan lebih optimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Direkomendasikan untuk meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi

keseharian, seperti stres akademik, kualitas tidur, atau penggunaan media sosial, serta memperluas sampel ke organisasi mahasiswa lain agar hasil penelitian lebih generalis.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, Nisya D, Amri Dunan, and Karman Karman. "ADAPTASI Kultural Mahasiswa-Perantau Dalam Menghadapi Gejar Budaya Saat Pandemi." *Majalah Semi Ilmiah Populer Komunikasi Massa* 2, no. 2 (2021).
- Berlianti, Dessy Fitria, Ashfa Al Abid, and Arcivid Chorynia Ruby. "Metode Penelitian Kuantitatif Pendekatan Ilmiah Untuk Analisis Data." *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 7, no. 3 (2024): 1861–64.
- Dwiputra, Joshua Christian. "Loneliness At Satya Wacana Christian University Students Who Was In Salatiga During Pandemic." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12, no. 3 (2021): 321–33. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.37787>.
- Hawkley, Louise C. "Loneliness and Health." *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 2017, 1–5.
- Humaidah, Ananda, Zahrotun Nihayah, and Neneng Tati Sumiati. "Scoping Review: Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 6, no. 5 (2024): 5931–38. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i5.7479>.
- Ifham, Ahmad, and Avin Fadilla Helmi. "Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kewirausahaan Pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi* 29, no. 2 (2002): 89–111.

- Julika, Sari, and Diana Setiyawati. "Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa." *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 1 (2019): 50–59.
- Kamaruddin, Ilham, Deri Firmansah, Ade Putra Ode Amane, and Moihammad Ardani Samad. "Metodologi Penelitian Kuantitatif." *Pertama*. Edited by Diana Purnama Sari. Padang: Global Eksekutif Teknologi, 2023.
- Karmiana, Novia. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Asal Lampung." Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016.
- Kernis, Michael H. "Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem." *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory* 14, no. 1 (2009): 1–26.
- Keyes, Corey L M, and Gilbert Brim. "Keyes and Human Development Program through Mem-and Lopez." *Journal of Health and Social Research* 43, no. 2 (2002): 207–22.
- Laksmidara, Mahadewi, and Fuad Nashori. "The State of Loneliness among Migrating Students: The Effect of Psychological Well-Being and Religiosity." *International Journal of Islamic Educational Psychology* 3, no. 2 (2022): 172–87.
- Misyaroh, Dewi. "Hubungan Antara Loneliness Dengan Mobile Phone Addict Pada Mahasiswa Universitas Negeri Di Kota Malang." Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2016.
- Muflihah Azahra Iska Hasibuan, Novia Anindhita, Nurul Hikmah Maulida, and Fuad Nashori. "Hubungan Antara Amanah Dan Dukungan Sosial Dengan Subjektif Mahasiswa Perantau." *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* 3, no. 1 (2018): 101–16.
- Nurdiani, Astrid Febry. "Uji Validitas Konstruk UCLA Loneliness Scale Version 3." *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia* 2, no. 8 (2013): 499–503.
- Pramitha, Raissa, and Yulianti Dwi Astuti. "Hubungan Kesejahteraan Psikologis Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Yang Merantau Di Yogyakarta." *Jurnal Sosial Teknologi* 1, no. 10 (2021): 1–179.
- Purwono, Fuad Hasyim, Annida Unatiq Ulya, Nurwulan Purnasari, and Ronnawan Juniarmoko. *Metodologi Penelitian (Kuantitatif, Kualitatif Dan Mix Method)*. Guepedia, 2019.

- Rahman, Fadhila, Riesa Rismawati Siddik, Isnaria Rizki Hayati, and Siska Mardes. "How Important Is It for Students to Be Happy? Psychological Well Being of Marantau Students." *Siska Mardes INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 4 (2024): 7978–86. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/11349%0Ahttps://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/download/11349/7773>.
- Russell. "UCLA LoneThiraess Scale (Version 3): Validity, and Factor Structure." *Journal of Personality Assessment* 66, no. 1 (1995): 20–40.
- Russell, Daniel W, Carolyn E Cutrona, Cynthia McRae, and Mary Gomez. "Is Loneliness the Same as Being Alone?" *The Journal of Psychology* 146, no. 1–2 (2012): 7–22.
- Santrock, John W. "Life-Span Development," 2002.
- Saputri, Nara Syifa, Agus Abdul Rahman, and Elisa Kurniadewi. "Hubungan Antara Kesepian Dengan Konsep Diri Mahasiswa Perantau Asal Bangka Yang Tinggal Di Bandung." *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 2 (2012): 645–54.
- Suprayogi, Muhamad Nanang, and Luthfi Nisrina Hamidah. "Loneliness and Psychological Well-Being in Early Adulthood." *Engineering Proceedings* 74, no. 1 (2024): 42.
- Utara, Air Bersih Masyarakat Pesisir Minahasa. "Azwar, Saifuddin. 2007. Metode Penelitian. Pustaka Pelajar: Yogyakarta. Badan Pusat Statistik Kota Jakarta Timur. 2019 Darmanto. 2013. Manusia & Lingkungan. Jurnal. Vol 20. No 2. Yogyakarta Depkes, RI. 1985. Farmakope Indonesia. Jakarta: Ditjen POM. Depkes, RI. 1993. Pengawasan Kualitas Air. Jakarta: Ditjen PPM PLP." *Immunity* 62 (n.d.): 4153–4415.
- Weiss, Robert. *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. MIT press, 1975.
- Wijaya, Aulia Putri Pratiwi, and Fahrul Rozi. "Pengaruh Psychological Well-Being Dan Perceived Social Support Terhadap Loneliness Pada Mahasiswa Perantau." *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 1 (2024): 200–208.
- Yuli Anisa, Nurul, and Rini Lestari. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19." Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2022.
- Zahedi, Hamideh, Mohammad Hasan Sahebihagh, and Parvin Sarbakhsh. "The Magnitude of Loneliness and Associated Risk Factors among University Students: A Cross-Sectional Study." *Iranian Journal of Psychiatry* 17, no. 4 (2022): 411.