

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN KEBERFUNGSIAN
KELUARGA DENGAN KESEPIAN PADA MAHASISWA PERANTAU
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UIN WALISONGO
SEMARANG**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)**



**Nurul Husna Auliya
1807016116**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2025**

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN KEBERFUNGSIAN
KELUARGA DENGAN KESEPIAN PADA MAHASISWA PERANTAU
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UIN WALISONGO
SEMARANG

Nama : Nurul Husna Auliya

NIM : 1807016116


Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqasyah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 26 Juni 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I


Prof. Dr. Ikhrom, M.Ag.
NIP. 196503291994031002



Penguji II


Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 198805032023212036


Penguji III


Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog
NIP. 198512022019032010

Penguji IV


Aldila Dyas Nurfitri, S.Psi., M.Si.
NIP. 199110262022032001

Pembimbing I


Dewi Khurun Aini, S.Pd.L., M.A.
NIP. 198605232018012002

Pembimbing II


Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 198805032023212036

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurul Husna Auliya

NIM : 1807016116

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

“Hubungan antara Regulasi Emosi dan Keberfungsian Keluarga dengan Kesenjangan pada Mahasiswa Perantau Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang”

Secara keseluruhan merupakan hasil penelitian atau karya asli saya sendiri yang diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Sepanjang pengetahuan saya, karya ini tidak memuat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 26 Juni 2025

Yang menyatakan,



Nurul Husna Auliya

NIM 1807016116

PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN KEBERFUNGSIAN
KELUARGA DENGAN KESEPIAN PADA MAHASISWA PERANTAU
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UIN WALISONGO
SEMARANG
Nama : Nurul Husna Auliya
NIM : 1807016116
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A.
NIP 198605232018012002

Semarang, 13 Juni 2025
Yang bersangkutan

Nurul Husna Auliya
NIM 1807016116

PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

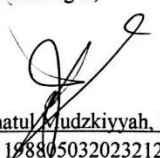
Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN KEBERFUNGSIAN
KELUARGA DENGAN KESEPIAN PADA MAHASISWA PERANTAU
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UIN WALISONGO
SEMARANG
Nama : Nurul Husna Auliya
NIM : 1807016116
Jurusan : Psikologi

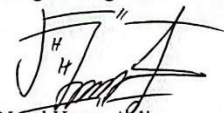
Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,


Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog.
NIP 198805032023212036

Semarang, 13 Juni 2025
Yang bersangkutan


Nurul Husna Auliya
NIM 1807016116

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alam, puji syukur ke hadirat Allah SWT Sang Pencipta nan bijaksana dan shalawat serta salam semoga tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW. Berkat limpahan rahmat, hidayah, serta kemudahannya yang telah diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul “Hubungan antara Regulasi Emosi dan Keberfungsian Keluarga dengan Kesenjangan pada Mahasiswa Perantau Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

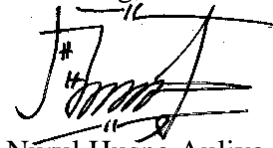
Selama proses penyusunan skripsi ini, saya menghadapi berbagai tantangan dan hambatan, baik dari segi teknis maupun nonteknis. Namun, dengan pertolongan Allah SWT serta dukungan dari berbagai pihak, penulis mampu melewati proses tersebut hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang tulus kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, (Alm.) Bapak Syamsuddin Boli Tiro dan Ibu Sarjiyah, yang telah menjadi sumber doa, motivasi, cinta, kasih sayang, serta kekuatan terbesar dalam hidup penulis yang tidak tergantikan oleh apapun.
2. Bapak Prof. Dr. Nizar, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
3. Bapak Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan beserta jajarannya.
4. Ibu Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A., selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan izin penelitian.
5. Ibu Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A., selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Laina Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran serta dengan tekun memberikan bimbingan, pengarahan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.

6. Ibu Laina Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen wali penulis yang telah berkenan memberi bimbingan, pengarahan, dan motivasi selama masa perkuliahan penulis.
7. Seluruh dosen dan civitas akademika Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan pengarahan perjalanan masa studi penulis di Universitas Islam Negeri Waslisongo Semarang.
8. Kepada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, khususnya pada mahasiswa perantau yang telah berkenan menjadi subjek atau responden penelitian penulis dan bersedia mengisi kuesioner sampai selesai.
9. Kakak penulis, Nur ‘Aini Septi Fauziyah, serta saudara-saudara penulis yang telah memberikan dukungan baik secara materi maupun non materi, yaitu berupa motivasi, menemani penulis dalam momen penyusunan skripsi, serta doa terbaiknya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Keponakan penulis, Ahmad Gadhing Athafariz Wibowo, yang telah memberi semangat dan membuat penulis selalu tersenyum dan terhibur dengan tingkah lucunya sehingga penulis dapat menjalani hari – hari dengan menyenangkan selama proses penyusunan skripsi ini sampai selesai.
11. Sahabat-sahabat penulis, Nadia Putri Anggraini, Desi Trilanasari, Sabty Pinihanti, Putri Sonia Fadhilah, Dhea Anggraeni Putri, Ersal Alysia Sekar Lintang, Izza, Annisa Ayu Wulandari, Hana Rifatul Umamah yang selalu menyemangati, memotivasi, dan menjadi tempat berkeluh kesah penulis.
12. Teman – teman Psikologi C dan Psikologi 2018 yang telah memberikan kenangan terindah serta pelajaran berharga.
13. Teman – teman kos Wisma Anjar yang sudah menyemangati dan memotivasi penulis selama masa studi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan doa, semangat, dan bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan guna perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca umumnya. Aamiin.

Semarang, 21 Juni 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Nurul Husna Auliya', written over a set of horizontal lines.

Nurul Husna Auliya

PERSEMBAHAN

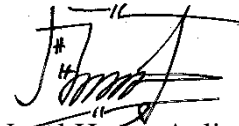
Karya skripsi ini penulis persembahkan dengan penuh rasa hormat dan syukur kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, (Alm.) Bapak Syamsuddin Boli Tiro dan Ibu Sarjiyah, atas doa, kasih sayang, dan pengorbanan tiada henti selama penulis menempuh Pendidikan.
2. Diri penulis sendiri yang telah berusaha dan bertahan untuk menghadapi berbagai tantangan dan rintangan yang telah terjadi. Terima kasih untuk semua hal yang telah berhasil dilalui sampai saat ini.
3. Kakak tercinta dan keluarga besar penulis. Terima kasih atas doa, dukungan baik secara moral maupun materi, motivasi, dan apresiasi setiap pencapaian kecil yang penulis lakukan.
4. Ibu Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A., sebagai Ketua Jurusan Psikologi sekaligus Pembimbing I penulis yang sangat sabar. Terima kasih telah memberikan motivasi, bimbingan, arahan, bantuan, serta masukan berharga dalam setiap proses penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Laina Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, sebagai dosen wali sekaligus Pembimbing II penulis yang sangat suportif. Terima kasih telah memberikan banya ilmu dan pengetahuan, semangat, bimbingan, dan masukan-masukan yang sangat berharga dan bermanfaat bagi penulis selama masa perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog, tempat penulis pernah bertugas sebagai asisten dosen. Terima kasih telah memberikan banyak insight, semangat, motivasi, dan dukungan, serta atas kesempatan, kepercayaan, dan ilmu yang berharga selama masa pengabdian dan penyelesaian skripsi ini.
7. Seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner di tengah kesibukan menjalani perkuliahan.

8. Seluruh teman baik penulis yang telah memberikan semangat, motivasi, bantuan, dan doanya selama penulis menjalani masa perkuliahan dan penyelesaian skripsi
9. Semua pihak yang telah berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam bentuk dukungan, bantuan, dan doa, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga persembahan sederhana ini menjadi ungkapan terima kasih dan penghargaan yang tulus bagi semua yang penulis cintai dan hormati.

Semarang, 21 Juni 2021



Nurul Husna Auliya

MOTTO

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ نِعْمَ الْمَوْلَى وَنِعْمَ النَّصِيرُ

*“Cukuplah Allah (menjadi penolong) bagi kami, dan Dia sebaik-baik Pelindung
dan sebaik-baiknya Penolong kami”*

“Even if it’s not perfect, life goes on”

(BTS – Life Goes On)

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING I	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING II	v
KATA PENGANTAR	vi
PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRACT.....	xviii
INTISARI.....	xix
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	vi
2. Manfaat Praktis	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 8
A. Kesepian.....	12
1. Pengertian Kesepian.....	12
2. Aspek-Aspek Kesepian	14
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesepian	15
4. Kesepian Menurut Perspektif Islam	18
B. Regulasi Emosi	21
1. Pengertian Regulasi Emosi	21
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	23
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	25
4. Regulasi Emosi Menurut Perspektif Islam.....	28
C. Keberfungsian Keluarga.....	30
1. Pengertian Keberfungsian Keluarga	30
2. Aspek-aspek Keberfungsian Keluarga	32
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keberfungsian Keluarga.....	34
4. Keberfungsian Keluarga Menurut Perspektif Islam.....	35

D.	Hubungan antara Regulasi Emosi dan Keberfungsian Keluarga dengan Kesenian pada Mahasiswa Perantau	37
E.	Kerangka Teoritis.....	45
F.	Hipotesis.....	51
BAB III METODE PENELITIAN.....		52
A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	52
B.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	52
1.	Variabel Penelitian	52
2.	Definisi Operasional.....	53
C.	Tempat dan Waktu Penelitian	54
1.	Tempat Penelitian.....	54
2.	Waktu Penelitian	55
D.	Sumber dan Jenis Data	55
1.	Sumber Data.....	55
2.	Jenis Data	55
E.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	56
1.	Populasi	56
2.	Sampel.....	56
3.	Teknik Sampling	59
F.	Teknik Pengumpulan Data.....	59
1.	Skala Kesenian	62
2.	Skala Regulasi Emosi.....	63
3.	Skala Keberfungsian Keluarga.....	65
G.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	67
1.	Uji Validitas	67
2.	Uji Reliabilitas	69
H.	Teknik Analisis Data.....	70
1.	Analisis Deskriptif	71
2.	Uji Asumsi Statistik	71
3.	Uji Hipotesis	72
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		74
A.	Deskripsi Subjek Penelitian	74
B.	Uji Instrumen Penelitian	74
1.	Hasil Uji Validitas.....	74
2.	Hasil Uji Reliabilitas	76
C.	Analisis Statistik Deskriptif	77
1.	Regulasi Emosi	78
2.	Keberfungsian Keluarga.....	79
3.	Kesenian.....	80

D. Uji Asumsi Statistik	81
1. Uji Normalitas.....	81
2. Uji Linearitas.....	82
E. Uji Analisis Korelasi.....	83
F. Pembahasan Hasil Penelitian	87
BAB V PENUTUP.....	92
A. Kesimpulan	92
B. Saran.....	92
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN.....	100
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	143

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skala Likert Instrumen UCLA Loneliness Scale Version 3	61
Tabel 2 Skala Likert Instrumen Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)	61
Tabel 3 Skala Likert Instrumen Family Assessment Device (FAD).....	62
Tabel 4 Blue Print Skala Kesenian (UCLA Loneliness Scale Version 3)	63
Tabel 5 Blue Print Skala Regulasi Emosi (ERQ).....	64
Tabel 6 Blue Print Skala Keberfungsian Keluarga (FAD).....	66
Tabel 7 Kriteria Korelasi Item Total	69
Tabel 8 Kriteria Koefisien Reliabilitas	70
Tabel 9 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	73
Tabel 10 Hasil Uji Validitas.....	75
Tabel 11 Hasil Uji Reliabilitas	76
Tabel 12 Hasil Analisis Deskriptif	77
Tabel 13 Kategorisasi Skor Regulasi Emosi	78
Tabel 14 Hasil Kategorisasi Regulasi Emosi	79
Tabel 15 Kategorisasi Skor Keberfungsian Keluarga	79
Tabel 16 Hasil Kategorisasi Keberfungsian Keluarga	80
Tabel 17 Kategorisasi Skor Kesenian	80
Tabel 18 Hasil Kategorisasi Kesenian	81
Tabel 19 Hasil Uji Normalitas	82
Tabel 20 Hasil Uji Linieritas.....	83
Tabel 21 Hasil Uji Hipotesis Pertama (Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kesenian).....	84
Tabel 22 Hasil Uji Hipotesis Kedua (Hubungan antara Keberfungsian Keluarga dengan Kesenian)	85
Tabel 23 Hasil Uji Hipotesis Ketiga (Hubungan antara Regulasi Emosi dan Keberfungsian Keluarga dengan Kesenian).....	86

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	50
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner UCLA Loneliness Scale Version 3 (Skala Kesepian)....	100
Lampiran 2 Item <i>UCLA Loneliness Scale Version 3</i> Versi Asli	102
Lampiran 3 <i>Emotional Regulation Questionnaire</i> (ERQ)	104
Lampiran 4 Item <i>Emotional Regulation Questionnaire</i> (ERQ) Versi Asli.....	105
Lampiran 5 Kuesioner Keberfungsian Keluarga.....	106
Lampiran 6 Item <i>Family Assessment Device</i> (FAD) Versi Asli	108
Lampiran 7 Dokumentasi Perizinan Penggunaan Skala	115
Lampiran 8 Bukti Skala Penelitian di <i>Google Form</i>	120
Lampiran 9 Hasil Uji Validitas	125
Lampiran 10 Hasil Uji Reliabilitas	138
Lampiran 11 Hasil Analisis Deskriptif	139
Lampiran 12 Hasil Uji Asumsi Statistik	140
Lampiran 13 Hasil Analisis Korelasi	142

ABSTRACT

Migrant students are vulnerable to experiencing loneliness due to physical separation from their families and previously established social networks. This condition necessitates the presence of adequate internal and external capacities to maintain psychological well-being. This study aimed to examine the relationship between emotion regulation and family functioning with loneliness among migrant students at the Faculty of Psychology and Health, UIN Walisongo Semarang. The research employed a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 128 migrant students aged 18–25 years, who were at least in their third semester and lived apart from their families. The sampling technique used was purposive sampling based on predefined inclusion criteria. The instruments utilized in this study included the Emotion Regulation Questionnaire adopted from Radde et al. (2021), the Family Assessment Device adapted by Pradina and Lubis (2024), and the UCLA Loneliness Scale adapted from Hudiyana et al. (2021). Data were analyzed using Pearson correlation and multiple correlation techniques. The results showed a significant negative relationship between emotion regulation and loneliness ($r = -0.491$, $p < 0.05$), as well as between family functioning and loneliness ($r = -0.397$, $p < 0.05$). Furthermore, the results of multiple correlation analysis revealed that emotion regulation and family functioning simultaneously had a significant relationship with loneliness ($R = 0.636$; $R^2 = 0.405$; $p < 0.05$), indicating that both variables collectively explained 40.5% of the variance in loneliness among migrant students. These findings imply the importance of enhancing emotion regulation capacity and maintaining family functioning as part of prevention and intervention strategies to reduce loneliness among migrant students.

Keywords: *emotion regulation, family functioning, loneliness, migrant students*

INTISARI

Mahasiswa perantau rentan mengalami kesepian akibat perpisahan fisik dari keluarga dan jejaring sosial yang sebelumnya mendukung, sehingga memerlukan kapasitas internal dan eksternal yang memadai untuk menjaga kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan keberfungsian keluarga dengan kesepian pada mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 128 mahasiswa perantau yang berusia 18–25 tahun, minimal semester tiga, dan tinggal berjauhan dari keluarga. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi tertentu. Instrumen yang digunakan meliputi skala regulasi emosi (*Emotion Regulation Questionnaire*) yang diadopsi dari Radde et al. (2021), skala keberfungsian keluarga (*Family Assessment Device*) yang diadopsi dari Pradina & Lubis (2024), dan skala kesepian (*UCLA Loneliness Scale*) yang diadopsi dari Hudiyana et al. (2021). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi Pearson dan analisis korelasi ganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kesepian ($r = -0,491$, $p < 0,05$), serta antara keberfungsian keluarga dengan kesepian ($r = -0,397$, $p < 0,05$). Selain itu, hasil analisis korelasi ganda menunjukkan bahwa regulasi emosi dan keberfungsian keluarga secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan kesepian ($R = 0,636$; $R^2 = 0,405$; $p < 0,05$), yang berarti kedua variabel tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan 40,5% variasi kesepian pada mahasiswa perantau. Implikasi dari temuan ini menekankan pentingnya pengembangan kapasitas regulasi emosi dan pemeliharaan fungsi keluarga sebagai bagian dari upaya pencegahan dan intervensi terhadap kesepian di kalangan mahasiswa perantau.

Kata Kunci: regulasi emosi, keberfungsian keluarga, kesepian, mahasiswa perantau

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu kelompok yang rentan mengalami kesepian adalah individu dalam tahap perkembangan dewasa awal, yaitu usia 18 hingga 25 tahun. Arnett (2000) menyebut masa ini sebagai *emerging adulthood*, yakni masa transisi dari remaja menuju kedewasaan dengan tantangan berupa eksplorasi identitas, pencapaian kemandirian, serta pengembangan hubungan sosial yang lebih kompleks. Namun, masa transisi menuju dewasa awal tidak selalu berlangsung secara lancar. Individu pada tahap ini kerap menghadapi ketidakpastian dalam membentuk identitas diri, tekanan sosial untuk mencapai kemandirian, serta tuntutan untuk menjalin hubungan yang stabil dan bermakna. Apabila proses tersebut tidak disertai dengan dukungan emosional yang memadai, individu berisiko mengalami perasaan terasing, kehilangan keterhubungan sosial, dan kesepian yang mendalam.

Berdasarkan teori perkembangan psikososial yang dikembangkan oleh Erikson (1968, dalam Adamczyk et al., 2022), dewasa awal berada dalam krisis *intimacy versus isolation*, yaitu fase ketika individu dihadapkan pada tugas perkembangan untuk menjalin kedekatan emosional dengan orang lain. Kegagalan dalam mengembangkan keintiman dapat menyebabkan isolasi sosial dan emosional, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap munculnya kesepian. Oleh karena itu, kesepian pada masa dewasa awal dapat dipahami sebagai bagian dari krisis perkembangan yang muncul akibat ketidakseimbangan dalam proses transisi dan keterhubungan sosial.

Individu pada masa ini dihadapkan pada berbagai tuntutan dan ketidakpastian, yang sering kali menimbulkan tekanan psikologis, termasuk perasaan kesepian (Haliza & Kurniawan, 2021).

Mahasiswa perantau merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami kesepian. Jauh dari keluarga dan lingkungan sosial asal, mereka harus beradaptasi dengan lingkungan baru, menjalani kehidupan mandiri, serta

membangun jaringan sosial yang belum stabil. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang merantau lebih rentan mengalami kesepian dibandingkan dengan mahasiswa lokal, karena keterbatasan dukungan sosial yang langsung tersedia (Magdalena et al., 2023). Ketidakhadiran figur penting dalam kehidupan sehari-hari seperti orang tua, sahabat dekat, atau komunitas yang familiar dapat memperbesar rasa terasing, terutama jika mahasiswa kesulitan menjalin relasi sosial yang bermakna (Wols, Scholte, & Qualter, 2015).

Kesepian merupakan pengalaman emosional yang bersifat subjektif dan menyakitkan, ketika mahasiswa merasa hubungan sosial yang dimiliki tidak sesuai dengan harapan, baik dari segi kuantitas maupun kualitas (Russell, 1996). Meskipun seseorang berada di lingkungan sosial yang ramai, kesepian tetap dapat terjadi ketika individu merasa tidak mendapatkan kedekatan emosional yang diinginkan. Kesepian bukan sekadar ketidakhadiran orang lain, tetapi lebih kepada perasaan keterputusan dari koneksi emosional yang bermakna (Heinrich & Gullone, 2006).

Mahasiswa yang merasakan kesepian cenderung mengalami emosi negatif yang dapat berdampak buruk baginya, emosi negatif pertama yang dapat ia rasakan adalah perasaan tidak berdaya, yang membuatnya berpikir bahwa ia tidak mendapatkan bantuan dari semesta dan apapun yang dilakukannya tidak akan berdampak pada kehidupannya. Kedua adalah perasaan tidak berarti, perasaan ketika merasa bahwa dirinya tidak mampu mengetahui mana hal yang penting dan yang patut dipercaya (Domagala-Krecioch & Majerek, 2013). Emosi negatif yang ketiga adalah munculnya emosi yang membuatnya merasa bahwa perilaku yang tidak wajar boleh dilakukan untuk mencapai tujuannya. Keempat adalah perasaan terisolasi yang dapat berujung pada sifat yang menghindar dari sekitarnya karena ia percaya bahwa ia tidak mampu untuk menjalin hubungan dengan sekitarnya. Dampak terakhir adalah individu mengasingkan diri sendiri sehingga *self-esteem* menurun dan percaya bahwa jika ia bertindak sesuai dengan keyakinannya maka hal yang diharapkan tidak tercapai (Domagala-Krecioch & Majerek, 2013). Selain emosi negatif tersebut, dampak yang dapat terjadi pada kesehatan mental individu yang mengalami

keseharian adalah keeemasaan dan pesimis (Domagala-Krecioch & Majerek, 2013).

Keseharian dapat memengaruhi berbagai aspek dalam diri mahasiswa perantau, seperti aspek afektif, di mana mereka rentan mengalami kehampaan, keeemasaan, dan kesedihan. Aspek kognitif mahasiswa yang mengalami keseharian juga dapat terganggu, misalnya dengan menurunnya motivasi yang pada akhirnya dapat menyebabkan keputusasaan (Simanjuntak et al., 2021). Penelitian terbaru mengenai keseharian menunjukkan bahwa kondisi tersebut dapat berdampak pada meningkatnya keeemasaan, depresi, dan fobia sosial (Maes et al., 2019). Selain itu, keseharian dapat menyebabkan individu memiliki pandangan negatif terhadap lingkungan sekitarnya (Matthew, 2019), mengalami gangguan tidur seperti waktu tidur yang lebih pendek dan masalah tidur lainnya (Shankar, 2019), serta memicu perasaan isolasi sosial dan dorongan untuk melakukan tindakan ekstrem seperti bunuh diri (Franklin et al., 2019). Keseharian pada mahasiswa perantau tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional, tetapi juga dapat memengaruhi performa akademik, motivasi belajar, bahkan kesehatan mental secara umum (Hawkley & Cacioppo, 2010).

Sehingga, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat berkaitan dengan keadaan keseharian pada mahasiswa perantau. Dua faktor yang diyakini berkaitan dengan keseharian adalah regulasi emosi dan keberfungsian keluarga. Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosinya dengan cara yang adaptif (Gross & John, 2003). Dalam regulasi emosi, terdapat pengelolaan emosi positif dan negatif yang dapat muncul sewaktu-waktu, terutama ketika seseorang berada pada situasi dan kondisi emosi negatif seperti keseharian (Adinda & Prastuti, 2021).

Kegagalan individu untuk meregulasi emosinya dengan baik ketika sedang berada pada situasi yang menekan akan mengantarkan kepada perilaku negatif (Setyowati & Fairuzindra, 2023). Individu yang mampu mengatur emosi dengan baik cenderung lebih tangguh dalam menghadapi tekanan sosial dan

mampu menjaga relasi interpersonal, sehingga mengurangi risiko kesepian. Sebaliknya, ketidakmampuan dalam mengelola emosi, seperti cenderung menekan emosi (*expressive suppression*), justru dapat memperburuk keterasingan sosial dan memperkuat kesepian (Dryman & Heimberg, 2018).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Theja dan Witarso (2023) yang mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kesepian. Semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin rendah kesepian. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi, maka semakin tinggi kesepian yang dirasakan oleh individu. Selain itu, penelitian lain dilakukan oleh Ningrumsari dan Sawitri (2018) yang mengemukakan bahwa semakin tinggi regulasi diri, maka kesepian yang dirasakan akan semakin rendah, dan sebaliknya. Regulasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 29% pada kesepian. Analisis lain mengemukakan bahwa tidak terdapat perbedaan kesepian yang signifikan didasarkan pada perbedaan tempat tinggal, jenis kelamin, maupun asal fakultas

Faktor lain yang berkaitan dengan kesepian pada mahasiswa perantau adalah keberfungsian keluarga. Keberfungsian keluarga, yang ditandai oleh komunikasi yang terbuka, peran yang jelas, serta keterlibatan emosional antar anggota keluarga, memberikan rasa aman dan keterhubungan yang dapat mengurangi perasaan kesepian (Epstein et al., 1983; Saifullah & Djuwairiyah, 2019). Keberfungsian keluarga dilihat sebagai sebuah unit yang memiliki hubungan yang erat dengan persatuan, kedekatan, interaksi, dan hubungan antar anggota dalam lingkungan keluarga. Lebih lanjut dijelaskan bahwa keberfungsian keluarga mencakup bagaimana anggota keluarga dalam hal ini pasangan suami istri menjalani rutinitas sehari-hari dengan memenuhi peran mereka sebagai suami istri dalam keluarga yang dibentuk (Cong, 2022). Mahasiswa perantau yang berasal dari keluarga yang fungsional umumnya merasa tetap didukung secara emosional, meskipun berada dalam jarak fisik yang jauh.

Keterkaitan antara keberfungsian keluarga dan kesepian telah dibuktikan melalui berbagai penelitian empiris, yang menunjukkan bahwa

kualitas hubungan dalam system keluarga memainkan peran penting dalam pembentukan kesejahteraan emosional individu. Studi yang dilakukan oleh Magdalena, et al. (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa perantau yang berasal dari keluarga dengan fungsi keluarga yang baik cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah. Dalam keluarga yang berfungsi secara optimal, terdapat pola komunikasi yang terbuka dan suportif, kelekatan emosional yang kuat, serta struktur peran yang jelas, yang semuanya dapat membentuk rasa aman dan diterima secara psikologis. Dukungan emosional yang konsisten dari keluarga memberikan individu kekuatan untuk menghadapi tekanan hidup di perantauan, dan memungkinkan mereka merasa tetap terhubung secara emosional meskipun secara fisik terpisah dari rumah. Selaras dengan temuan tersebut, Hidayati (2018) mengungkapkan bahwa pada remaja yang berasal dari keluarga dengan orang tua tunggal, keberfungsian keluarga yang tetap terjaga dapat menjadi faktor protektif terhadap munculnya perasaan kesepian. Hal ini menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga tidak hanya relevan dalam konteks keluarga utuh, tetapi juga penting dalam struktur keluarga alternatif, selama fungsi-fungsi dasar emosional, komunikasi, dan dukungan tetap dijalankan secara konsisten.

Temuan dari kedua penelitian tersebut menegaskan bahwa kualitas dinamika dan interaksi dalam keluarga memegang peran krusial dalam mendukung kesejahteraan emosional individu, termasuk dalam menekan tingkat kesepian. Oleh karena itu, keberfungsian keluarga dapat dipandang sebagai salah satu pilar utama dalam mencegah isolasi emosional pada individu, terutama mereka yang tengah menjalani fase transisi kehidupan seperti masa perantauan.

Selain ditunjukkan melalui data kuantitatif, pengalaman kesepian pada mahasiswa perantau juga tercermin dalam narasi hasil wawancara pra-riset. Pada tahap ini, peneliti menggunakan metode wawancara semi-terstruktur yang dilakukan terhadap lima mahasiswa perantau yang telah tinggal di Kota Semarang dan minimal berada pada semester tiga. Pemilihan subjek dilakukan melalui teknik *purposive sampling*, dengan mempertimbangkan kriteria sebagai

mahasiswa perantau aktif yang tinggal jauh dari orang tua atau keluarga inti (di kos, kontrakan, atau asrama), berusia 18 hingga 25 tahun, dan berasal dari luar Kota Semarang maupun luar Provinsi Jawa Tengah. Metode ini dipilih karena mampu menggali pengalaman subjektif secara mendalam, khususnya terkait perasaan kesepian yang dirasakan selama menjalani kehidupan perantauan. Dengan menyusun pertanyaan pokok yang seragam serta memberikan ruang bagi pengembangan respons, wawancara semi-terstruktur memungkinkan peneliti memperoleh data yang kaya dan kontekstual.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa tiga dari lima subjek, yaitu PA, BN, dan PS, mengungkapkan pengalaman kesepian selama tinggal jauh dari keluarga. Subjek PA mengungkapkan bahwa ia lebih nyaman berbicara dengan hewan peliharaan dibandingkan dengan orang tuanya karena komunikasi dalam keluarga jarang terjadi. Subjek BN mengaku terbiasa menyembunyikan emosi sejak kecil akibat pelabelan dari orang tuanya bahwa laki-laki tidak boleh menangis atau menunjukkan kelemahan. Ketiganya menyampaikan bahwa meskipun memiliki aktivitas akademik yang padat, perasaan sepi tetap muncul, terutama saat berada di lingkungan kos atau tempat tinggal yang cenderung sepi dan minim interaksi emosional. Sementara itu, dua subjek lainnya, NA dan EAS, tidak mengungkapkan adanya perasaan kesepian yang signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa rendahnya keberfungsian keluarga, terutama pada aspek komunikasi dan keterlibatan emosional, dapat berkontribusi terhadap munculnya kesepian pada mahasiswa yang tinggal jauh dari lingkungan sosial yang mendukung. Oleh karena itu, hasil pra-riset ini menjadi landasan penting dalam pelaksanaan penelitian utama mengenai hubungan antara regulasi emosi dan keberfungsian keluarga dengan kesepian pada mahasiswa perantau.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kesepian pada mahasiswa perantau merupakan kondisi emosional yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Regulasi emosi dan keberfungsian keluarga menjadi dua aspek penting yang saling berkaitan dalam membentuk kesejahteraan psikologis individu, khususnya dalam menghadapi tantangan hidup mandiri di masa dewasa awal. Mahasiswa

yang tidak mampu meregulasi emosi dengan baik serta berasal dari keluarga yang kurang fungsional berisiko lebih tinggi mengalami kesepian yang mendalam. Oleh karena itu, penting untuk memahami dinamika antara faktor personal dan sistem keluarga guna merancang intervensi yang efektif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa perantau.

Namun demikian, hingga saat ini masih terbatas penelitian yang secara spesifik mengkaji keterkaitan antara regulasi emosi dan keberfungsian keluarga dengan kesepian secara simultan, khususnya dalam konteks mahasiswa perantau di UIN Walisongo Semarang. Penelitian-penelitian sebelumnya cenderung membahas masing-masing variable secara terpisah atau dalam populasi yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam menjelaskan hubungan kedua faktor tersebut dengan kesepian, serta menjadi dasar bagi pengembangan program dukungan psikologis yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa perantau.

Dengan latar belakang tersebut, maka penting untuk mengajukan pertanyaan penelitian dalam bentuk rumusan masalah, yang akan menjadi dasar dalam merancang tujuan dan arah penelitian ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kesepian pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang?
2. Apakah terdapat hubungan antara keberfungsian keluarga dengan kesepian pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang?
3. Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dan keberfungsian keluarga dengan kesepian pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Menguji secara empiris hubungan antara regulasi emosi dengan kesepian pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
2. Menguji secara empiris hubungan antara keberfungsian keluarga dengan kesepian pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
3. Menguji secara empiris hubungan antara regulasi emosi dan keberfungsian keluarga dengan kesepian pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian yang berkaitan dengan regulasi emosi, keberfungsian keluarga, dan kesepian pada mahasiswa perantau atau individu dewasa awal yang sedang menjalani kehidupan perantauan yang jauh dari keluarga. Penelitian ini juga dapat menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa dalam konteks mahasiswa perantau.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Mahasiswa Perantau

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa perantau mengenai pentingnya kemampuan regulasi emosi dan dukungan keluarga dalam mengurangi perasaan kesepian selama menjalani masa studi jauh dari orang tua.

b) Bagi Keluarga atau Orang Tua

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pentingnya menjaga keberfungsian keluarga dan komunikasi yang efektif, agar

tetap memberikan dukungan emosional kepada anak yang sedang merantau untuk menempuh pendidikan.

c) Bagi Pendidik dan Lembaga Fakultas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pendidik, seperti dosen dan wali akademik, serta pihak fakultas dalam merancang strategi pembelajaran dan layanan pendampingan yang mendukung regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau. Temuan ini dapat menjadi dasar pengembangan program bimbingan, konseling, atau kegiatan kemahasiswaan yang mendukung kemampuan regulasi emosi dan mengurangi risiko kesepian pada mahasiswa.

d) Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai regulasi emosi, keberfungsian keluarga, dan kesepian pada mahasiswa perantau di masa dewasa awal. Melalui proses penelitian ini, peneliti dapat menambah pengalaman dalam menyusun dan melaksanakan penelitian kuantitatif secara sistematis. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi sarana untuk melatih keterampilan berpikir kritis, pemecahan masalah, serta penulisan ilmiah yang bermanfaat dalam menunjang kompetensi akademik dan professional peneliti di bidang psikologi.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan dalam ranah psikologi, khususnya terkait dengan kesepian pada mahasiswa perantau, melalui integrasi simultan tiga variabel kunci: regulasi emosi, keberfungsian keluarga, dan kesepian. Meskipun penelitian-penelitian sebelumnya telah mengkaji beberapa aspek dari variabel-variabel ini, belum terdapat studi komprehensif yang menganalisis ketiganya dalam konteks spesifik mahasiswa perantau Fakultas Psikologi dan Kesejahteraan UIN Walisongo Semarang.

Studi terdahulu oleh Magdalena, Sudagijono, dan Mulya (2023) yang berjudul "Hubungan antara Family Functioning dengan Kesepian pada Mahasiswa Perantau" menunjukkan korelasi negatif yang signifikan antara keberfungsian keluarga dan tingkat kesepian pada populasi mahasiswa perantau. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan skripsi yang sedang disusun karena melibatkan variabel keberfungsian keluarga dan kesepian, serta berfokus pada demografi mahasiswa perantau. Namun, perbedaan krusial terletak pada tidak disertakannya variabel regulasi emosi dalam penelitian tersebut, yang merupakan salah satu fokus utama dalam riset ini.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Theja dan Witarso (2023) dengan judul "Kesepian dan Regulasi Emosi pada Emerging Adulthood" menginvestigasi relasi antara kesepian dan aspek regulasi emosi seperti *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* pada individu dalam tahap emerging adulthood. Hasil penelitian ini mengindikasikan adanya korelasi positif antara kesepian dan expressive suppression, meskipun tidak ditemukan hubungan signifikan dengan cognitive reappraisal. Meskipun variabel kesepian dan regulasi emosi, serta rentang usia emerging adulthood, serupa dengan penelitian ini, studi Theja dan Witarso tidak memasukkan dimensi keberfungsian keluarga.

Penelitian lain yang relevan, "Family Function, Loneliness, Emotion Regulation, and Hope in Secondary Vocational School Students: A Moderated Mediation Model" oleh Yun, Xiaohong, Zhongping, dan Zhujun (2021), menganalisis model mediasi yang melibatkan fungsi keluarga, kesepian, dan regulasi emosi pada siswa sekolah menengah kejuruan. Penelitian ini mengungkap kompleksitas interaksi antarvariabel tersebut. Kesamaan utama dengan skripsi ini terletak pada adanya ketiga variabel yang diteliti. Namun, perbedaannya mencolok pada populasi subjek penelitian; Yun et al. berfokus pada siswa sekolah menengah kejuruan, sementara penelitian ini secara spesifik menargetkan mahasiswa perantau di perguruan tinggi.

Artikel "The Role of Family Functioning in Emotional Regulation Among Undergraduate Students" oleh Margaretta dan Risnawaty (2021)

mengkaji peran fungsi keluarga terhadap regulasi emosi pada mahasiswa sarjana. Penelitian ini menyimpulkan bahwa fungsi keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap regulasi emosi. Kesamaan dengan penelitian ini adalah penggunaan variabel fungsi keluarga dan regulasi emosi pada populasi mahasiswa sarjana. Kendati demikian, variabel kesepian tidak menjadi bagian dari fokus penelitian Margaretta dan Risnawaty.

Selain itu, studi "Peran Keberfungsian Sistem Keluarga Pada Regulasi Emosi Remaja" oleh Saifullah dan Djuwairiyah (2019) secara teoretis mengidentifikasi peranan fundamental keberfungsian sistem keluarga dalam memengaruhi regulasi emosi pada remaja. Mereka menekankan bahwa lingkungan keluarga adalah faktor eksternal yang esensial dalam pengembangan kapasitas regulasi emosi. Penelitian ini relevan karena menyoroti hubungan antara keberfungsian keluarga dan regulasi emosi. Namun, perbedaan signifikan terletak pada populasi subjek (remaja) dan tidak adanya variabel kesepian.

Terakhir, penelitian Hidayati (2018) berjudul "Family Functioning dan Loneliness pada Remaja dengan Orang Tua Tunggal" menemukan relasi negatif yang substansial antara fungsi keluarga dan kesepian. Meskipun variabel keberfungsian keluarga dan kesepian sama, penelitian tersebut terfokus pada remaja dengan orang tua tunggal dan tidak mencakup regulasi emosi.

Melihat gambaran penelitian-penelitian terdahulu tersebut, keaslian riset ini terletak pada upaya mengintegrasikan dan menganalisis hubungan antara regulasi emosi, keberfungsian keluarga, dan kesepian dalam satu kerangka penelitian holistik. Fokus pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi dan Kesejahteraan UIN Walisongo Semarang juga menjadi keunikan tersendiri, mengingat populasi ini kerap menghadapi tantangan adaptasi yang kompleks. Dengan demikian, skripsi ini diharapkan dapat memperkaya khazanah pengetahuan dan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika interaksi ketiga faktor tersebut pada konteks spesifik mahasiswa perantau.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kesepian

1. Pengertian Kesepian

Kesepian dapat dipahami sebagai sebuah gangguan perasaan yang terbentuk karena kehidupan sosial seseorang tidak memenuhi harapannya (Russell, 1996). Perasaan kesepian ini sering digambarkan sebagai emosi negatif seperti rasa pesimis dan melankolis. Selain itu, ada juga aspek kuantitatif yang terlihat dari berkurangnya jumlah teman yang dimiliki seseorang. Di sisi lain, dari segi kualitas, kekurangan terletak pada pendeknya atau tidak memadainya hubungan yang dijalin sesuai dengan harapan individu tersebut (Agriyanti & Rahmasari, 2021; Wols, Scholte, & Qualter, 2015).

Menurut Heinrich dan Gullone (2006), kesepian merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan kumpulan emosi negatif, seperti perasaan sedih, tidak dicintai, tidak diinginkan, serta perasaan ditolak. Individu yang mengalami kesepian cenderung memiliki penilaian negatif terhadap diri sendiri, merasa tidak menarik, putus asa, dan mudah merasa rapuh. Selain itu, mereka juga umumnya mengalami kecemasan, kecemasan sosial, neurotisme, serta harga diri yang rendah. Sementara itu, Kraus, Davis, et al. (2012) mendefinisikan kesepian sebagai kondisi emosional yang subjektif, yang muncul ketika seseorang merasa memiliki kekurangan dalam hubungan sosialnya, meskipun secara objektif mungkin tidak demikian. Kondisi ini dipandang sebagai pengalaman yang menyakitkan secara emosional.

Weiss (1973, dalam Shiovitz, 2023) menjelaskan bahwa kesepian merupakan pengalaman subjektif yang dialami individu ketika hubungan sosial yang dimiliki tidak sesuai dengan yang harapan, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Hal ini sejalan dengan pendapat Russell (1996)

yang menyatakan bahwa perasaan kesepian muncul ketika seseorang tidak memiliki atau tidak mendapatkan hubungan sosial yang diharapkan, baik dari segi kualitas maupun jenis hubungan tertentu seperti hubungan romantis atau kedekatan personal, sehingga menimbulkan kegelisahan dan tekanan psikologis. Sementara itu, Bruno (2002) menyatakan bahwa kesepian merupakan kondisi mental dan emosional yang ditandai oleh perasaan terasing dan kurangnya keterhubungan sosial dengan orang lain.

Kesepian merupakan kondisi emosional yang muncul ketika individu merasa tidak puas dengan hubungan sosial yang dimilikinya dibandingkan dengan hubungan sosial yang diharapkan. Perasaan ini umumnya dialami oleh individu dalam fase perkembangan tertentu, salah satunya adalah pada tahap dewasa awal (Haliza dan Kurniawan, 2021). Kesepian pada masa dewasa awal menjadi perhatian khusus karena individu pada tahap ini tengah menghadapi berbagai tuntutan untuk membangun kemandirian, memperluas jaringan sosial, serta menentukan arah hidup secara personal dan professional. Kegagalan dalam menjalin hubungan sosial yang bermakna dapat menimbulkan perasaan terisolasi dan berdampak negative pada kesejahteraan psikologis. Selain itu, Arnett (2000) menyebutkan bahwa dewasa awal merupakan masa transisi yang penuh eksplorasi identitas, sehingga ketidakstabilan emosional dan dinamika hubungan sosial yang berubah-ubah sering kali memicu munculnya kesepian. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang dapat mengurangi kesepian menjadi penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis pada tahap perkembangan ini.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kesepian merupakan kondisi emosional dan psikologis yang muncul Ketika individu merasa hubungan sosial yang dimilikinya tidak sesuai dengan harapan, baik dari segi jumlah maupun kualitas. Kondisi ini biasanya disertai dengan berbagai emosi negatif seperti kesedihan, rasa ditolak atau tidak dicintai, dan persepsi negatif terhadap diri sendiri. Kesepian tidak selalu berkaitan dengan jumlah relasi sosial, melainkan lebih pada subjektivitas individu dalam menilai

kualitas hubungan tersebut. Pada masa dewasa awal, kesepian menjadi lebih signifikan karena individu sedang berada dalam fase perkembangan yang menuntut kemandirian, pembentukan identitas, dan perluasan jejaring sosial. Ketidakmampuan dalam membangun hubungan yang bermakna pada tahap ini, dapat berdampak buruk terhadap kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan mengatasi faktor-faktor penyebab kesepian guna mendukung kesehatan mental individu, terutama pada masa dewasa awal.

2. Aspek-Aspek Kesepian

Menurut Weiss (1973, dalam Shiovitz, 2023), kesepian diklasifikasikan ke dalam dua dimensi utama, yaitu:

a. *Emotional loneliness* (Kesepian Emosional)

Kesepian ini timbul akibat tidak adanya kedekatan emosional yang intens dan bermakna, sebagaimana yang umumnya ditemukan dalam relasi dengan pasangan hidup, sahabat dekat, atau anggota keluarga inti. Individu yang mengalami bentuk kesepian ini umumnya merasa kehilangan figur kelekatan (*attachment figure*) yang berperan dalam memberikan rasa aman, nyaman, dan dukungan secara emosional.

b. *Social Loneliness* (Kesepian Sosial)

Kesepian sosial merujuk pada kondisi di mana individu merasa tidak memiliki jaringan sosial yang memadai, seperti pertemanan, komunitas, kelompok kerja, atau kelompok sosial lainnya. Individu dalam kondisi ini sering merasa terisolasi atau terasing dari lingkungan sosialnya dan mengalami kekurangan dalam hal dukungan sosial secara umum.

Kedua bentuk kesepian tersebut memiliki ciri dan implikasi yang berbeda. Kesepian emosional berkaitan erat dengan perasaan hampa dan kehilangan yang bersifat pribadi, sedangkan kesepian sosial lebih menggambarkan kondisi keterasingan dari struktur sosial yang lebih luas.

Selain itu terdapat pula aspek-aspek kesepian menurut Hawkley dan Cacioppo (2010), antara lain:

- a. *Intimacy loneliness* (Kesepian intim), yaitu rasa kesepian yang muncul akibat tidak adanya hubungan emosional yang mendalam, misalnya hubungan dekat dengan pasangan, sahabat, atau orang tua. Contoh: merasa tidak memiliki seseorang yang benar-benar mengenal dan memahami diri.
- b. *Relation loneliness* (Kesepian relasional), rasa kesepian yang merujuk pada kurangnya hubungan sosial yang lebih luas dan bermakna, seperti pertemanan dan jaringan sosial. Contohnya: merasa tidak memiliki teman untuk berbicara atau berbagi aktivitas sosial.
- c. *Collective loneliness* (Kesepian kolektif), kesepian yang berkaitan dengan tidak adanya rasa memiliki dalam kelompok sosial atau komunitas yang lebih besar, seperti organisasi, agama, atau identitas sosial yang lebih luas. Contohnya: merasa tidak memiliki koneksi dengan kelompok agama, organisasi, komunitas kampus, dan sebagainya.

Ketiga aspek ini menunjukkan bahwa kesepian tidak hanya berkaitan dengan jumlah hubungan sosial, tetapi lebih pada kualitas dan kebermaknaan dari hubungan tersebut.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesepian

Menurut Russell (1996), ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesepian, yaitu:

- a) Kualitas Hubungan Sosial, yaitu ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dan yang dimiliki, terutama dalam hal kedekatan emosional dan dukungan sosial.
- b) Kuantitas Hubungan Sosial, yaitu seberapa luas jaringan sosial yang dimiliki individu juga berperan dalam menentukan tingkat kesepian seseorang.

- c) Persepsi Individu, yaitu bagaimana individu menilai dan merasakan hubungan sosialnya dengan orang lain, termasuk perasaan diterima atau ditolak. Seseorang bisa merasa kesepian meskipun memiliki banyak teman, jika ia menilai bahwa hubungannya tidak bermakna atau tidak sesuai dengan harapannya.
- d) Konteks Situasional, yaitu situasi hidup seperti pindah tempat tinggal, kehilangan orang terdekat, atau isolasi sosial, juga dapat meningkatkan perasaan kesepian.
- e) Karakteristik Individu, merupakan faktor psikologis yang sangat penting seperti kemampuan mengelola emosi (tingkat regulasi emosi), kepercayaan diri, dan keterampilan sosial turut mempengaruhi kesepian. Individu yang kurang mampu mengekspresikan diri atau membangun koneksi dengan orang lain cenderung lebih rentan mengalami kesepian. Russell (1996) juga menekankan bahwa kesepian dapat diukur melalui UCLA Loneliness Scale Version 3, yang mengukur satu konstruk global, yaitu keseluruhan pengalaman kesepian secara umum.

Lebih lanjut, Peplau dan Perlman (1982, dalam Kirwan et al., 2024) menjelaskan bahwa terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi munculnya kesepian, yaitu:

a) *Predisposing Factors* (Faktor Predisposisi)

Faktor ini mencakup karakteristik individu maupun kondisi situasional yang meningkatkan kerentanan terhadap kesepian. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang pemalu, introvert, atau kurang asertif memiliki kecenderungan lebih besar untuk merasa kesepian. Namun, penting untuk dicatat bahwa tidak semua individu pemalu selalu merasa sendiri. Dalam lingkungan yang mendukung, seperti berada bersama teman dekat, kecenderungan introversi tidak selalu menimbulkan masalah. Sebaliknya, saat harus membentuk hubungan baru, individu pemalu lebih berisiko mengalami kesepian dibandingkan dengan rekan sebayanya. Selain itu, perubahan sosial seperti perpindahan tempat tinggal atau kehilangan peran sosial juga dapat

memperbesar risiko munculnya kesepian, terutama jika individu gagal menjalin atau mempertahankan hubungan sosial yang bermakna.

b) *Precipitating Event Factors* (Faktor Pemicu Kejadian)

Kesepian dapat muncul akibat perubahan dalam relasi sosial seseorang atau pergeseran kebutuhan akan hubungan tersebut. Hal ini bisa terjadi karena berakhirnya hubungan yang bermakna, seperti perpisahan atau kehilangan, atau karena adanya jarak geografis yang menghambat interaksi sosial. Selain itu, kualitas hubungan sosial yang buruk, atau ketidaksesuaian antara kebutuhan dan kenyataan dalam hubungan interpersonal, juga dapat memicu perasaan kesepian.

Peplau dan Perlman (1982, dalam Kirwan et al., 2024) menekankan bahwa kesepian bukan hanya hasil dari kurangnya kontak sosial, melainkan dipengaruhi oleh predisposisi individu serta kejadian-kejadian yang mengubah dinamika hubungan sosial. Pemahaman terhadap dua faktor ini penting dalam menganalisis dan merancang intervensi psikologis untuk mengurangi kesepian.

Menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2018), munculnya perasaan kesepian pada individu dapat disebabkan oleh sejumlah faktor pendukung. Faktor pertama, yaitu keterbatasan dalam keterampilan sosial. Individu yang tidak mampu menyesuaikan diri dalam berinteraksi dengan orang lain, seperti kesulitan memahami emosi orang lain, kurang mampu beradaptasi pada hubungan pertemanan, serta tidak memahami perbedaan antar individu. Situasi tersebut akan sangat berpengaruh kepada individu untuk lebih rentan mengalami kesepian dalam kehidupan sehari-harinya. Faktor kedua, adalah kesulitan dalam membangun relasi interpersonal. Ketika seseorang tidak memiliki minat dan kemampuan untuk menjalin hubungan sosial yang bermakna, kemungkinan untuk merasa kesepian pun meningkat. Sebaliknya, semakin tinggi motivasi individu untuk membentuk pertemanan atau hubungan sosial, maka semakin rendah pula kemungkinan mereka mengalami kesepian.

Faktor yang ketiga adalah rendahnya tingkat empati. Individu yang memiliki empati minim cenderung kesulitan menjalin hubungan emosional yang saling mendukung, sehingga memicu kesepian. Sebaliknya, empati yang tinggi dikaitkan dengan kepuasan sosial yang lebih baik. Selanjutnya faktor keempat, adalah *self-criticism*, kecenderungan untuk terlalu mengkritik diri sendiri. Individu yang sering menyalahkan diri sendiri atau menilai dirinya secara negative dalam konteks hubungan sosial akan lebih mudah merasa terisolasi dan kesepian. Faktor kelima, rasa takut terhadap penolakan. Gangguan seperti kecemasan sosial atau fobia sosial sering kali menyebabkan individu menghindari interaksi, yang pada akhirnya memperkuat perasaan kesepian (Nevid et al., 2018).

Selain itu, menurut Baumeister dan Vohs (2007), faktor lain yang mempengaruhi kesepian adalah munculnya sikap sinis terhadap hubungan antar manusia juga berisiko mengalami kesepian. Salah satu pendekatan psikologi yaitu secara kognitif menjelaskan bahwa kesepian berkaitan erat dengan kecenderungan individu untuk melihat segala sesuatu dari sudut pandang negatif. Individu yang merasa kesepian cenderung mengalami pola pikir negatif yang kuat, dan mereka sering menyalahkan diri sendiri atas ketidakpuasan dalam hubungan sosial yang tidak sesuai harapan.

Faktor terakhir, adalah pola pikir yang pesimis. Hasil eksperimen terkait interaksi sosial menunjukkan bahwa individu yang merasa kesepian cenderung memiliki pandangan negatif terhadap lingkungan sosialnya dan menunjukkan respon yang kurang efektif dalam hubungan interpersonal. Hal ini menyebabkan mereka berpikir negatif dalam konteks hubungan sosial (Al Khatib, 2012).

4. Kesepian Menurut Perspektif Islam

Dalam jaran Islam, kesepian (*Al-wahdah* dalam istilah Arab) bukan hanya dipahami sebagai kondisi psikologis akibat ketiadaan interaksi sosial, tetapi juga memiliki makna spiritual yang dalam sebagai gejala kekosongan spiritual, yaitu keterasingan hati dari Allah SWT. Islam memandang bahwa perasaan kesepian bisa menjadi ujian sekaligus peluang untuk mendekatkan

diri kepada Tuhan. Allah SWT menciptakan manusia sebagai makhluk sosial (QS Al-Hujurat [49]: 13), yang menyatakan bahwa manusia diciptakan berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar saling mengenal. Namun demikian, ketika manusia mengalami kesepian, Islam mengarahkan agar manusia memperkuat koneksi spiritual dengan Tuhannya sebagai bentuk penguatan diri yang paling utama.

Kesepian dalam perspektif Islam dipahami sebagai pengalaman batin yang dapat menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 186, Allah SWT berfirman sebagai berikut:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Artinya:

“Apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Nabi Muhammad) tentang Aku, sesungguhnya Aku dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Maka, hendaklah mereka memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku agar mereka selalu berada dalam kebenaran.”

Ayat ini mengandung makna bahwa kedekatan dengan Allah SWT tidak terbatas oleh ruang dan waktu, dan menjadi penopang utama bagi individu yang merasa sendiri. Penafsiran Ibn Kathir (2000) menjelaskan bahwa Allah SWT sangat dekat dengan hamba-Nya, terlebih ketika individu tersebut memanjatkan doa dengan penuh ketulusan. hal ini memperlihatkan bahwa dalam kesepian, terdapat peluang untuk menguatkan hubungan vertikal dengan Tuhan.

Lebih lanjut, dalam Al-Qur'an Surah Ar-Ra'd ayat 28 disebutkan sebagai berikut:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

Artinya:

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”

Menurut Tafsir al-Maraghi (1993), ayat ini menunjukkan bahwa ketenteraman jiwa yang merupakan antithesis dari kesepian, hanya dapat dicapai melalui dzikir dan penguatan iman. Dengan kata lain, kesepian dapat diatasi apabila individu mampu menjadikan Allah SWT sebagai pusat ketenangan dalam dirinya.

Selain dari Al-Qur'an, hadis Nabi Muhammad SAW juga menguatkan pentingnya kesadaran akan kehadiran Allah SWT dalam setiap kondisi. Raasulullah SAW bersabda:

“Sesungguhnya Allah lebih dekat kepada salah seorang dari kalian daripada urat lehernya” (HR Bukhari No. 7405).

Hadis ini menegaskan bahwa keberadaan Allah sangat dekat, bahkan melebihi kedekatan fisik siapa pun terhadap manusia. Kesadaran akan hal ini menjadi sumber kekuatan psikologis yang signifikan, terutama saat seseorang menghadapi kesendirian atau keterasingan sosial.

Dengan demikian, kesepian dalam Islam dipandang tidak hanya sebagai gangguan psikologis, tetapi juga sebagai kondisi spiritual yang dapat dikelola melalui pendekatan religious. Penguatan hubungan dengan Allah melalui doa, dzikir, dan intropeksi diri (*muhasabah*) merupakan cara utama yang diajarkan Islam untuk mengelola dan mengatasi perasaan kesepian. Al-Ghazali (2005) dalam *Ihya' Ulum al-Din* juga menegaskan pentingnya *khalwah* (menyendiri dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT), yang apabila dilakukan dengan niat yang baik dan benar, bukan hanya mengurangi kesepian, melainkan juga memperkaya dimensi spiritual seseorang.

B. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi sebagai bagian dari regulasi afek, merujuk pada upaya individu untuk memodifikasi arah atau intensitas muatan emosional positif atau negatif dalam interaksi dengan lingkungannya. Hal ini mencakup berbagai mekanisme seperti strategi koping, pengendalian suasana hati (*mood*), dan bentuk pertahanan psikologis (Gross, 1998). Emosi yang diregulasi secara efektif memainkan peran penting dalam pembentukan kepribadian, serta mencerminkan perbedaan individual dalam respons terhadap tekanan. Misalnya, ada individu yang tetap tenang dalam situasi tertekan atau menegangkan, sedangkan individu lainnya bisa menunjukkan ledakan emosi secara tiba-tiba.

Gross (1999) juga memandang regulasi emosi sebagai konsep kunci dalam kerangka regulasi afeksi secara lebih luas. Sementara itu, menurut Gross dan John (2003), regulasi emosi mencakup seluruh strategi yang disadari maupun tidak, yang digunakan untuk memperkuat, mempertahankan, atau mengurangi berbagai aspek respons emosional. Respons ini terdiri dari pengalaman emosional subjektif, perilaku ekspresif, dan reaksi fisiologis tubuh.

Regulasi emosi dapat berlangsung pada dua fase utama, yaitu sebelum emosi sepenuhnya berkembang (disebut *antecedent-focused emotion regulation*, seperti strategi reappraisal) dan setelah emosi muncul (disebut *response-focused emotion regulation*, seperti suppression). Strategi regulasi awal melibatkan perubahan interpretasi terhadap suatu situasi untuk meminimalkan reaksi emosional yang ditimbulkan. Sebaliknya, strategi regulasi akhir bertujuan untuk menekan ekspresi emosional yang sudah muncul. Secara umum, pendekatan regulasi pada tahap awal dianggap lebih adaptif, karena strategi ini tidak mempengaruhi ingatan dan dapat menurunkan intensitas emosi serta ekspresi perilaku secara keseluruhan. Sebaliknya, regulasi emosi pada tahap akhir sering kali kurang efektif

karena cenderung hanya membatasi ekspresi luar, namun tidak menurunkan pengalaman emosi internal, dapat berdampak negatif pada memori, serta meningkatkan reaktivitas fisiologis dalam hubungan sosial (Gross, 1998).

Di sisi lain, Nezlek dan Kuppens (2008) menekankan bahwa regulasi emosi merupakan proses yang sangat dinamis, tergantung pada kemampuan individu untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan. Emosi dipengaruhi oleh faktor internal seperti keadaan tubuh dan pola pikir, maupun faktor eksternal seperti interaksi sosial dan peristiwa yang terjadi. Oleh karena itu, emosi dipandang bukan sebagai keadaan yang tetap, melainkan sebagai pengalaman yang terus berkembang secara kontekstual dan temporal (seiring waktu), tergantung pada situasi serta pengalaman individu.

Menurut Eisenberg et al. (2000, dalam Alfinuha dan Nuqul, 2017), mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan pencapaian suatu tujuan melalui usaha mengatur perhatian, berupa mengubah gangguan dan memfokuskan perhatian dan menyadari situasi yang mengarah ke emosi dengan membangun pemikiran positif. Selain itu, regulasi emosi juga merupakan sebuah upaya pembelajaran yang dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuan individu dalam mengatur dan mengekspresikan emosi secara tepat, baik melalui mekanisme dari dalam diri maupun dari interaksi dengan lingkungan sehari-hari (Izzaturrohman & Khaerani, 2018).

Berdasarkan uraian teoritis di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan proses kompleks dan dinamis yang melibatkan upaya sadar maupun tidak sadar individu untuk mengelola intensitas, arah, dan ekspresi emosinya dalam berbagai situasi. Strategi regulasi emosi ini bisa dilakukan sebelum atau sesudah emosi muncul, dengan pendekatan awal seperti *reappraisal* dianggap lebih adaptif. Proses ini bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, serta mencerminkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan.

Sebagai keterampilan yang dapat dipelajari dan diperkuat, regulasi emosi menjadi aspek penting dalam kehidupan sehari-hari yang mendukung kesejahteraan psikologis dan adaptasi individu terhadap lingkungan serta tantangan yang dihadapi.

2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross (1998), regulasi emosi merujuk pada proses yang mempengaruhi jenis emosi yang dirasakan, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi itu dialami dan diekspresikan. Model regulasi emosi yang dikembangkan oleh Gross (1998), dikenal sebagai *process model of emotion regulation* yang membagi regulasi emosi ke dalam lima aspek utama berdasarkan urutan waktu munculnya emosi, yaitu:

a. Pemilihan Situasi (*Situation Selection*)

Usaha individu untuk memilih atau menghindari situasi tertentu berdasarkan potensi emosional yang mungkin timbul. Misalnya, seseorang menghindari konflik karena tahu itu akan memicu kemarahan.

b. Modifikasi Situasi (*Situation Modification*)

Di mana individu berupaya mengubah elemen dari situasi yang sedang dihadapi agar dampak emosinya menjadi lebih positif atau lebih sesuai dengan harapan emosionalnya. Contohnya, mencari kompromi dalam konflik.

c. Pengalihan Perhatian (*Attentional Deployment*)

Pada aspek ini individu memfokuskan perhatian pada aspek tertentu dari situasi untuk mengurangi atau meningkatkan respons emosional. Misalnya, mengalihkan pikiran dari hal yang menyakitkan.

d. Penilaian Ulang Kognitif (*Cognitive Reappraisal*)

Cognitive reappraisal merupakan aspek kognitif dari regulasi emosi, di mana individu mengubah cara berpikir terhadap suatu situasi guna menghasilkan dampak emosional yang berbeda. Contohnya adalah berpikir bahwa kegagalan adalah pelajaran, bukan bencana.

e. Modulasi Respons (*Response Modulation*)

Merujuk pada upaya mengendalikan ekspresi dan respons emosional setelah emosi muncul secara langsung. Misalnya dengan menahan tangis atau menenangkan diri agar tidak meledak marah. Ini adalah bentuk regulasi emosi yang paling akhir.

Menurut Gross dan John (2003), regulasi emosi mencakup dua strategi utama yang umum digunakan individu dalam mengelola pengalaman emosional mereka. Kedua strategi tersebut adalah:

a. *Cognitive Reappraisal* (Penilaian Ulang Kognitif)

Strategi regulasi emosi ini melibatkan perubahan cara berpikir individu terhadap suatu situasi yang berpotensi menimbulkan emosi (pemicu emosi), dengan tujuan untuk mengubah respons emosional dari situasi tersebut.

- 1) Waktu penerapan: Bersifat *antecedent-focused*, yaitu diterapkan sebelum respons emosional sepenuhnya terjadi
- 2) Dampak: Strategi ini cenderung meningkatkan kesejahteraan emosional, berhubungan dengan pengalaman emosi positif yang lebih tinggi dan emosi negatif yang lebih rendah. Selain itu, penggunaan strategi ini juga dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial dan penyesuaian diri yang lebih baik.

b. *Expressive Suppression* (Penekanan Ekspresi)

Merupakan strategi regulasi emosi yang digunakan dengan cara menahan atau menyembunyikan ekspresi luar (eksternal) dari emosi setelah emosi tersebut muncul atau dirasakan.

- 1) Waktu penerapan: Bersifat *response-focused*, yaitu diterapkan setelah emosi muncul atau dirasakan.
- 2) Dampak: Penggunaan strategi ini cenderung dikaitkan dengan peningkatan emosi negatif serta penurunan kesejahteraan psikologis. Selain itu, strategi ini dapat menghambat komunikasi emosional dan merugikan hubungan interpersonal, serta berpotensi menimbulkan tekanan fisiologis dan psikologis.

Gross dan John (2003) juga menekankan bahwa strategi seperti *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif) cenderung lebih adaptif, karena dilakukan secara kognitif sebelum emosi berkembang serta cenderung mengubah respons emosional secara lebih mendalam dan tidak menghambat ekspresi emosi secara negatif. Sebaliknya, *expressive suppression* (penekanan ekspresi) dianggap kurang adaptif karena hanya menekan gejala emosional yang tampak, tanpa menyentuh akar emosinya. serta cenderung memiliki dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Kemampuan dalam meregulasi emosi secara sehat berperan penting dalam pembentukan relasi interpersonal, penyesuaian diri, serta kesejahteraan mental, termasuk dalam mengurangi perasaan kesepian.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Menurut Gross (2002), regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a) Faktor Individual

1. Temperamen: Merujuk pada ciri kepribadian yang berkaitan dengan seberapa kuat seseorang bereaksi terhadap emosi serta kemampuan untuk mengendalikannya.
2. Keterampilan regulasi emosi: Menggambarkan kapasitas individu dalam mengenali, memahami, serta mengelola emosi secara efektif.

b) Faktor Sosial dan Lingkungan

1. Dukungan sosial: Hubungan yang positif dengan orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman dapat memperkuat kemampuan individu dalam mengelola emosi.
2. Norma sosial: Standar sosial yang berlaku mengenai cara yang tepat dalam mengekspresikan atau menahan emosi turut memengaruhi proses regulasi emosi.

c) Pengaruh Kognitif

1. Atensi dan evaluasi: Cara seseorang memusatkan perhatian serta mengevaluasi situasi emosional sangat menentukan bagaimana emosi tersebut dikendalikan. Individu yang terbiasa melihat situasi dari sudut pandang positif umumnya lebih mampu mengelola emosinya dengan baik.

Selain itu, Gross dan John (2003) juga menyatakan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor. Mereka menyoroti beberapa faktor utama berikut:

a) Faktor Individu

1. Kepribadian: Orang dengan kecenderungan neurotisisme yang tinggi atau yang lebih ekstrover cenderung lebih sulit dalam mengatur emosi mereka, sedangkan individu yang lebih stabil emosinya dan memiliki keterampilan sosial yang lebih baik lebih mampu mengatur emosinya dengan efektif.
2. Kesadaran diri (*self-awareness*): Individu yang lebih sadar akan diri mereka sendiri dapat lebih mudah mengenali dan mengelola emosi mereka.

b) Strategi Regulasi Emosi

1. Reappraisal: Ini adalah strategi kognitif di mana individu berusaha mengubah pandangan mereka terhadap suatu situasi emosional untuk mengurangi dampak emosionalnya. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan reappraisal lebih berhubungan dengan kesejahteraan emosional yang lebih baik dan hubungan sosial yang lebih positif.
2. Suppression: Strategi ini melibatkan penekanan atau penahanan ekspresi emosional, yang sering kali memiliki dampak negatif, baik pada kesejahteraan individu maupun hubungan sosial mereka. Suppression terkait dengan peningkatan stres, kurangnya

dukungan sosial, dan kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain.

c) Dampak Regulasi Emosi

1. Kesejahteraan: Penggunaan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif (seperti reappraisal) dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, sedangkan penggunaan strategi yang kurang adaptif (seperti suppression) cenderung menurunkan kesejahteraan dan meningkatkan kecemasan.
2. Hubungan Sosial: Cara seseorang mengatur emosinya memiliki pengaruh pada kualitas hubungan interpersonal mereka. Penggunaan strategi yang efektif dapat memperbaiki hubungan sosial, sementara strategi yang tidak efektif bisa merusak hubungan tersebut.

Pada penelitian terbaru yang dilakukan oleh Alfinuha dan Nuqul (2017), ditemukan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai aspek, diantaranya:

a) Efikasi Diri

Efikasi diri mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi dan menyelesaikan tantangan. Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi secara efektif, karena mereka percaya bahwa mereka dapat mengatasi situasi emosional dengan baik.

b) Regulasi Emosi

Meskipun kontribusinya tidak sebesar efikasi diri, kemampuan dalam mengatur emosi tetap berpengaruh terhadap kesejahteraan individu. Regulasi emosi menyumbang 3,53% terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa, yang berarti individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik lebih mungkin untuk merasa puas dengan hidup dan mengalami tekanan yang lebih rendah dalam kehidupan akademik maupun sosial.

c) Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin juga turut memengaruhi regulasi emosi. Pada umumnya, perempuan lebih sering menggunakan strategi pengaturan emosi yang berfokus pada reinterpretasi kognitif, sementara laki-laki cenderung menekan ekspresi emosinya.

d) Religiusitas

Kepercayaan dan nilai-nilai spiritual dapat menjadi sumber kekuatan emosional. Individu yang religius biasanya memiliki panduan moral dan spiritual yang membantu mereka menghadapi tekanan secara emosional lebih stabil.

e) Pendidikan dan Kecerdasan

Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam memahami dan mengelola emosi. Semakin tinggi pendidikan, umumnya semakin baik pula keterampilan dalam mengenali dan mengatur emosi. Selain itu, kecerdasan emosional juga berperan penting, karena memungkinkan individu memahami emosi diri dan orang lain, serta menyesuaikan perilaku emosional dengan tuntutan situasi.

4. Regulasi Emosi Menurut Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, regulasi emosi berfokus pada pengelolaan dan pengendalian perasaan, agar umat dapat menjaga keseimbangan antara perasaan dan perilaku mereka sesuai dengan ajaran agama. Islam mengajarkan pentingnya mengelola emosi dengan bijak, mengutamakan pengendalian diri, dan memilih reaksi yang positif dalam menghadapi situasi hidup. Salah satu emosi yang sering dibahas dalam Islam untuk dikendalikan adalah amarah, karena dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu dan hubungan sosial.

Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman,

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ
يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ١٣٤

Artinya:

“(yaitu) orang-orang yang selalu berinfaq, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.” (QS Ali ‘Imran [3]: 134).

Ayat ini mengajarkan pentingnya menahan amarah dan memilih untuk memaafkan kesalahan orang lain sebagai tanda kedewasaan emosional dan sifat terpuji yang dicintai oleh Allah SWT.

Hadis Rasulullah SAW juga menekankan pentingnya pengendalian amarah. Rasulullah SAW bersabda,

“Bukanlah orang yang kuat itu orang yang dapat mengalahkan lawannya dalam perkelahian, tetapi orang yang kuat adalah orang yang dapat menahan dirinya ketika sedang marah.” (HR Bukhari dan Muslim).

Hadis ini menunjukkan bahwa kekuatan sejati terletak pada kemampuan individu untuk menahan amarah dan mengendalikan diri dalam situasi yang memicu amarah, bukan dalam mengalahkan orang lain secara fisik. Pengendalian diri ini merupakan bagian dari regulasi emosi yang sangat dihargai dalam Islam.

Selain itu, Islam mengajarkan pentingnya kesabaran dalam menghadapi kesulitan sebagai cara untuk mengelola emosi. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an sebagai berikut:

وَاطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ
الصَّابِرِينَ ٤٦

Artinya:

“Taatilah Allah dan Rasul-Nya, janganlah kamu berbantah-bantahan yang menyebabkan kamu menjadi gentar dan kekuatanmu hilang, serta

bersabarlah. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar.” (QS Al-Anfal [8]: 46).

Ayat ini mengajarkan bahwa kesabaran sangat penting dalam mengendalikan emosi, terutama saat menghadapi ujian hidup, agar individu tetap tenang dan tidak terbawa perasaan negatif dan tetap menjaga ketenangan batin.

Dalam hadis lainnya, Rasulullah SAW juga mengingatkan tentang pentingnya menjaga hati agar tidak dipenuhi oleh perasaan buruk yang dapat merusak regulasi emosi. Rasulullah SAW bersabda:

“Sesungguhnya dalam tubuh manusia ada segumpal daging, yang jika ia baik, maka baiklah seluruh tubuhnya, dan jika ia rusak, maka rusaklah seluruh tubuhnya. Itulah hati.” (HR Bukhari dan Muslim).

Hadis ini menunjukkan bahwa pengelolaan emosi sangat berkaitan dengan keadaan hati. Hati yang bersih dan penuh kebaikan akan mempengaruhi emosi dan perilaku seseorang, sedangkan hati yang dipenuhi dengan kebencian, iri, atau dengki dapat mengganggu keseimbangan emosional.

Secara keseluruhan, regulasi emosi dalam Islam melibatkan pengendalian diri, kesabaran, serta menjaga hati dari perasaan negatif, yang semuanya bertujuan untuk mencapai kedamaian batin dan kehidupan yang lebih baik, yang pada akhirnya mendekatkan individu kepada Allah.

C. Keberfungsian Keluarga

1. Pengertian Keberfungsian Keluarga

The McMaster Model of Family Functioning (MMFF) yang dikembangkan oleh Epstein et al. (1983) menggambarkan keberfungsian keluarga sebagai situasi di mana setiap individu dalam keluarga mampu melaksanakan tugas-tugas pokoknya dengan efektif dalam kehidupan sehari-hari. Walsh (2016), menyatakan bahwa keberfungsian keluarga terletak pada bagaimana keluarga berinteraksi dalam menjalankan tugas-tugas utamanya, seperti merawat pertumbuhan dan kesehatan setiap

anggota, serta menjaga keutuhan keluarganya. Olson et al. (1983, dalam Dai & Wang, 2015) mengungkapkan bahwa keberfungsian keluarga terkait erat dengan peran yang dimainkan oleh setiap anggota keluarga, serta sikap dan perilaku yang mereka tunjukkan ketika berinteraksi satu sama lain dalam lingkup keluarga.

Roman (dalam Chandrika, 2021), menjelaskan keberfungsian keluarga merujuk pada cara di mana semua individu dalam keluarga dapat berkomunikasi secara efektif, memiliki hubungan yang erat, memelihara keterkaitan antar anggota keluarga, serta bekerja sama dalam pengambilan keputusan dan penyelesaian masalah. Konsep fungsi keluarga juga mencakup berbagai aspek yang menyoroti interaksi antar anggota keluarga dalam pencapaian tujuan bersama.

Murray Bowen (1978, dalam Keller & Noone, 2020) memandang keluarga sebagai satu sistem emosional yang saling terhubung dan saling memengaruhi antaranggota. Dalam pandangannya, setiap individu dalam keluarga bukanlah entitas yang berdiri sendiri, melainkan bagian dari jaringan hubungan yang dinamis dan kompleks. Oleh sebab itu, ketika terjadi perubahan atau tekanan pada satu anggota keluarga, hal tersebut berpotensi memengaruhi kestabilan seluruh sistem keluarga. Sementara itu, Keller dan Noone (2020) menjelaskan bahwa keluarga memiliki kecenderungan untuk mempertahankan keseimbangan emosional melalui pola interaksi yang teratur antaranggota. Sistem keluarga akan berupaya kembali mencapai stabilitas apabila mengalami gangguan. Namun, apabila gangguan tersebut berlangsung lama dan tidak dikelola dengan baik, maka keluarga dapat mengalami ketidakseimbangan fungsi yang ditandai dengan munculnya konflik atau gangguan komunikasi.

Selain itu, keberfungsian keluarga juga didefinisikan sebagai kualitas dari interaksi dan hubungan di antara anggota keluarga dalam menjalankan tugas dan perannya untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosional, sosial, dan perkembangan seluruh anggota keluarga (Nurfurqoni et al., 2024). Penelitian ini juga menekankan bahwa keluarga yang berfungsi dengan baik

ditandai dengan komunikasi yang efektif, kedekatan (kohesi) emosional yang erat, kemampuan beradaptasi terhadap perubahan, dan kemampuan dalam pemecahan masalah secara konstruktif atau positif.

Dari berbagai pandangan di atas, dapat disimpulkan bahwa keberfungsian keluarga adalah kemampuan keluarga sebagai sebuah sistem untuk menjalankan tugas-tugas pokoknya sehari-hari secara efektif, yang tercermin dalam kualitas interaksi dan hubungan antar anggota keluarga. Hal ini meliputi komunikasi yang baik, hubungan emosional yang erat, kemampuan beradaptasi terhadap perubahan untuk mendukung kesejahteraan seluruh anggota keluarga, pemecahan masalah yang konstruktif, serta pemenuhan kebutuhan fisik, emosional, sosial, dan perkembangan seluruh anggota keluarga. Keberfungsian keluarga juga dipengaruhi oleh peran masing-masing anggota dan bagaimana mereka saling berinteraksi serta mengelola perubahan dan masalah.

2. Aspek-aspek Keberfungsian Keluarga

Epstein, Baldwin, dan Bishop (1983) mengembangkan *McMaster Model of Family Functioning* (MMFF) yang menjadi dasar penyusunan alat ukur *Family Assessment Device* (FAD). Model ini mengidentifikasi tujuh aspek utama keberfungsian keluarga, yaitu:

a) *Problem Solving* (Pemecahan Masalah)

Menggambarkan sejauh mana keluarga mampu mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari secara efektif dan tanpa menciptakan konflik baru.

b) *Communication* (Komunikasi)

Menggambarkan sejauh mana anggota keluarga saling bertukar informasi secara langsung, jelas, dan relevan. Komunikasi yang efektif ditandai oleh kejelasan pesan dan respons yang sesuai.

c) *Roles* (Peran)

Menunjukkan keteraturan dalam pembagian tanggung jawab dan fungsi antar anggota keluarga, serta fleksibilitas dalam menjalankan peran sesuai kebutuhan situasi.

d) *Affective Responsiveness* (Responsivitas Emosional)

Merupakan kemampuan keluarga untuk mengekspresikan dan merespons emosi secara tepat terhadap peristiwa atau situasi tertentu, seperti menunjukkan empati atau kasih sayang.

e) *Affective Involvement* (Keterlibatan Emosional)

Menggambarkan sejauh mana anggota keluarga menunjukkan minat dan perhatian terhadap perasaan, aktivitas, dan kesejahteraan satu sama lain.

f) *Behavior Control* (Kontrol Perilaku)

Berkaitan dengan aturan atau batasan yang diterapkan dalam keluarga untuk mengatur perilaku anggota dalam berbagai kondisi, termasuk disiplin dan penyesuaian terhadap norma.

g) *General Functioning* (Fungsi Umum)

Merupakan penilaian menyeluruh terhadap bagaimana keluarga menjalankan fungsi sosial dan emosionalnya secara keseluruhan.

Sementara itu, Olson et al. (1983, dalam Dai & Wang, 2015) mengemukakan bahwa keberfungsian keluarga ditentukan oleh tiga aspek utama dalam *Circumplex Model*, yaitu:

a) Kohesi (*Cohesion*)

Kohesi menggambarkan sejauh mana anggota keluarga memiliki keterikatan emosional satu sama lain. Tingkat kohesi yang ideal berada di antara hubungan yang terlalu terpisah dan terlalu melekat. Keluarga yang berfungsi dengan baik menunjukkan keseimbangan dalam keterlibatan emosional, di mana masing-masing anggota keluarga merasa terhubung namun tetap memiliki otonomi.

b) Fleksibilitas (*Flexibility*)

Dimensi ini merujuk pada kemampuan keluarga dalam beradaptasi terhadap perubahan, terutama dalam hal pembagian peran, kepemimpinan, dan aturan yang berlaku. Keluarga yang sehat bersifat cukup fleksibel untuk menyesuaikan diri tanpa kehilangan stabilitas.

Keseimbangan antara struktur dan kemampuan beradaptasi menjadi indikator penting dari fleksibilitas yang baik.

c) Komunikasi (*Communication*)

Komunikasi berfungsi sebagai landasan yang memungkinkan kohesi dan fleksibilitas berjalan secara efektif. Keluarga yang fungsional ditandai dengan pola komunikasi yang terbuka, jelas, dan mendukung, di mana anggota keluarga saling mendengarkan, mengekspresikan perasaan secara tepat, serta memahami satu sama lain.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keberfungsian Keluarga

Menurut Walsh (2016), keberfungsian keluarga sangat dipengaruhi oleh kemampuan keluarga dalam membangun resiliensi, yaitu proses aktif untuk bangkit dan menyesuaikan diri secara positif ketika menghadapi stress, tekanan, atau krisis. Terdapat tiga faktor utama yang mendukung resiliensi dan fungsi keluarga yang sehat.

a) Sistem Keyakinan Keluarga

Nilai-nilai yang dianut oleh keluarga, cara mereka memaknai peristiwa sulit, serta harapan terhadap masa depan, berperan penting dalam cara keluarga mengatasi kesulitan.

b) Struktur dan Organisasi Keluarga

Fleksibilitas dalam peran, keterbukaan terhadap dukungan sosial, serta kemampuan beradaptasi dalam menghadapi perubahan menjadi fondasi penting dalam menjaga stabilitas keluarga.

c) Proses Komunikasi

Komunikasi yang efektif (ditandai dengan kejujuran, saling memahami, serta kemampuan menyampaikan dan menerima emosi) mendukung penyelesaian masalah dan mempererat hubungan antar anggota keluarga.

Walsh (2016) menekankan bahwa keberfungsian keluarga bukan hanya bergantung pada tidak adanya masalah, tetapi oleh cara keluarga merespons dan mengelola tantangan dan membangun ketahanan bersama.

Noller et al. (1992), menyatakan bahwa terdapat tiga faktor utama yang dapat mempengaruhi keberfungsian keluarga, meliputi:

a. Keintiman

Keintiman mengacu pada tingkat dekat, keterbukaan, dan keterlibatan emosional di antara anggota keluarga. Ini mencakup berbagi perasaan, pemikiran, dan pengalaman antara mereka, membentuk ikatan erat dan dukungan antar anggota keluarga.

b. Gaya pengasuhan

Gaya pengasuhan merujuk pada pola umum perilaku, pendekatan, dan respons orang tua dalam memenuhi kebutuhan dan perkembangan anak-anak mereka. Gaya pengasuhan ini dapat berpengaruh besar terhadap perkembangan anak, membentuk pola pikir, perilaku, dan keterampilan sosial mereka.

c. Konflik

Konflik dalam keluarga merujuk pada adanya perbedaan pendapat, ketegangan, atau pertentangan antara anggota keluarga. Sumber konflik dapat berasal dari perbedaan nilai, pandangan, kebutuhan, atau ekspektasi di antara anggota keluarga, dan dapat juga timbul dari tekanan atau pengaruh faktor eksternal yang memengaruhi dinamika keluarga.

4. Keberfungsian Keluarga Menurut Perspektif Islam

Dalam ajaran islam, keluarga memiliki kedudukan yang sangat fundamental sebagai unit sosial pertama dalam kehidupan manusia. Islam memandang bahwa keluarga yang berfungsi dengan baik adalah keluarga yang tidak hanya memenuhi kebutuhan biologis dan sosial anggotanya, namun juga menjadi wadah untuk menanamkan nilai-nilai keimanan, moralitas, serta membentuk ketenangan dan kasih sayang di antara anggotanya.

Salah satu indikator utama dari keluarga yang berfungsi dengan baik adalah terciptanya suasana sakinah (ketenangan), mawaddah (cinta), dan

ramah (kasih sayang) dalam rumah tangga. Hal ini ditegaskan dalam firman Allah SWT dalam Surah Ar-Rum ayat 21 sebagai berikut:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً
إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ۚ ٢١

Artinya:

“Di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah bahwa Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari (jenis) dirimu sendiri agar kamu merasa tenteram kepadanya. Dia menjadikan di antaramu rasa cinta dan kasih sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir.” (QS Ar-Rum [30]: 21).

Ayat ini menegaskan bahwa keberfungsian keluarga dimulai dari hubungan suami-istri yang harmonis, penuh cinta, dan saling mendukung, yang menjadi fondasi utama ketahanan keluarga. Selain itu, keluarga dalam Islam juga berfungsi sebagai institusi pendidikan pertama, di mana orang tua berkewajiban mendidik anak-anaknya dalam nilai-nilai tauhid dan akhlak. Hal ini sejalan dengan perintah Allah dalam QS At-Tahrim ayat 6, sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ
غِلَظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ٦

Artinya:

“Wahai orang-orang yang beriman, jagalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu. Penjaganya adalah malaikat-malaikat yang kasar dan keras. Mereka tidak durhaka kepada Allah terhadap apa yang Dia perintahkan kepadanya dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.” (QS At-Tahrim [66]: 6).

Selain ayat di atas, terdapat juga hadis Nabi Muhammad SAW yang bersabda:

“Setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah. Maka kedua orang tuanyalah yang menjadikannya Yahudi, Nasrani, atau Majusi.” (HR Bukhari & Muslim).

Ayat dan hadis ini menegaskan bahwa fungsi utama keluarga adalah mendidik dan menjaga anggota keluarganya dari kerusakan moral. Orang tua bertanggung jawab membimbing anak agar tumbuh dalam nilai-nilai tauhid, aqidah, dan akhlak Islam.

Di samping itu, Islam juga memandang pentingnya pemenuhan kebutuhan ekonomi dan perlindungan oleh keluarga. Kewajiban ini sesuai dengan sabda Nabi Muhammad SAW:

“Cukuplah seseorang dianggap berdosa jika ia menelantarkan orang yang menjadi tanggungannya.” (HR Abu Dawud).

Hal ini menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga juga diukur dari kemampuan memenuhi kebutuhan fisik, emosional, dan keamanan bagi seluruh anggotanya.

Akhirnya, Islam menekankan pentingnya keteraturan sosial dalam keluarga melalui prinsip musyawarah dalam pengambilan keputusan dan pembagian peran secara adil, serta penerapan kasih sayang dalam interaksi sehari-hari. Suami dan istri dipandang sebagai mitra yang saling melengkapi dalam mewujudkan keluarga yang harmonis dan fungsional secara sosial.

D. Hubungan antara Regulasi Emosi dan Keberfungsian Keluarga dengan Kesenian pada Mahasiswa Perantau

Masa dewasa awal, khususnya periode yang dikenal sebagai *emerging adulthood* (rentang usia 18 hingga 25 tahun), merupakan fase perkembangan krusial yang ditandai oleh eksplorasi identitas diri, upaya mencapai kemandirian, serta pembentukan relasi interpersonal yang semakin kompleks. Transisi ini seringkali diiringi oleh berbagai tuntutan dan ketidakpastian, yang berpotensi memicu tekanan psikologis, termasuk munculnya perasaan kesepian. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan yang signifikan, seperti menentukan arah karier, membangun hubungan romantis,

dan memperluas jaringan sosial di luar lingkungan keluarga asal. Ketidakpastian dalam proses eksplorasi identitas ini dapat menimbulkan kerentanan emosional yang mendalam. Mahasiswa perantau, sebagai bagian spesifik dari populasi dewasa awal, menghadapi risiko kesepian yang secara substansial lebih tinggi dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang tetap tinggal di kota asal. Keterpisahan fisik dari keluarga dan lingkungan sosial yang akrab mengharuskan mereka untuk beradaptasi dengan tatanan baru, menjalani kehidupan mandiri, serta membangun jejaring sosial yang belum kokoh.

Absennya figur kelekatan seperti orang tua atau sahabat dekat, serta komunitas yang sudah dikenal, dapat memperbesar rasa terasing, terutama jika mahasiswa mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang bermakna. Fenomena ini bukan sekadar akumulasi faktor-faktor pemicu kesepian, melainkan interaksi sinergis antara tantangan perkembangan *emerging adulthood* dan tekanan adaptasi sebagai mahasiswa perantau. Kombinasi ini menciptakan kondisi yang sangat rentan terhadap kesepian, memperparah kondisi psikologis individu. Tantangan identitas dan kemandirian yang melekat pada *emerging adulthood* diperparah oleh hilangnya sistem dukungan yang sudah mapan dan keharusan membangun kembali jaringan sosial dari awal di lingkungan yang asing.

Kesepian sendiri didefinisikan sebagai pengalaman emosional yang bersifat subjektif dan menyakitkan, yang timbul ketika hubungan sosial yang dimiliki individu tidak selaras dengan ekspektasi mereka, baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Ini bukan hanya tentang ketiadaan orang lain, tetapi lebih pada perasaan keterputusan dari koneksi emosional yang bermakna. Perasaan kesepian ini dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif, seperti perasaan tidak berdaya, tidak berarti, terisolasi, penurunan harga diri, kecemasan, pesimisme, hingga dampak yang lebih serius seperti depresi, fobia sosial, gangguan tidur, dan bahkan dorongan untuk melakukan tindakan ekstrem. Oleh karena itu, mengidentifikasi dan memahami faktor-faktor yang berkaitan dengan kesepian pada mahasiswa perantau menjadi sangat penting untuk mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

Regulasi emosi merujuk pada kapasitas individu untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang adaptif. Proses ini melibatkan upaya sadar maupun tidak sadar untuk memodifikasi arah atau intensitas muatan emosional, baik positif maupun negatif, dalam interaksi dengan lingkungannya. Gross dan John (2003) mengidentifikasi dua strategi utama yang sering digunakan individu dalam mengelola pengalaman emosional mereka, yaitu *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif) dan *expressive suppression* (penekanan ekspresi).

Cognitive reappraisal merupakan strategi regulasi emosi yang adaptif, melibatkan perubahan cara berpikir individu terhadap suatu situasi yang berpotensi menimbulkan emosi, dengan tujuan untuk mengubah respons emosional dari situasi tersebut. Strategi ini bersifat *antecedent-focused*, artinya diterapkan sebelum respons emosional sepenuhnya terjadi. Penggunaan *cognitive reappraisal* cenderung meningkatkan kesejahteraan emosional, berhubungan dengan pengalaman emosi positif yang lebih tinggi, emosi negatif yang lebih rendah, serta dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial dan penyesuaian diri yang lebih baik. Individu yang mampu memaknai ulang situasi sulit sebagai peluang belajar atau tantangan yang dapat diatasi, cenderung lebih tangguh dan mampu menjaga koneksi sosial yang sehat.

Sebaliknya, *expressive suppression* adalah strategi regulasi emosi yang dianggap maladaptif, melibatkan penahanan atau penyembunyian ekspresi luar dari emosi setelah emosi tersebut muncul atau dirasakan. Strategi ini bersifat *response-focused*, diterapkan setelah emosi muncul, dan cenderung dikaitkan dengan peningkatan emosi negatif serta penurunan kesejahteraan psikologis. Penggunaan strategi ini dapat menghambat komunikasi emosional dan merugikan hubungan interpersonal, serta berpotensi menimbulkan tekanan fisiologis dan psikologis. Penekanan ekspresi tidak hanya berdampak negatif pada individu secara internal, dengan peningkatan emosi negatif dan penurunan kesejahteraan, tetapi juga secara eksternal dengan secara aktif merusak kualitas hubungan interpersonal, yang merupakan akar dari kesepian. Hal ini menciptakan lingkaran setan di mana kesepian memicu penekanan emosi

(misalnya, untuk menghindari kerentanan atau penolakan yang dirasakan), yang kemudian memperburuk kesepian itu sendiri karena menghambat pembentukan koneksi yang bermakna.

Individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung lebih tangguh dalam menghadapi tekanan sosial dan mampu menjaga relasi interpersonal, sehingga mengurangi risiko kesepian. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk berinteraksi secara lebih otentik, mengekspresikan kebutuhan dan perasaan mereka, serta membangun koneksi yang bermakna dengan orang lain. Sebaliknya, ketidakmampuan dalam mengelola emosi, khususnya melalui penekanan ekspresi, dapat memperburuk keterasingan sosial dan memperkuat kesepian. Individu yang menekan emosi cenderung kesulitan menjalin relasi otentik, yang menyebabkan keterputusan emosional dari orang lain.

Selain itu, strategi maladaptif seperti *rumination* (merenung berlebihan) juga dapat memperparah pengalaman kesepian. Sintesis dari temuan empiris mendukung hubungan ini. Penelitian Theja dan Witarso (2023) secara eksplisit mengemukakan adanya hubungan antara regulasi emosi dengan kesepian, di mana semakin tinggi regulasi emosi, semakin rendah kesepian, dan sebaliknya. Ini didukung oleh penelitian Ningrumsari dan Sawitri (2018) yang menunjukkan bahwa regulasi diri (yang mencakup regulasi emosi) memberikan sumbangan efektif sebesar 29% pada kesepian. Temuan ini menggarisbawahi bahwa kemampuan individu dalam mengelola respons emosionalnya merupakan faktor internal yang sangat penting dalam menentukan tingkat kesepian yang dialami.

Keberfungsian keluarga, sebagaimana dijelaskan oleh McMaster Model of Family Functioning (MMFF) yang dikembangkan oleh Epstein et al. (1983), menggambarkan situasi di mana setiap individu dalam keluarga mampu melaksanakan tugas-tugas pokoknya dengan efektif dalam kehidupan sehari-hari. Model ini mengidentifikasi tujuh aspek utama keberfungsian keluarga: pemecahan masalah (*problem solving*), komunikasi (*communication*), peran (*roles*), responsivitas afektif (*affective responsiveness*), keterlibatan afektif (*affective involvement*), kontrol perilaku (*behavior control*), dan fungsi umum

(*general functioning*). Olson et al. (1983, dalam Dai & Wang, 2015) menambahkan kohesi (*cohesion*) dan fleksibilitas (*flexibility*) sebagai dimensi penting dalam Circumplex Model mereka, yang menekankan keseimbangan antara keterikatan emosional dan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan. Keluarga yang berfungsi baik ditandai oleh komunikasi yang efektif, kedekatan emosional yang erat, kemampuan beradaptasi terhadap perubahan, dan kemampuan dalam pemecahan masalah secara konstruktif.

Bagi mahasiswa perantau, keberfungsian keluarga memiliki peran krusial sebagai sumber dukungan emosional dan resiliensi. Mahasiswa perantau yang berasal dari keluarga fungsional umumnya merasa tetap didukung secara emosional, meskipun berada dalam jarak fisik yang jauh. Dukungan emosional yang konsisten dari keluarga memberikan individu kekuatan untuk menghadapi tekanan hidup di perantauan, dan memungkinkan mereka merasa tetap terhubung secara emosional meskipun secara fisik terpisah dari rumah. Kehangatan emosional, dukungan, dan keterbukaan dalam lingkungan keluarga sangat berpengaruh terhadap sejauh mana seseorang merasa terhubung secara emosional dengan orang lain. Keluarga yang fungsional menyediakan rasa aman dan keterhubungan yang dapat mengurangi perasaan kesepian.

Keterkaitan antara keberfungsian keluarga dan kesepian telah dibuktikan melalui berbagai penelitian empiris. Studi yang dilakukan oleh Magdalena et al. (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa perantau yang berasal dari keluarga dengan fungsi keluarga yang baik cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah. Selaras dengan temuan tersebut, Hidayati (2018) mengungkapkan bahwa keberfungsian keluarga yang tetap terjaga dapat menjadi faktor protektif terhadap munculnya perasaan kesepian, bahkan pada remaja yang berasal dari keluarga dengan orang tua tunggal. Temuan ini menegaskan bahwa kualitas dinamika dan interaksi dalam keluarga memegang peran krusial dalam mendukung kesejahteraan emosional individu, termasuk dalam menekan tingkat kesepian. Yang menarik, pengalaman kesepian pada mahasiswa perantau juga tercermin dalam narasi hasil wawancara pra-riset.

Beberapa informan menyampaikan bahwa mereka kurang mendapatkan dukungan emosional dari keluarga dan cenderung memendam emosi tanpa adanya ruang ekspresi yang terbuka. Salah satu informan mengungkapkan bahwa ia lebih nyaman berbicara dengan hewan peliharaan dibandingkan dengan orang tuanya karena komunikasi dalam keluarga sangat jarang terjadi. Informan lain menyatakan bahwa sejak kecil dirinya terbiasa menyembunyikan emosi karena orang tuanya melabelinya sebagai laki-laki yang tidak boleh menangis atau menunjukkan kelemahan. Mayoritas partisipan juga mengaku bahwa keberadaan atau ketidakhadiran orang tua di rumah tidak memberikan perbedaan yang signifikan terhadap rasa kesepian yang mereka alami, karena hubungan emosional dalam keluarga sudah renggang sejak lama. Data pra-riset ini, yang menunjukkan bahwa kehadiran fisik orang tua tidak signifikan terhadap kesepian jika hubungan emosional renggang, mengindikasikan bahwa kualitas koneksi emosional dalam keluarga jauh lebih krusial daripada kuantitas interaksi atau kedekatan geografis. Ini menantang asumsi umum tentang penyebab kesepian pada perantau dan menggeser fokus intervensi dari sekadar mempertemukan secara fisik menjadi memperbaiki kualitas hubungan emosional yang mendalam.

Fungsi keluarga sebagai sistem utama pengasuhan dan perkembangan emosional individu menjadikan keberfungsian keluarga sebagai prediktor penting bagi regulasi emosi. Keluarga yang komunikatif, suportif, dan responsif secara emosional menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan strategi emosi yang sehat. Dalam lingkungan seperti ini, anak-anak belajar mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi mereka secara adaptif melalui observasi dan interaksi langsung dengan anggota keluarga. Interaksi orang tua yang suportif terhadap anak dapat membantu memperkuat keterampilan emosi seperti kesabaran, empati, dan toleransi terhadap frustrasi. Keluarga berfungsi sebagai laboratorium emosional pertama bagi individu. Pola interaksi dan respons emosional yang dipelajari dalam keluarga, baik adaptif maupun maladaptif, akan dibawa dan diterapkan dalam hubungan sosial di luar keluarga, secara langsung memengaruhi kemampuan individu untuk mengatasi

keseharian. Sebaliknya, keluarga yang disfungsiharian cenderung menghasilkan anak-anak yang kesulitan memahami dan mengekspresikan emosinya, yang pada akhirnya memperbesar risiko keseharian.

Menurut Bowen (1978, dalam Keller & Noone, 2020), gangguan atau konflik dalam satu bagian sistem keluarga akan memengaruhi keseimbangan emosional seluruh sistem. Individu dewasa awal yang tinggal bersama keluarga disfungsiharian berisiko mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi dan menjaga stabilitas afektif mereka. Keluarga yang disfungsiharian cenderung menghasilkan pola regulasi emosi yang maladaptif, seperti menekan emosi negatif atau melampiaskannya secara tidak sehat. Kurangnya validasi emosi, komunikasi yang tertutup, atau konflik yang tidak terselesaikan dalam keluarga dapat menghambat individu mengembangkan mekanisme koping emosional yang efektif.

Berdasarkan kajian pustaka dan hasil-hasil penelitian sebelumnya, penelitian ini mengasumsikan bahwa regulasi emosi berperan sebagai mediator dalam hubungan antara keberfungsiharian keluarga dan perasaan keseharian. Artinya, keluarga yang berfungsi baik cenderung membentuk individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, dan individu dengan kemampuan tersebut cenderung mengalami keseharian dalam tingkat yang lebih rendah. Model ini sejalan dengan pendekatan

Transactional Model of Stress and Coping oleh Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan bahwa faktor lingkungan (dalam hal ini keberfungsiharian keluarga) memengaruhi proses individu terhadap stres melalui kapasitas psikologis seperti regulasi emosi. Dengan demikian, keberfungsiharian keluarga tidak hanya secara langsung memengaruhi keseharian, tetapi juga secara tidak langsung melalui perannya dalam membentuk kemampuan individu untuk mengelola emosi. Hipotesis mediasi ini menggeser paradigma intervensi dari pendekatan biner (hanya mengatasi regulasi emosi atau hanya keluarga) menjadi pendekatan holistik yang mengakui jalur pengaruh tidak langsung. Ini menyiratkan bahwa intervensi yang menargetkan peningkatan keberfungsiharian keluarga dapat memiliki efek ganda dengan secara simultan meningkatkan

kemampuan regulasi emosi, yang pada gilirannya mengurangi kesepian. Peningkatan kualitas interaksi dalam keluarga akan membekali individu dengan keterampilan emosional yang lebih baik, yang kemudian akan mereka gunakan untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang memuaskan di luar lingkungan keluarga, sehingga mengurangi perasaan kesepian.

Memahami dinamika kompleks antara keberfungsian keluarga, regulasi emosi, dan kesepian sangat penting untuk menyusun strategi pencegahan dan intervensi psikologis yang efektif bagi individu dewasa awal, khususnya mahasiswa perantau. Karena kesepian pada mahasiswa perantau adalah fenomena multifaktorial yang melibatkan aspek internal (regulasi emosi) dan eksternal (keberfungsian keluarga), intervensi yang paling efektif kemungkinan besar adalah yang bersifat ekologis atau sistemik, yaitu yang secara simultan menargetkan baik individu maupun sistem pendukung utamanya.

Beberapa implikasi praktis yang dapat ditarik meliputi: pertama, pendidikan emosional dalam keluarga, yang menekankan pentingnya memberikan pemahaman kepada orang tua agar lebih peka dan terbuka terhadap kebutuhan emosional anak-anak mereka yang sudah dewasa muda. Ini mencakup mendorong komunikasi terbuka, validasi emosi, dan penciptaan lingkungan yang aman bagi ekspresi emosi dalam lingkungan keluarga. Kedua, pelatihan kemampuan regulasi emosi, dengan menyediakan pembekalan bagi individu *emerging adulthood* (18-25 tahun) agar mampu menggunakan strategi pengelolaan emosi yang adaptif, seperti cognitive reappraisal dan mindfulness. Program ini dapat diintegrasikan dalam kurikulum kampus, melalui sesi konseling individu atau kelompok, atau lokakarya pengembangan diri.

Ketiga, terapi keluarga, yang berfokus pada peningkatan keberfungsian keluarga melalui terapi yang menargetkan komunikasi, peran, dan responsivitas afektif. Pendekatan ini dapat membantu mengidentifikasi dan mengubah pola interaksi disfungsional yang mungkin berkontribusi pada kesulitan regulasi emosi dan kesepian, sehingga menciptakan lingkungan keluarga yang lebih suportif. Keempat, intervensi berbasis harapan (program pengembangan diri), yang mendorong pengembangan sikap optimis dan pandangan positif terhadap

masa depan sebagai bentuk perlindungan terhadap kesepian melalui program pengembangan diri dan konseling. Harapan dapat memediasi hubungan antara fungsi keluarga dan kesepian, menunjukkan pentingnya faktor kognitif-afektif ini dalam membangun resiliensi.

Dengan demikian, strategi intervensi perlu menargetkan penguatan fungsi keluarga dan peningkatan keterampilan emosional secara komprehensif untuk mendukung kesejahteraan psikologis kelompok usia ini.

E. Kerangka Teoritis

Kerangka teoritis merupakan fondasi konseptual yang memandu seluruh proses penelitian ilmiah. Fungsi utamanya adalah memberikan struktur, arah, dan justifikasi bagi pertanyaan penelitian, hipotesis, metodologi, hingga interpretasi hasil. Dalam sebuah skripsi, kerangka teoritis menunjukkan pemahaman peneliti terhadap literatur yang relevan dan bagaimana variabel-variabel yang diteliti saling berinteraksi berdasarkan teori-teori yang telah ada. Ini memastikan bahwa penelitian tidak hanya mengumpulkan data, tetapi juga berkontribusi pada akumulasi pengetahuan ilmiah yang lebih luas. Kerangka ini menjadi peta jalan yang membantu peneliti tetap fokus pada tujuan, mengidentifikasi celah dalam literatur, dan merancang studi yang koheren dan valid.

Dalam penelitian ini, kerangka teoritis dibangun di atas tiga variabel utama yang saling berinteraksi. Variabel dependen, yaitu Kesepian (Y), didefinisikan secara operasional sebagai kondisi subjektif ketidakpuasan individu terhadap kualitas atau kuantitas hubungan sosial yang dimilikinya dibandingkan dengan yang diharapkan. Ini mencerminkan pengalaman internal individu yang merasa terputus atau terasing, terlepas dari jumlah kontak sosial yang objektif.

Pengukuran dilakukan menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang dikembangkan oleh Daniel W. Russell (1996), instrumen yang telah divalidasi dan secara global mengukur konstruk kesepian secara menyeluruh. Variabel independen pertama, Regulasi Emosi (X1), didefinisikan secara

operasional sebagai kemampuan individu untuk mengenali, mengontrol, dan mengelola respons emosional mereka agar sesuai dengan tuntutan situasi dan tujuan yang ingin dicapai. Ini mencakup kemampuan untuk memodifikasi intensitas, durasi, dan ekspresi emosi. Pengukuran dilakukan menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003), yang secara spesifik mengukur dua strategi utama: *cognitive reappraisal* (penilaian kembali secara kognitif) dan *expressive suppression* (penekanan ekspresif). Variabel independen kedua, Keberfungsian Keluarga (X2), didefinisikan secara operasional sebagai kemampuan keluarga untuk menjalankan fungsinya secara efektif dalam memenuhi kebutuhan anggota keluarga, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Ini mencerminkan dinamika internal keluarga dalam mendukung kesejahteraan anggotanya. Pengukuran dilakukan menggunakan *McMaster Family Assessment Device* (FAD) yang dikembangkan oleh Epstein, Baldwin, dan Bishop (1983), yang mencakup tujuh aspek fungsi keluarga, yaitu pemecahan masalah, komunikasi, peran, respons afektif, keterlibatan afektif, kontrol perilaku, dan fungsi umum keluarga.

Pemilihan instrument pengukuran yang spesifik dan telah divalidasi secara internasional untuk setiap variabel, seperti *UCLA Loneliness Scale Version 3* (Russell 1996), *Emotion Regulation Questionnaire* atau ERQ (Gross & John, 2003), dan *Family Assessment Device* atau FAD (Epstein et al., 1983), tidak hanya berfungsi sebagai pemenuhan aspek metodologis, melainkan juga menunjukkan komitmen ilmiah terhadap validitas konstruk dan reliabilitas data. Ketiga instrument tersebut digunakan dalam versi adaptasi berbahasa Indonesia yang telah melewati proses validasi budaya dan semantik agar sesuai dengan konteks partisipan penelitian. Penggunaan instrumen yang dikembangkan berdasarkan teori dan telah terbukti secara empiris memungkinkan konstruk seperti kesepian, regulasi emosi, dan keberfungsian keluarga dapat diukur secara sistematis dan konsisten. Pemilihan instrumen ini mendukung akurasi pengukuran serta meningkatkan keterandalan hasil dan potensi generalisasi temuan.

Kerangka teoritis ini secara eksplisit mengintegrasikan konteks masa dewasa awal (*emerging adulthood*) sebagai populasi spesifik yang diteliti. Masa ini merupakan periode transisi yang rentan terhadap kesepian akibat tuntutan eksplorasi identitas dan pembentukan kemandirian. Dengan memfokuskan pada mahasiswa perantau, penelitian ini mengakui adanya tantangan adaptasi tambahan yang memperkuat kerentanan ini, menjadikan populasi ini unik dan relevan untuk dikaji secara mendalam dalam kerangka ini. Kebutuhan akan dukungan sosial dan emosional menjadi sangat menonjol pada fase ini, dan bagaimana individu mengelola emosi serta kualitas dukungan keluarga menjadi penentu penting dalam pengalaman kesepian mereka. Rasionalisasi teoritis ini menjelaskan mengapa setiap hubungan yang dihipotesiskan dalam kerangka tersebut relevan dan didukung oleh literatur psikologi.

Pertama, hubungan antara regulasi emosi dan kesepian. Secara teoritis, individu yang mampu meregulasi emosinya dengan baik, terutama melalui strategi adaptif seperti *cognitive reappraisal*, cenderung lebih adaptif dalam menghadapi situasi sosial yang menekan. Mereka dapat mempertahankan perspektif positif, mengelola respons emosional yang tidak menyenangkan, dan pada gilirannya, membangun hubungan yang lebih sehat dan memuaskan. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk berinteraksi secara lebih otentik dan efektif, mengurangi kemungkinan merasa terasing atau tidak terhubung. Sebaliknya, individu yang kesulitan meregulasi emosi atau cenderung menggunakan strategi maladaptif seperti *expressive suppression*, akan mengalami kesulitan dalam komunikasi emosional, cenderung memendam perasaan, dan merasa terasing dari orang lain. Hal ini secara langsung berkontribusi pada peningkatan perasaan kesepian karena menghambat pembentukan koneksi emosional yang mendalam.

Kedua, hubungan antara keberfungsian keluarga dan kesepian. Keluarga adalah sistem sosial primer yang menyediakan dukungan emosional, rasa aman, dan koneksi yang fundamental bagi perkembangan individu. Keluarga yang fungsional, ditandai dengan komunikasi terbuka, peran yang jelas, dan keterlibatan afektif yang kuat, akan memberikan landasan psikologis yang

kokoh bagi individu. Lingkungan ini menumbuhkan rasa diterima, dimengerti, dan memiliki tempat untuk mengekspresikan diri secara emosional, yang secara langsung mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan rasa keterhubungan, bahkan saat berjauhan secara fisik. Sebaliknya, disfungsi keluarga, seperti komunikasi yang tertutup atau kurangnya dukungan emosional, dapat menciptakan perasaan tidak aman dan terputus, yang berkontribusi langsung pada kesepian. Kualitas koneksi emosional dalam keluarga, seperti yang ditunjukkan oleh data pra-riset, jauh lebih krusial daripada kuantitas interaksi atau kedekatan geografis dalam menentukan tingkat kesepian.

Ketiga, hubungan antara keberfungsian keluarga dan regulasi emosi. Lingkungan keluarga memainkan peran formatif yang signifikan dalam pengembangan keterampilan regulasi emosi individu. Keluarga yang suportif dan responsif secara emosional mengajarkan anak-anak cara mengidentifikasi, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara adaptif. Pola komunikasi yang sehat dalam keluarga memfasilitasi pembelajaran regulasi emosi yang efektif, di mana anak-anak belajar dari orang tua bagaimana menghadapi dan merespons berbagai situasi emosional. Keluarga berfungsi sebagai laboratorium emosional pertama bagi individu; pola interaksi dan respons emosional yang dipelajari di sana akan dibawa dan diterapkan dalam hubungan sosial di luar keluarga. Sebaliknya, keluarga disfungsional dapat menghambat perkembangan keterampilan ini, menyebabkan individu kesulitan dalam mengelola emosi mereka di kemudian hari.

Keempat, peran mediasi regulasi Emosi. Asumsi mediasi ini mengemukakan bahwa keberfungsian keluarga tidak hanya secara langsung memengaruhi kesepian, tetapi juga secara tidak langsung melalui dampaknya pada regulasi emosi individu. Keluarga yang berfungsi baik cenderung membekali individu dengan kemampuan regulasi emosi yang adaptif. Kemampuan regulasi emosi yang adaptif ini kemudian memungkinkan individu untuk menjaga kualitas hubungan sosial dan merespons tekanan hidup dengan lebih efektif, sehingga mengurangi kerentanan terhadap kesepian. Model ini

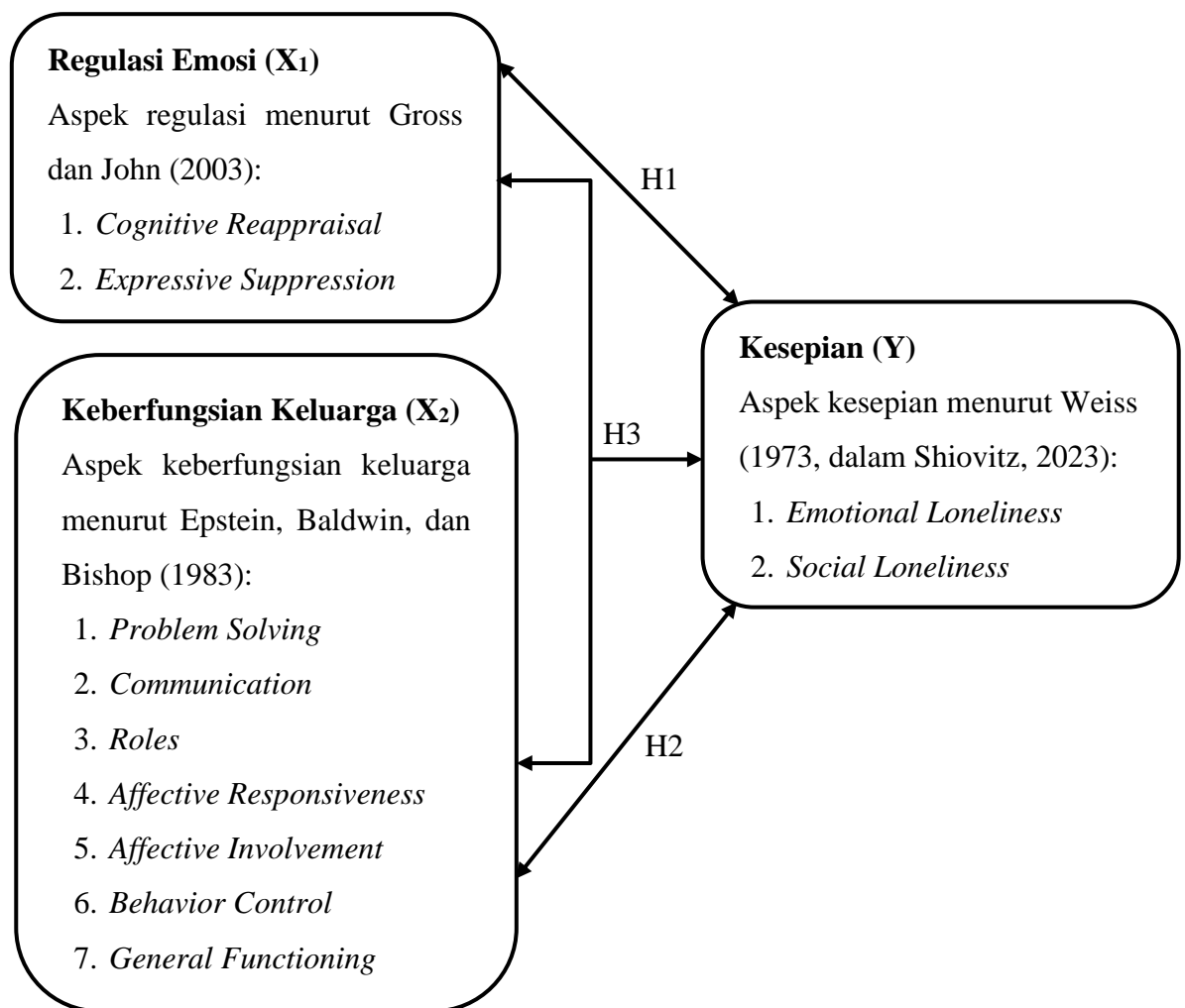
sejalan dengan pandangan dari *Transactional Model of Stress and Coping* (Lazarus & Folkman, 1984) yang menyatakan bahwa faktor lingkungan (keluarga) membentuk kapasitas internal (regulasi emosi) yang kemudian memengaruhi hasil psikologis (kesepian). Rasionalisasi teoritis yang komprehensif ini tidak hanya menjelaskan apa hubungannya, tetapi juga mengapa hubungan itu ada, dengan menarik dari berbagai teori psikologis (perkembangan, kognitif, sistem keluarga). Ini menunjukkan kedalaman pemahaman peneliti terhadap dinamika psikologis yang kompleks dan bagaimana berbagai teori dapat diintegrasikan untuk menjelaskan fenomena kesepian secara holistik.

Kerangka teoritis ini secara langsung menjadi dasar bagi perumusan masalah dan hipotesis penelitian. Setiap panah dan hubungan yang digambarkan dalam kerangka teoritis diterjemahkan menjadi pertanyaan penelitian yang spesifik dan hipotesis yang dapat diuji secara empiris. Kerangka teoritis berfungsi sebagai jembatan logis yang esensial antara konsep abstrak dan pertanyaan empiris yang dapat diuji, menunjukkan bagaimana pemahaman teoritis yang mendalam secara sistematis mengarahkan pada perumusan hipotesis yang presisi dan relevan.

Rumusan masalah penelitian ini mencakup pertanyaan mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan kesepian pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, yang direpresentasikan oleh panah $X1 \rightarrow Y$ dalam kerangka. Selanjutnya, pertanyaan mengenai hubungan antara keberfungsian keluarga dengan kesepian pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, yang direpresentasikan oleh panah $X2 \rightarrow Y$ dalam kerangka.

Terakhir, pertanyaan mengenai hubungan antara regulasi emosi dan keberfungsian keluarga dengan kesepian pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, yang direpresentasikan oleh model mediasi $X2 \rightarrow X1 \rightarrow Y$, yang menguji efek gabungan dan mediasi. Hipotesis yang diajukan selaras dengan rumusan masalah yaitu H1 menyatakan adanya hubungan antara regulasi emosi dengan kesepian; H2 menyatakan

adanya hubungan antara keberfungsian keluarga dengan kesepian; dan H3 menyatakan adanya hubungan antara regulasi emosi dan keberfungsian keluarga dengan kesepian pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Untuk memberikan gambaran visual yang lebih jelas mengenai hubungan antar variabel yang dihipotesiskan dalam penelitian ini, kerangka teoritis dapat divisualisasikan melalui bagan berikut:



Gambar 1. Kerangka Berpikir

F. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah dan kerangka teoritis, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Hipotesis 1 (H1): Terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kesepian pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
2. Hipotesis 2 (H2): Terdapat hubungan antara keberfungsian keluarga dengan kesepian pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
3. Hipotesis 3 (H3): Terdapat hubungan antara regulasi emosi dan keberfungsian keluarga dengan kesepian pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis berdasarkan data yang diukur secara kuantitatif dan dianalisis menggunakan metode statistik (Sugiyono, 2021). Sementara itu, jenis penelitian korelasional digunakan untuk mengkaji hubungan antara dua variabel bebas (regulasi emosi dan keberfungsian keluarga) dengan satu variabel terikat (kesepian) tanpa adanya manipulasi variabel sebagaimana pada penelitian eksperimental (Creswell, 2018).

Dalam penelitian ini, peneliti tidak memberikan perlakuan khusus terhadap subjek penelitian, melainkan mengumpulkan data sebagaimana adanya untuk mengetahui sejauh mana variasi dalam satu variabel berkaitan dengan variasi dalam variabel lain berdasarkan koefisien korelasi. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan keberfungsian keluarga dengan kesepian pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo, Semarang.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah simbol atau atribut yang memiliki nilai variabilitas tertentu antarsubjek, objek, atau kasus yang berbeda (Azwar, 2016). Menurut Abdullah (2015), variabel merupakan suatu besaran tertentu yang mencerminkan sifat dari suatu objek atau individu yang dapat dikenali melalui panca indera dan memiliki nilai yang dapat bervariasi antara satu pengamatan dengan pengamatan lainnya. Dalam penelitian ini melibatkan tiga variabel yang terdiri dari dua variabel independen dan satu variabel dependen, yaitu:

a. Variabel Terikat (Dependen)

Variabel Dependen atau variabel terikat adalah variabel yang dapat berubah jika dikaitkan dengan variabel bebas (Latipun, 2015). Variabel dependen atau variabel terikat dalam penelitian ini adalah kesepian (Y).

b. Variabel Bebas (Independen)

Variabel Independen atau variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi timbulnya variabel terikat (Latipun, 2015). Variabel independen atau variabel bebas dalam penelitian ini adalah:

- 1) Regulasi Emosi (X_1)
- 2) Keberfungsian Keluarga (X_2)

2. Definisi Operasional

a. Kesepian

Kesepian dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kondisi subjektif yang muncul ketika individu merasa tidak puas dengan kualitas atau kuantitas hubungan sosial yang dimilikinya, dibandingkan dengan hubungan sosial yang diharapkan. Dengan kata lain, kesepian merupakan pengalaman subjektif yang dirasakan individu akibat tidak terpenuhinya hubungan sosial yang diharapkan. Variabel kesepian diukur dengan menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang dikembangkan oleh Daniel W. Russell (1996) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Hudiyana et al. (2021). Instrumen ini terdiri dari 20 item yang tidak membagi kesepian ke dalam aspek-aspek tertentu, melainkan difokuskan untuk mengukur satu konstruk global, yaitu keseluruhan pengalaman kesepian secara umum, sehingga skala menjadi lebih sederhana, efisien, dan tetap valid. Semakin tinggi skor total yang diperoleh, semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami responden (mahasiswa perantau). Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, semakin rendah pula tingkat kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa perantau.

b. Regulasi Emosi

Regulasi emosi dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengenali, mengontrol, dan mengelola respons emosional mereka agar sesuai dengan tuntutan situasi dan tujuan yang ingin dicapai. Variabel ini diukur menggunakan skala regulasi emosi yang diadaptasi dari *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003). Skala ini mengukur aspek *cognitive reappraisal* (penilaian kembali secara kognitif) dan *expressive suppression* (penekanan ekspresif). Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin baik kemampuan regulasi emosi individu.

c. Keberfungsian Keluarga

Keberfungsian keluarga dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kemampuan keluarga untuk menjalankan fungsinya secara efektif dalam memenuhi kebutuhan anggota keluarga, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Variabel ini diukur menggunakan skala keberfungsian keluarga yang diadaptasi dari *McMaster Family Assessment Device* (FAD) yang dikembangkan oleh Epstein, Baldwin, dan Bishop (1983). Skala ini mengukur aspek pemecahan masalah, komunikasi, peran, respon afektif, keterlibatan afektif, kontrol perilaku, dan fungsi umum keluarga. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin baik keberfungsian keluarga.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat yang akan dilaksanakan penelitian berlokasi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang beralamat di Jalan Prof. Hamka (Kampus 3), Ngaliyan, Kota Semarang 50185, Jawa Tengah, Indonesia.

2. Waktu Penelitian

Peneliti merencanakan penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Juni 2025 atau dihitung mulai dari pembuatan hingga selesainya penelitian.

D. Sumber dan Jenis Data

1. Sumber Data

Pada penelitian ini hanya menggunakan sumber data primer. Menurut Sugiyono (2017), sumber data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari objek penelitian dengan menggunakan metode pengumpulan data seperti wawancara, observasi, atau kuesioner yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Data ini adalah data asli yang belum pernah diolah sebelumnya dan digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian secara langsung.

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah seluruh data yang diperoleh secara langsung dari mahasiswa perantau Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang melalui instrumen pengukuran berupa kuesioner regulasi emosi, kuesioner keberfungsian keluarga, dan skala kesepian. Data tersebut berfungsi untuk mengukur variabel-variabel utama yang menjadi fokus dalam penelitian.

2. Jenis Data

Jenis data dalam penelitian ini adalah data kuantitatif. Menurut Sugiyono (2021), data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka atau data kualitatif yang diangkakan (skor). Data kuantitatif dalam penelitian ini diperoleh dari hasil pengukuran variabel penelitian menggunakan skala atau kuesioner (skala kesepian, regulasi emosi, dan keberfungsian keluarga). Kemudian data kuantitatif ini akan diolah menggunakan metode statistik untuk menguji hipotesis penelitian.

E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2019), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang berstatus sebagai mahasiswa perantau, yaitu mahasiswa yang berasal dari luar kota Semarang atau provinsi Jawa Tengah dan tinggal sendiri jauh dari orang tua di tempat tinggal seperti kos, kontrakan, asrama, atau tempat tinggal lainnya. Populasi ini memiliki karakteristik khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu meneliti hubungan antara regulasi emosi dan keberfungsian keluarga dengan kesepian pada mahasiswa perantau. Karena data pasti jumlah mahasiswa perantau di UIN Walisongo Semarang tidak tersedia secara resmi, maka populasi ini dikategorikan sebagai populasi tidak diketahui secara pasti.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian individu dari populasi yang dipilih karena dianggap dapat mewakili keseluruhan populasi dalam suatu penelitian. Sugiyono (2019) menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

Jumlah pasti populasi mahasiswa aktif Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang berstatus perantau belum diketahui secara pasti karena data resmi dan lengkap dari institusi belum tersedia. Oleh karena itu, peneliti menggunakan rumus Lemeshow untuk menentukan jumlah minimum sampel, karena rumus tersebut sesuai untuk populasi yang berukuran besar atau tidak diketahui secara pasti. Dengan menetapkan tingkat kepercayaan sebesar 95% ($Z = 1,96$), asumsi proporsi populasi sebesar 0,5, serta margin of error sebesar 10% ($d = 0,10$) maka

diperoleh estimasi jumlah sampel minimum sebanyak 96 responden (Lemeshow et al., 1990).

Pemilihan margin of error sebesar 10% oleh peneliti ini didasarkan pada pertimbangan pada pertimbangan keterbatasan waktu, sumber daya, dan akses terhadap responden penelitian yang tersebar dan tidak tercatat secara pasti oleh institusi. Selain itu, penggunaan margin of error 10% masih dianggap dapat menghasilkan estimasi yang cukup representatif dalam penelitian sosial dengan populasi yang tidak diketahui secara pasti. Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiyono (2019), yang menyatakan bahwa margin of error merupakan tingkat kesalahan pengambilan sampel yang masih dapat ditoleransi dalam penelitian, dan besarnya dapat disesuaikan dengan kondisi penelitian.

Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan rumus Lemeshow dengan margin of error 10% sebagai berikut:

$$n = \frac{Z^2 \times p \times (1 - p)}{d^2}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel minimum

Z = nilai Z dari distribusi normal sesuai tingkat kepercayaan yang diinginkan (biasanya 1,96 untuk tingkat kepercayaan 95%)

p = Proporsi populasi yang memiliki karakteristik tertentu (proporsi tidak diketahui sebelumnya, jadi menggunakan nilai 0,5)

d = margin of error atau tingkat kesalahan yang dapat diterima (10% = 0,1)

Perhitungan:

$$\begin{aligned} n &= \frac{Z^2 \times p \times (1 - p)}{d^2} \\ n &= \frac{(1,96)^2 \times 0,5 \times (1 - 0,5)}{(0,1)^2} \\ n &= \frac{3,8416 \times 0,5 \times 0,5}{0,01} \end{aligned}$$

$$n = \frac{0,9604}{0,01}$$

$n = 96,04$ dibulatkan menjadi 100

Berdasarkan hasil penghitungan menggunakan rumus tersebut, diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 100 responden. Untuk mengantisipasi adanya data yang tidak lengkap, tidak valid, atau responden yang tidak memenuhi kriteria inklusi, peneliti akan menambahkan 10% dari jumlah sampel minimal yang telah dihitung, sehingga total sampel yang direncanakan adalah 110 responden. Penambahan ini dilakukan sebagai langkah preventif guna menjaga kualitas data dan validitas hasil penelitian. Menurut Widiyanto (2013), penambahan sebesar 10%-20% terhadap jumlah sampel yang telah dihitung dianjurkan untuk mengantisipasi kehilangan data atau partisipan yang tidak memenuhi syarat.

Adapun kriteria inklusi yang diterapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
- 2) Berusia antara 18-25 tahun.
- 3) Berstatus sebagai mahasiswa perantau, yaitu tinggal jauh dari orang tua atau keluarga inti, baik di kos, kontrakan, atau asrama.
- 4) Minimal berada pada semester 3 saat pengisian kuesioner.
- 5) Bersedia menjadi responden dengan mengisi kuesioner secara sukarela dan lengkap sesuai petunjuk pengisian.

Kriteria inklusi ini ditetapkan untuk memastikan bahwa responden benar-benar merepresentasikan karakteristik populasi yang menjadi fokus dalam penelitian, yaitu mahasiswa perantau yang berada dalam masa dewasa awal, serta memiliki pengalaman tinggal jauh dari keluarga dalam kurun waktu yang cukup untuk membentuk dinamika emosional dan hubungan keluarga yang relevan terhadap variabel penelitian.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan prosedur yang digunakan untuk menentukan sampel yang akan dijadikan sumber data dalam suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2019), terdapat dua jenis teknik sampling, yaitu *probability sampling* dan *non-probability sampling*. Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Purposive sampling dipilih untuk memastikan bahwa partisipan benar-benar memiliki karakteristik yang relevan dengan populasi penelitian, yaitu mahasiswa perantau Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Menurut Sugiyono (2019), *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang dilakukan oleh peneliti agar diperoleh subjek yang paling relevan dengan tujuan penelitian. Teknik ini dipilih untuk memastikan bahwa responden memiliki karakteristik yang sesuai dengan populasi yang dibutuhkan, yaitu mahasiswa perantau. Selain itu, *purposive sampling* dinilai tepat untuk digunakan dalam penelitian psikologi dengan pendekatan korelasional, karena memungkinkan peneliti untuk menjaring partisipan yang relevan secara teoritis dan praktis.

Untuk menjamin kesesuaian karakteristik responden, peneliti melakukan *screening* awal menggunakan kuesioner singkat untuk mengidentifikasi mahasiswa yang berasal dari luar kota atau provinsi, tinggal jauh dari orang tua, dan memenuhi rentang usia 18-25 tahun. Mahasiswa yang memenuhi kriteria dan bersedia menjadi responden kemudian diberikan kuesioner penelitian secara lengkap.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah penting dalam penelitian karena menentukan kualitas informasi yang diperoleh. Menurut Sugiyono (2019), teknik pengumpulan data adalah metode atau cara yang digunakan oleh

peneliti untuk memperoleh data yang valid dan reliabel, baik melalui observasi, wawancara, dokumentasi, maupun angket/kuesioner. Dalam penelitian kuantitatif, teknik pengumpulan data yang umum digunakan adalah kuesioner karena memungkinkan pengumpulan data dalam jumlah besar secara efisien dan terstandar.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode angket daring (online) melalui platform Google Form. Teknik ini dipilih untuk menjangkau mahasiswa perantau dari berbagai wilayah secara efisien dan fleksibel. Link angket disebarakan melalui media sosial dan jaringan pribadi peneliti.

Sebelum mengisi instrumen penelitian, responden terlebih dahulu diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan penyaringan (screening) untuk memastikan bahwa responden sesuai dengan kriteria partisipasi. Adapun kriteria responden dalam penelitian ini adalah:

- 1) Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang,
- 2) Berusia antara 18 – 25 tahun,
- 3) Berstatus sebagai mahasiswa perantau, yaitu tinggal jauh dari orang tua atau keluarga inti, baik di kos, kontrakan, atau asrama.
- 4) Minimal berada pada semester 3 saat pengisian angket daring atau kuesioner, dan
- 5) Bersedia menjadi responden dengan mengisi angket daring secara sukarela dan lengkap sesuai petunjuk pengisian.

Hanya responden yang memenuhi kriteria tersebut yang dapat melanjutkan ke bagian pengisian angket daring (online) atau kuesioner.

Instrumen dalam angket terdiri atas tiga skala psikologis yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dan terbukti memiliki validitas serta reliabilitas yang memadai.

Pengukuran data menggunakan skala Likert, yang merupakan metode umum untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi responden (Sarjono & Julianita, 2011). Skala ini terdiri dari pernyataan positif (*favorable*) dan

negative (*unfavorable*) yang dirancang untuk menangkap variabilitas respons terhadap variabel yang diukur. Dengan menyusun pernyataan berdasarkan indikator-indikator variabel yang diukur, skala Likert memberikan kerangka pengukuran yang sistematis dan terstruktur.

Berikut ini skor Likert untuk pernyataan variabel kesepian, regulasi emosi, dan keberfungsian keluarga.

Tabel 1

Skala Likert Instrumen *UCLA Loneliness Scale Version 3*

Kategori Respon		Skor	
Bahasa Inggris	Terjemahan Bahasa Indonesia	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
<i>Never</i>	Tidak Pernah	1	4
<i>Rarely</i>	Jarang	2	3
<i>Sometimes</i>	Kadang-Kadang	3	2
<i>Always</i>	Selalu	4	1

Tabel 2

Skala Likert Instrumen *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*

Kategori Respon		Skor	
Bahasa Inggris	Terjemahan Bahasa Indonesia	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
<i>Strongly disagree</i>	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	-
<i>Disagree</i>	Tidak Setuju (TS)	2	-
<i>Slightly disagree</i>	Agak Tidak Setuju (ATS)	3	-
<i>Neutral</i>	Netral (N)	4	-
<i>Slightly agree</i>	Agak Setuju (AS)	5	-
<i>Agree</i>	Setuju (S)	6	-
<i>Strongly agree</i>	Sangat Setuju (SS)	7	-

Pada tabel skala Likert Instrumen ERQ semua itemnya bersifat *favorable*, karena skor yang lebih tinggi pada *Cognitive Reappraisal* menunjukkan penggunaan regulasi emosi adaptif (positif). Sementara itu, skor yang lebih tinggi pada *Expressive Suppression* menunjukkan penggunaan penekanan emosi (bisa dianggap maladaptif dalam konteks tertentu), namun tetap *favorable* dalam konteks netral karena diukur sebagai kecenderungan, bukan sebagai hal buruk. Sehingga saat sistem penskoran, tidak ada item yang dibalik skornya atau disebut *reverse scoring* (pembalikan skor). Namun, secara konseptual item-item yang terdapat pada aspek *Expressive Suppression* bersifat *unfavorable*.

Tabel 3

Skala Likert Instrumen *Family Assessment Device* (FAD)

Kategori Respon		Skor	
Bahasa Inggris	Terjemahan Bahasa Indonesia	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
<i>Strongly disagree</i>	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4
<i>Disagree</i>	Tidak Setuju (TS)	2	3
<i>Agree</i>	Setuju (S)	3	2
<i>Strongly agree</i>	Sangat Setuju (SS)	4	1

Dalam penelitian ini digunakan tiga instrumen utama berupa skala psikologis. Penjelasan masing-masing skala beserta komponen statistiknya disajikan sebagai berikut.

1. Skala Kesepian

Kesepian diukur menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* (Russell, 1996) yang dalam penelitian ini diadopsi dalam versi lengkap sebanyak 20 item dan telah diterjemahkan serta diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Hudiyana et al. (2021). Skala ini dipilih karena merupakan salah satu alat ukur kesepian yang paling luas digunakan secara global dan telah divalidasi dalam berbagai konteks budaya.

Skala ini mengukur dua dimensi utama kesepian berdasarkan teori Weiss (1973), yaitu kesepian sosial (*social loneliness*) dan kesepian emosional (*emotional loneliness*). Dalam penelitian ini, kedua aspek tersebut diukur menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang terdiri atas 20 item, terdiri dari 10 item favorable dan 10 item unfavorable, serta telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Hudiyana et al. (2021).

Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas yang dilakukan Hudiyana et al. (2021) terhadap sampel masyarakat Indonesia sebanyak 844 responden, diperoleh hasil bahwa skala ini memiliki validitas kontruk yang baik dan reliabilitas internal yang tinggi, dengan nilai Cronbach's alpha (α) sebesar 0,88 untuk dimensi *social loneliness* dan 0,89 untuk dimensi *emotional loneliness*.

Setiap item dijawab menggunakan skala Likert 4 poin, yaitu: 1= Tidak Pernah, 2 = Jarang, 3 = Kadang-Kadang, dan 4 = Selalu. Blueprint skala kesepian dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4

Blue Print Skala Kesepian (*UCLA Loneliness Scale Version 3*)

No.	Jenis Pernyataan	Nomor item	Jumlah
1.	Favorable	1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20	10
2.	Unfavorable	2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18	10
Total			20

2. Skala Regulasi Emosi

Regulasi emosi diukur menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003). Dalam penelitian ini, peneliti mengadopsi skala ERQ yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Radde et al. (2021). Skala ini dipilih karena merupakan salah satu alat ukur yang paling banyak digunakan secara internasional untuk menilai strategi regulasi emosi. ERQ disusun berdasarkan teori yang kuat, bersifat ringkas, mudah dipahami, dan relevan

dengan konteks mahasiswa yang menghadapi berbagai tekanan emosional, khususnya mahasiswa perantau.

ERQ terdiri dari 10 item yang mengukur dua strategi utama dalam regulasi emosi, yaitu *Cognitive Reappraisal* sebanyak 6 item dan *Expressive Suppression* sebanyak 4 item. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas yang telah dilakukan oleh Radde et al. (2021) dengan jumlah responden sebanyak 840 orang (732 perempuan dan 108 laki-laki) berusia 18 sampai 50 tahun, yang mayoritasnya di antaranya berstatus mahasiswa (51,67%), diketahui bahwa seluruh item dalam versi Bahasa Indonesia dari ERQ valid secara konstruk berdasarkan analisis *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan kriteria kevalidan yang digunakan, yaitu $t\text{-value} > 1,96$, *loading* faktor positif, dan tidak terlalu banyak korelasi antar kesalahan pengukuran antar item. Skala ini juga terbukti reliabel dalam mengukur dua strategi regulasi emosi, dengan nilai Cronbach's Alpha (α) sebesar 0,951 untuk *Cognitive Reappraisal* dan 0,790 untuk *Expressive Suppression*.

Setiap item dijawab menggunakan skala Likert 7 poin, sebagaimana tercantum dalam Tabel 2. Skor yang lebih tinggi menunjukkan penggunaan strategi regulasi emosi yang lebih tinggi. Blueprint skala regulasi emosi dapat dilihat pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5
Blue Print Skala Regulasi Emosi (ERQ)

No.	Aspek	Indikator	Sebaran Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Cognitive Reappraisal</i>	a. Mengubah cara berpikir untuk mempengaruhi emosi b. Melihat situasi dari sudut pandang berbeda	1, 3, 5, 7, 8, 10	-	6

		c. Mencari makna positif dari pengalaman emosional			
2.	<i>Expressive Suppression</i>	a. Menahan ekspresi emosi b. Mengendalikan tampilan perasaan di hadapan orang lain c. Menyembunyikan reaksi emosional	-	2, 4, 6, 9	4
Total			6	4	10

3. Skala Keberfungsian Keluarga

Keberfungsian Keluarga diukur menggunakan instrumen *Family Assessment Device* (FAD) yang dikembangkan oleh Epstein, Baldwin, dan Bishop (1983), terdiri dari 53 item dan mencakup tujuh dimensi fungsi keluarga, yaitu: *problem solving*, *communication*, *roles*, *affective responsiveness*, *affective involvement*, *behavior control*, dan *general functioning*. Dalam penelitian ini, peneliti mengadopsi versi adaptasi Bahasa Indonesia dari FAD yang dikembangkan oleh Pradina dan Lubis (2024) untuk konteks siswa SMA, dengan 19 item yang telah dinyatakan valid melalui uji validitas mereka.

Skala ini digunakan tanpa penyesuaian redaksional dan diterapkan pada subjek mahasiswa perantau, dengan pertimbangan bahwa aspek-aspek keberfungsian keluarga yang diukur tetap relevan dalam konteks perkembangan dewasa awal.

Skala FAD versi adaptasi oleh Pradina dan Lubis (2024) diuji pada 226 siswa SMA di Indonesia yang dipilih melalui teknik *convenience sampling*. Hasil analisis menunjukkan nilai reliabilitas yang baik, dengan nilai Cronbach's Alpha (α) sebesar 0,845. Validitas konstruk diperoleh melalui *expert judgement* dan analisis CFA, dengan nilai RMSEA = 0,076; NFI = 0,91; GFI = 0,93; dan CFI = 0,94. Sebanyak 34 item dieliminasi karena nilai *loading factor* < 0,5. Dari total 53 item, sebanyak 19 item dinyatakan valid dan reliabel.

Pemilihan skala ini didasarkan pada pertimbangan keterbatasan waktu dan sumber daya penelitian. Peneliti telah memperoleh izin penggunaan instrumen melalui komunikasi email dengan kedua penulis jurnal tersebut. Setiap item dalam skala FAD dinilai menggunakan skala Likert 4 poin, sebagaimana tercantum dalam Tabel 3. Blueprint skala keberfungsian keluarga disajikan pada Tabel 6 berikut.

Tabel 6

Blue Print Skala Keberfungsian Keluarga (FAD)

No.	Aspek	Indikator	Sebaran Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	<i>Problem Solving</i>	Kemampuan keluarga mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah	1, 8, 15, 17	-	4
2	<i>Communication</i>	Kemampuan menyampaikan informasi dengan jelas dan langsung	2 & 9	-	2
3	<i>Roles</i>	Pembagian tugas dan tanggung jawab yang sesuai	10	3	2
4	<i>Affective responsiveness</i>	Kemampuan anggota keluarga merespons secara emosional secara tepat	4 & 11		2

5	<i>Affective involvement</i>	Ketertarikan dan perhatian emosional antar anggota keluarga	-	5 & 12	2
6	<i>Behavior control</i>	Kemampuan mengatur dan mengontrol perilaku dalam keluarga	13	6	2
7	<i>General functioning</i>	Fungsi umum keluarga secara keseluruhan	7, 14, 18, 19	16	5
Total			14	5	19

G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Dalam penelitian kuantitatif, sangat penting untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan telah memenuhi syarat validitas dan reliabilitas. Validitas berkaitan dengan sejauh mana alat ukur mampu mengukur konstruk yang dimaksud secara tepat, sementara reliabilitas menunjukkan tingkat konsistensi alat ukur dalam memberikan hasil yang stabil (Cresswell & Cresswell, 2018).

Penelitian ini menggunakan desain *try out* terikat, yaitu pengujian instrument dilakukan langsung pada subjek penelitian yang sama dengan responden utama. Dengan demikian, data hasil uji coba sekaligus digunakan sebagai data penelitian, sehingga proses pengujian harus dilaksanakan dengan teliti dan cermat agar tetap menjamin kualitas data.

1. Uji Validitas

Menurut Azwar (2016), menyatakan bahwa validitas menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Pada penelitian ini, uji validitas dilakukan menggunakan validitas isi (*content validity*), yakni dengan memastikan bahwa setiap butir dalam instrumen telah disusun berdasarkan teori-teori psikologis yang relevan dan telah dirancang menggunakan *blueprint* yang sistematis.

Menurut Azwar (2018), validitas isi merupakan bentuk validitas yang diperoleh melalui evaluasi rasional terhadap kelayakan butir instrumen,

yang dilakukan oleh ahli yang kompeten dalam bidang terkait, atau dikenal dengan istilah *expert judgement*. Dalam konteks ini, proses uji validitas dilakukan terhadap tiga skala yang digunakan, yaitu:

- a) Skala Kesepian pada penelitian ini diadopsi dari *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang dikembangkan oleh Russell (1996), dan telah diterjemahkan serta diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Hudiyana et al. (2021). Skala ini terdiri dari 20 item, yang mengukur persepsi individu terhadap kesepian melalui dua aspek utama, yaitu kesepian sosial dan kesepian emosional.
- b) Skala Regulasi Emosi (*Emotion Regulation Questionnaire/ERQ*) yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003). Skala ini terdiri dari 10 item dengan dua dimensi utama, yaitu penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*) dan penekanan ekspresi (*expressive suppression*). Penelitian ini mengadopsi versi adaptasi Bahasa Indonesia yang telah disusun oleh Radde et al. (2021).
- c) Skala Keberfungsian Keluarga diukur berdasarkan instrumen *Family Assessment Device* (FAD) yang dikembangkan oleh Epstein, Baldwin, dan Bishop (1983) dan terdiri dari 53 item. Dalam penelitian ini, peneliti mengadopsi versi adaptasi Bahasa Indonesia yang dikembangkan oleh Pradina dan Lubis (2024) untuk konteks siswa SMA, dengan jumlah 19 item valid berdasarkan hasil uji validitas mereka. Skala ini digunakan tanpa penyesuaian redaksional dan diterapkan pada subjek mahasiswa perantau, dengan pertimbangan bahwa aspek-aspek keberfungsian keluarga yang diukur tetap relevan dalam konteks perkembangan dewasa awal dan mengacu pada tujuh dimensi fungsi keluarga sebagaimana dalam konstruk aslinya.

Kemudian ketiga aspek di atas dinilai oleh dosen pembimbing yang memiliki keahlian di bidangnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan bahwa setiap butir dalam skala tersebut sesuai dan relevan dengan konstruk yang hendak diukur. Dosen pembimbing dalam hal ini berperan memberikan arahan, penilaian, serta masukan terhadap item-item

yang disusun oleh peneliti, dengan mengacu pada aspek dan indikator teoritis yang mendasarinya.

Selanjutnya, setelah melakukan perbaikan dan seleksi butir setiap item yang dilakukan oleh *expert judgement* atau dosen pembimbing yang ahli di bidang tersebut. Selanjutnya, validitas kontruk, diuji dengan menggunakan analisis korelasi antara skor setiap item dengan skor total (*Corrected Item-Total Correlation*) melalui aplikasi SPSS versi 26. Analisis ini dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* antara skor tiap item dan skor total, tanpa menyertakan item tersebut dalam perhitungan total (*corrected item-total correlation*). Menurut Sugiyono (2021), sebuah item dikatakan valid apabila nilai korelasinya melebihi nilai kritis pada taraf signifikansi 5% ($p < 0,05$). Nilai r tabel ditentukan berdasarkan jumlah subjek atau responden yang digunakan, dengan rumus $df = n - 2$. Interpretasi terhadap nilai korelasi mengacu pada pedoman berikut:

Tabel 7
Kriteria Korelasi Item Total

Nilai Korelasi	Interpretasi
$r < 0,30$	Lemah (perlu dikembangkan untuk revisi atau dibuang)
$0,30 \leq r < 0,50$	Sedang (masih dapat digunakan)
$r \geq 0,50$	Kuat (validitas tinggi)

(Sugiyono, 2021)

Dalam penelitian ini, uji validitas diterapkan pada seluruh item dalam skala regulasi emosi, keberfungsian keluarga, dan kesepian.

2. Uji Reliabilitas

Setelah pengujian validitas, dilakukan pula pengujian reliabilitas instrumen yang bertujuan untuk menilai konsistensi internal dari item-item dalam instrumen, yaitu sejauh mana item-item tersebut dapat menghasilkan hasil yang stabil dan dapat dipercaya. Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* yang

dihitung melalui SPSS versi 26. Menurut Tavakol dan Dennick (2011), rentang nilai *Cronbach's Alpha* dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

Tabel 8
Kriteria Koefisien Reliabilitas

Nilai Cronbach's Alpha	Interpretasi
$\alpha < 0,60$	Kurang reliabel
$0,60 \leq \alpha < 0,70$	Reliabilitas rendah
$0,70 \leq \alpha < 0,80$	Reliabilitas sedang
$0,80 \leq \alpha < 0,90$	Reliabilitas tinggi
$\alpha \geq 0,90$	Reliabilitas sangat tinggi (tetapi perlu diwaspadai adanya pengulangan item)

Alat ukur ini dianggap memiliki reliabilitas yang memadai apabila nilai alpha-nya berada di atas 0,70 (Azwar, 2022). Uji reliabilitas ini dilakukan terhadap secara terpisah untuk masing-masing skala penelitian, yaitu *UCLA Loneliness Scale Version 3* untuk mengukur kesepian, *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* untuk regulasi emosi, serta *Family Assessment Device (FAD)* untuk keberfungsian keluarga.

Pelaksanaan uji validitas dan reliabilitas ini bertujuan untuk memastikan bahwa alat ukur yang digunakan benar-benar merepresentasikan konstruk yang diteliti dan memberikan hasil yang akurat serta konsisten. Dengan demikian hasil analisis data yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

H. Teknik Analisis Data

Setelah seluruh data berhasil dikumpulkan melalui kuesioner, tahapan selanjutnya adalah pengolahan data yang akan menjadi dasar untuk menjawab rumusan masalah dan hipotesis penelitian yang telah diajukan. Mengingat penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif, analisis data akan dilaksanakan menggunakan metode statistik dengan bantuan program *Statistical Package for Social Science (SPSS)*. Penting untuk dicatat bahwa penelitian ini mengimplementasikan desain *try out* terikat, yang berarti pengujian instrumen (validitas dan reliabilitas) dilakukan secara langsung pada

subjek penelitian yang sama dengan responden utama. Konsekuensinya, data yang diperoleh dari tahap uji coba instrumen ini sekaligus akan digunakan sebagai data penelitian utama. Oleh karena itu, seluruh proses pengujian dan pengumpulan data harus dilaksanakan dengan sangat teliti dan cermat guna menjamin kualitas serta akurasi data yang akan dianalisis.

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan langkah awal dalam pengolahan data yang bertujuan untuk memberikan gambaran umum atau karakteristik dasar dari variabel-variabel yang diteliti. Bagian ini akan menyajikan ringkasan data melalui statistik deskriptif seperti nilai rata-rata (mean), median, modus, standar deviasi, serta distribusi frekuensi. Tujuan dari analisis deskriptif adalah untuk mendeskripsikan profil regulasi emosi, keberfungsian keluarga, dan kesepian pada populasi mahasiswa perantau yang menjadi subjek penelitian. Informasi ini esensial untuk memahami sebaran data dan karakteristik responden sebelum dilakukan analisis inferensial yang lebih mendalam.

2. Uji Asumsi Statistik

Sebelum melakukan uji hipotesis dengan metode statistik parametrik, serangkaian uji asumsi perlu dilakukan untuk memastikan bahwa data memenuhi persyaratan yang mendasari penggunaan teknik analisis tersebut. Uji asumsi ini krusial untuk menjamin validitas dan keandalan hasil inferensi statistik.

a) Uji Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)

Uji normalitas bertujuan untuk memeriksa apakah data dari masing-masing variabel (regulasi emosi, keberfungsian keluarga, dan kesepian) terdistribusi secara normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas akan dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Kriteria penerimaan asumsi normalitas adalah jika nilai signifikansi (p-value) yang diperoleh lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), yang mengindikasikan bahwa data terdistribusi secara normal.

b) Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel independen (regulasi emosi dan keberfungsian keluarga) dan variabel dependen (kesepian) bersifat linier. Asumsi ini penting untuk analisis regresi dan korelasi. Uji linearitas akan dilakukan dengan melihat nilai signifikansi pada *linearity* dan *deviation from linearity*. Hubungan dianggap linier jika nilai signifikansi pada *linearity* kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) dan nilai signifikansi pada *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$).

3. Uji Hipotesis

Setelah asumsi statistik terpenuhi, analisis dilanjutkan dengan pengujian hipotesis penelitian menggunakan metode statistik inferensial.

a) Uji Korelasi Parsial

Uji korelasi parsial akan digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan linier antara masing-masing variabel independen (regulasi emosi dan keberfungsian keluarga) dengan variabel dependen (kesepian), dengan mengendalikan pengaruh dari variabel independen lainnya. Koefisien korelasi akan dihitung menggunakan metode *Pearson Product Moment*. Nilai koefisien (r) yang dihasilkan berkisar antara -1 hingga +1, dengan interpretasi sebagai berikut:

1. Jika $r = 0$ atau mendekati 0, maka korelasi antara kedua variabel sangat lemah atau tidak memiliki hubungan.
2. Jika $r = +1$ atau mendekati +1, maka korelasi antara kedua variabel dikatakan positif kuat.
3. Jika $r = -1$ atau mendekati -1, maka korelasi antara kedua variabel dikatakan negatif kuat.

Pedoman interpretasi koefisien korelasi yang akan digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 9

Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Korelasi	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

b) Uji Korelasi Ganda

Tahap analisis selanjutnya adalah uji korelasi ganda untuk melihat kekuatan hubungan antara dua variabel independen X_1 (regulasi emosi) dan X_2 (keberfungsian keluarga) dengan variabel dependen Y (kesepian) secara simultan atau bersamaan. Rumus untuk menghitung koefisien korelasi ganda menurut Sugiyono (2017) adalah sebagai berikut:

$$R_{yx1x2} = \frac{r_{yx1}^2 + r_{yx2}^2 - 2r_{yx1}r_{yx2}}{\sqrt{1 - r_{x1x2}^2}}$$

Keterangan:

R_{yx1x2} = Korelasi antara variabel X_1 dan X_2 secara bersama-sama dengan variabel Y

r_{yx1} = Korelasi Pearson antara X_1 dengan Y

r_{yx2} = Korelasi Pearson antara X_2 dengan Y

r_{x1x2} = Korelasi Pearson antara X_1 dengan X_2

Hasil analisis ini akan memperjelas tingkat pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen dalam penelitian ini, serta menentukan seberapa kuat hubungan yang terjadi di antara variabel-variabel tersebut.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan 128 mahasiswa perantau yang berasal dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Seluruh partisipan berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun dan telah menempuh pendidikan minimal pada semester ketiga. Pemilihan subjek dilakukan melalui teknik purposive sampling, yaitu dengan menetapkan kriteria khusus agar karakteristik sampel sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup mahasiswa yang sedang menempuh perkuliahan di luar domisili asalnya dan tinggal secara mandiri atau terpisah dari keluarga inti. Responden yang dipilih dianggap mewakili kelompok dewasa awal yang tengah menjalani proses adaptasi terhadap kehidupan perantauan, yang relevan dengan fokus penelitian mengenai regulasi emosi, keberfungsian keluarga, dan kesepian.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan platform Google Form, dan setiap peserta memberikan persetujuan partisipasi secara sukarela. Identitas responden dijaga kerahasiaannya guna menjamin prinsip etika penelitian. Data dari para subjek kemudian diolah dan dianalisis untuk menguji hubungan antarvariabel yang diteliti.

B. Uji Instrumen Penelitian

1. Hasil Uji Validitas

Uji validitas dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana butir-butir pernyataan dalam instrumen mampu mengukur konstruk yang dimaksud, yaitu regulasi emosi, keberfungsian keluarga, dan kesepian. Pengujian dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*, yang membandingkan nilai korelasi antara skor setiap item dengan skor total. Suatu item dikatakan valid apabila nilai korelasi (r hitung) lebih

besar dari nilai r tabel pada taraf signifikansi 5%. Adapun hasil uji validitas untuk masing-masing variabel disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 10
Hasil Uji Validitas

Variabel	Item	R hitung	R tabel	Keterangan
Regulasi Emosi	X1.1	0,682	0,1736	Valid
	X1.2	0,743		
	X1.3	0,680		
	X1.4	0,700		
	X1.5	0,706		
	X1.6	0,716		
	X1.7	0,769		
	X1.8	0,686		
	X1.9	0,735		
	X1.10	0,675		
Keberfungsian Keluarga	X2.1	0,845	0,1736	Valid
	X2.2	0,836		
	X2.3	0,848		
	X2.4	0,855		
	X2.5	0,843		
	X2.6	0,846		
	X2.7	0,817		
	X2.8	0,848		
	X2.9	0,863		
	X2.10	0,831		
	X2.11	0,840		
	X2.12	0,849		
	X2.13	0,812		
	X2.14	0,848		
	X2.15	0,824		
	X2.16	0,856		
	X2.17	0,842		
	X2.18	0,862		
	X2.19	0,848		
Kesepian	Y1.1	0,742	0,1736	Valid
	Y1.2	0,712		
	Y1.3	0,685		
	Y1.4	0,739		
	Y1.5	0,700		
	Y1.6	0,742		
	Y1.7	0,756		
	Y1.8	0,663		
	Y1.9	0,725		
	Y1.10	0,718		

Y1.11	0,742		
Y1.12	0,730		
Y1.13	0,749		
Y1.14	0,580		
Y1.15	0,736		
Y1.16	0,780		
Y1.17	0,686		
Y1.18	0,712		
Y1.19	0,670		
Y1.20	0,698		

Berdasarkan Tabel 10, seluruh item pada ketiga variabel penelitian menunjukkan nilai r hitung yang lebih besar dari r tabel sebesar 0,1736, sehingga dinyatakan valid. Pada variabel regulasi emosi, semua 10 item memiliki r hitung antara 0,675 hingga 0,769. Pada variabel keberfungsian keluarga, ke-19 item memiliki r hitung yang tinggi, yaitu antara 0,812 hingga 0,863. Sementara itu, pada variabel kesepian, 20 item menunjukkan r hitung antara 0,580 hingga 0,780. Dengan demikian, seluruh item instrumen dalam penelitian ini memenuhi syarat validitas dan layak digunakan untuk mengukur masing-masing konstruk variabel.

2. Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen penelitian memberikan hasil yang konsisten jika diukur kembali dalam kondisi yang sama. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan terhadap ketiga variabel, yaitu regulasi emosi, keberfungsian keluarga, dan kesepian, dengan menggunakan rumus Cronbach's Alpha. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,60. Hasil uji reliabilitas untuk masing-masing variabel disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 11

Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Nilai pembandingan	Keterangan
Regulasi Emosi	0,890	0,60	Reliabel
Keberfungsian Keluarga	0,977	0,60	Reliabel
Kesepian	0,949	0,60	Reliabel

Berdasarkan Tabel 11, seluruh variabel dalam penelitian ini memiliki nilai Cronbach's Alpha yang jauh di atas nilai pembanding 0,60, sehingga dinyatakan reliabel. Variabel regulasi emosi memperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,890, variabel keberfungsian keluarga sebesar 0,977, dan variabel kesepian sebesar 0,949. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh instrumen pada masing-masing variabel memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat baik dan layak digunakan dalam penelitian.

C. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai sebaran data pada masing-masing variabel yang digunakan dalam penelitian. Statistik deskriptif yang ditampilkan meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), dan simpangan baku (*standard deviation*). Hasil analisis ini memberikan informasi awal mengenai kecenderungan dan keragaman data dari setiap variabel yang diteliti, yaitu regulasi emosi, keberfungsian keluarga, dan kesepian. Berikut ini disajikan hasil analisis deskriptif dari ketiga variabel tersebut:

Tabel 12

Hasil Analisis Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Regulasi Emosi	128	22	40	34.64	3.914
Keberfungsian Keluarga	128	80	133	105.34	11.209
Kesepian	128	40	80	66.13	7.869
Valid N (listwise)	128				

Berdasarkan Tabel 12, diketahui bahwa dari 128 responden, variabel regulasi emosi memiliki nilai minimum sebesar 22, maksimum 40, dengan rata-rata 34,64 dan simpangan baku 3,914, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki regulasi emosi yang cukup tinggi dengan variasi data yang relatif rendah. Variabel keberfungsian keluarga memiliki skor minimum 80 dan maksimum 133, dengan rata-rata 105,34 dan simpangan baku 11,209, menandakan bahwa persepsi keberfungsian keluarga berada pada kategori tinggi dengan variasi data yang lebih lebar. Sementara itu, variabel kesepian

memiliki skor minimum 40 dan maksimum 80, dengan rata-rata 66,13 dan simpangan baku 7,869, yang mengindikasikan bahwa tingkat kesepian mahasiswa perantau cenderung tinggi, meskipun terdapat perbedaan tingkat kesepian antarindividu.

Selanjutnya, dilakukan kategorisasi data untuk mengetahui tingkat masing-masing variabel pada setiap responden. Kategorisasi ini bertujuan untuk mempermudah interpretasi skor menjadi kategori rendah, sedang, dan tinggi. Adapun rumus yang digunakan dalam menentukan kategori tersebut adalah sebagai berikut:

Rendah : $X < Mean + Std.Deviation$

Sedang : $Mean - \leq X \leq Mean + Std.Deviation$

Tinggi : $X > Mean + Std.Deviation$

1. Regulasi Emosi

Tabel 13

Kategorisasi Skor Regulasi Emosi

Rumus Interval	Skor Skala	Kategori
$X < (34,64 - 3,914)$	$X < 30,726$	Rendah
$30,726 \leq X \leq (34,64 + 3,914)$	$30,726 \leq X \leq 38,554$	Sedang
$X > (34,64 + 3,914)$	$X > 38,554$	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas, kategorisasi skor skala regulasi emosi dinyatakan rendah apabila skor kurang dari 30,726, dikategorikan sedang apabila skor berada antara 30,726 hingga 38,554, dan dikategorikan tinggi apabila skor lebih dari 38,554. Setelah melalui uji frekuensi dengan bantuan aplikasi SPSS 26, berikut disajikan distribusi kategorisasi variabel regulasi emosi pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Tabel 14
Hasil Kategorisasi Regulasi Emosi

Regulasi Emosi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	23	18.0	18.0	18.0
	Sedang	76	59.4	59.4	77.3
	Tinggi	29	22.7	22.7	100.0
	Total	128	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 14, dapat diketahui bahwa sebanyak 23 subjek memiliki regulasi emosi yang rendah dengan persentase 18,0%, kemudian terdapat 76 subjek yang memiliki regulasi emosi dalam kategori sedang dengan persentase 59,4%, dan sebanyak 29 subjek memiliki regulasi emosi yang tinggi dengan persentase 22,7%. Dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini, mayoritas subjek memiliki regulasi emosi dalam kategori sedang.

2. Keberfungsian Keluarga

Tabel 15
Kategorisasi Skor Keberfungsian Keluarga

Rumus Interval	Skor Skala	Kategori
$X < (105,34 - 11,209)$	$X < 94,131$	Rendah
$94,131 \leq X \leq (105,34 + 11,209)$	$94,131 \leq X \leq 116,549$	Sedang
$X > (105,34 + 11,209)$	$X > 116,549$	Tinggi

Berdasarkan tabel tersebut, kategorisasi skor skala keberfungsian keluarga dinyatakan rendah apabila skor kurang dari 94,131, dikategorikan sedang apabila skor berada antara 94,131 hingga 116,549, dan dikategorikan tinggi apabila skor lebih dari 116,549. Setelah melalui uji frekuensi dengan bantuan aplikasi SPSS 26, berikut disajikan distribusi kategorisasi variabel keberfungsian keluarga pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Tabel 16

Hasil Kategorisasi Keberfungsian Keluarga

Keberfungsian Keluarga					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	26	20.3	20.3	20.3
	Sedang	89	69.5	69.5	89.8
	Tinggi	13	10.2	10.2	100.0
	Total	128	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 16, dapat diketahui bahwa sebanyak 26 subjek memiliki keberfungsian keluarga yang rendah dengan persentase 20,3%, kemudian terdapat 89 subjek yang memiliki keberfungsian keluarga dalam kategori sedang dengan persentase 69,5%, dan sebanyak 13 subjek berada dalam kategori keberfungsian keluarga yang tinggi dengan persentase 10,2%. Dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini, mayoritas subjek memiliki keberfungsian keluarga dalam kategori sedang.

3. Kesepian

Tabel 17

Kategorisasi Skor Kesepian

Rumus Interval	Skor Skala	Kategori
$X < (66,13 - 7,869)$	$X < 58,261$	Rendah
$58,261 \leq X \leq (66,13 + 7,869)$	$58,261 \leq X \leq 73,999$	Sedang
$X > (66,13 + 7,869)$	$X > 73,999$	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas, kategorisasi skor skala kesepian dinyatakan rendah apabila skor kurang dari 58,261, dikategorikan sedang apabila skor berada antara 58,261 hingga 73,999, dan dikategorikan tinggi apabila skor lebih dari 73,999. Setelah melalui uji frekuensi dengan bantuan aplikasi SPSS 26, berikut disajikan distribusi kategorisasi variabel kesepian pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Tabel 18
Hasil Kategorisasi Kesepian

		Kesepian			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	22	17.2	17.2	17.2
	Sedang	77	60.2	60.2	77.3
	Tinggi	29	22.7	22.7	100.0
	Total	128	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 18, dapat diketahui bahwa sebanyak 22 subjek berada dalam kategori kesepian yang rendah dengan persentase 17,2%, kemudian terdapat 77 subjek yang mengalami kesepian dalam kategori sedang dengan persentase 60,2%, dan sebanyak 29 subjek berada dalam kategori kesepian yang tinggi dengan persentase 22,7%. Dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini, mayoritas subjek mengalami kesepian dalam kategori sedang.

D. Uji Asumsi Statistik

Pengujian asumsi statistik dilakukan untuk memastikan bahwa data dalam penelitian telah memenuhi syarat kelayakan untuk dianalisis secara kuantitatif. Langkah ini penting guna meminimalkan risiko bias dan kesalahan dalam penarikan kesimpulan. Dalam penelitian ini, pengujian asumsi dasar yang dilakukan meliputi uji normalitas dan uji linearitas, yang bertujuan untuk menilai kelayakan penggunaan teknik analisis korelasi. Berikut ini disajikan hasil dari masing-masing uji tersebut.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data variabel penelitian mendekati distribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode One-Sample Kolmogorov-Smirnov (K-S). Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) lebih besar dari 0,05.

Hasil uji normalitas disajikan pada tabel berikut:

Tabel 19
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		128
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.07029980
Most Extreme Differences	Absolute	.062
	Positive	.062
	Negative	-.054
Test Statistic		.062
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200. Karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam analisis ini telah terpenuhi.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara dua variabel, yaitu antara variabel independen dan dependen. Hubungan linear penting untuk memastikan bahwa pola hubungan antar variabel mengikuti garis lurus, sehingga layak untuk dilakukan analisis hubungan lebih lanjut. Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan dengan metode *Analysis of Variance* (ANOVA) pada *Test for Linearity*, dengan kriteria pengambilan keputusan Hubungan dikatakan linear apabila nilai signifikansi pada baris *Linearity* $< 0,05$ dan nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity* $> 0,05$.

Berikut hasil uji linieritas dalam penelitian ini:

Tabel 20
Hasil Uji Linieritas

Variabel	Linearity	Deviation from Linearity	Keterangan
Regulasi Emosi* Kesepian	0,000	0,765	Linier
Keberfungsian Keluarga*Kesepian	0,000	0,874	Linier

Berdasarkan Tabel 20, diperoleh bahwa nilai signifikansi pada baris *Linearity* untuk hubungan antara regulasi emosi dengan kesepian adalah 0,000, dan untuk keberfungsian keluarga dengan kesepian juga sebesar 0,000. Kedua nilai ini lebih kecil dari 0,05, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat. Sementara itu, nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity* untuk kedua hubungan tersebut masing-masing sebesar 0,765 dan 0,874, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari linearitas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan keberfungsian keluarga dengan kesepian memenuhi asumsi linearitas.

E. Uji Hipotesis

Tahap selanjutnya setelah melakukan uji asumsi adalah melakukan uji hipotesis untuk mengetahui hubungan antara variabel-variabel dalam penelitian ini, yaitu regulasi emosi, keberfungsian keluarga, dan kesepian pada mahasiswa perantau. Pengujian hipotesis pertama (H1) dan hipotesis kedua (H2) dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan program *SPSS 26.0 for Windows*. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi (X1), keberfungsian keluarga (X2), dan kesepian (Y) pada mahasiswa perantau. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji korelasi ini berdasarkan nilai signifikansi (p-value). Hubungan antara dua variabel dikatakan signifikan

apabila nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) $< 0,05$ dan hipotesis dinyatakan diterima. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka hipotesis ditolak. Semakin kecil nilai signifikansi, semakin besar keyakinan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara variabel-variabel yang diuji.

1. Uji Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara regulasi emosi (X_1) dengan kesepian (Y) pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Berikut merupakan tabel hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* yang diperoleh melalui software SPSS.

Tabel 21

Hasil Uji Hipotesis Pertama (Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kesepian)

Correlations			
		Regulasi Emosi	Kesepian
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	1	.491**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	128	128
Kesepian	Pearson Correlation	.491**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	128	128
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Berdasarkan Tabel 21, diperoleh hasil analisis korelasi Pearson, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,491 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai korelasi tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sedang dan signifikan antara regulasi emosi dan kesepian. Artinya, semakin baik kemampuan individu dalam mengatur emosi, maka tingkat kesepian yang dirasakan cenderung lebih rendah, dan sebaliknya. Karena nilai signifikansi berada di bawah batas yang ditentukan ($< 0,05$), maka hipotesis pertama (H_1) dinyatakan diterima, yaitu terdapat hubungan yang cukup kuat antara regulasi emosi dengan kesepian pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

2. Uji Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara keberfungsian keluarga (X_2) dengan kesepian (Y) pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Berikut merupakan tabel hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* yang diperoleh dari software SPSS.

Tabel 22

Hasil Uji Hipotesis Kedua (Hubungan antara Keberfungsian Keluarga dengan Kesepian)

Correlations			
		Keberfungsian Keluarga	Kesepian
Keberfungsian Keluarga	Pearson Correlation	1	.397**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	128	128
Kesepian	Pearson Correlation	.397**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	128	128
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Berdasarkan Tabel 22 di atas, hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,397 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini mengindikasikan adanya hubungan positif yang lemah hingga sedang, namun signifikan secara statistik antara keberfungsian keluarga dan tingkat kesepian. Dengan kata lain, semakin baik fungsi keluarga yang dirasakan oleh individu, maka kecenderungan untuk mengalami kesepian akan semakin rendah. Berdasarkan hasil ini, karena nilai signifikansi $< 0,05$, maka hipotesis kedua (H_2) juga dinyatakan diterima, yakni terdapat hubungan yang cukup kuat antara keberfungsian keluarga dengan kesepian pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

3. Uji Hipotesis Ketiga

Pada uji hipotesis ketiga ini, peneliti menggunakan teknik analisis korelasi ganda yang bertujuan untuk melihat hubungan antara dua variabel atau lebih. Adapun hipotesis ketiga yang diajukan peneliti adalah terdapat hubungan antara regulasi emosi (X_1) dan keberfungsian keluarga (X_2) dengan kesepian (Y) pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Berikut merupakan tabel hasil uji korelasi Pearson Product Moment yang diperoleh dari software SPSS.

Tabel 23

Hasil Uji Hipotesis Ketiga (Hubungan antara Regulasi Emosi dan Keberfungsian Keluarga dengan Kesepian)

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	F Change	df 1	df 2	Sig. F Change
1	.636 ^a	.405	.395	6.11867	.405	42.537	2	125	.000
a. Predictors: (Constant), Keberfungsian Keluarga, Regulasi Emosi									

Berdasarkan Tabel 23 di atas, dapat diketahui hasil analisis korelasi ganda, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,636 dan $R^2 = 0,405$, yang menunjukkan bahwa kedua variabel independen secara bersama-sama mampu menjelaskan 40,5% variansi dalam kesepian. Selanjutnya, untuk mengetahui signifikansi koefisien korelasi ganda dapat dilihat dari nilai probabilitas (*Sig. F Change*) yakni sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Ini menunjukkan bahwa model korelasi ganda secara keseluruhan signifikan dan dapat digunakan untuk memprediksi tingkat kesepian berdasarkan regulasi emosi dan keberfungsian keluarga. Dengan demikian, karena nilai signifikansi berada di bawah 0,05, maka hipotesis ketiga (H_3) dinyatakan diterima, yaitu terdapat hubungan antara regulasi emosi dan keberfungsian keluarga dengan kesepian pada mahasiswa perantau UIN Walisongo Semarang.

F. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan keberfungsian keluarga dengan kesepian pada mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Pembahasan hasil penelitian ini akan dikembangkan secara naratif dengan merujuk pada temuan analisis statistik, teori psikologi yang relevan, serta hasil-hasil penelitian terdahulu. Berbeda dari pendekatan regresi linear berganda, penelitian ini menggunakan analisis korelasi ganda (*multiple correlation*) untuk mengukur kekuatan hubungan secara kolektif antara dua variabel prediktor terhadap satu variabel kriterium. Berdasarkan hasil analisis di atas, diperoleh koefisien korelasi ganda sebesar $R = 0,636$ dengan nilai signifikansi $p < 0,05$, serta nilai determinasi $R^2 = 0,405$, yang menunjukkan bahwa 40,5% variabilitas kesepian dapat dijelaskan oleh kombinasi regulasi emosi dan keberfungsian keluarga, dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Berikut adalah pembahasan detail terhadap temuan tersebut.

Kesepian merupakan kondisi psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa perantau karena adanya perpindahan lingkungan yang jauh dari keluarga dan jejaring sosial sebelumnya. Dalam masa transisi tersebut, mahasiswa sering mengalami tekanan psikologis yang tinggi karena keterbatasan dukungan emosional dan sosial. Hasil observasi dan wawancara pra-penelitian menunjukkan bahwa tiga dari lima mahasiswa yang diwawancara merasa kesepian, terutama ketika menghadapi kesulitan akademik atau masalah personal. Situasi ini menunjukkan pentingnya peran faktor internal dan eksternal dalam membentuk resiliensi psikologis mereka, terutama regulasi emosi dan keberfungsian keluarga.

Hasil analisis menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kesepian, dengan nilai korelasi $r = -0,491$ dan $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam meregulasi emosi, maka semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan. Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian Theja dan Witarso (2023),

yang menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik lebih mampu menjalin relasi sosial yang sehat, serta memiliki ketahanan emosional yang lebih tinggi.

Individu dengan kemampuan reappraisal kognitif yang tinggi cenderung lebih mudah mengelola stresor sosial, termasuk perasaan kesepian yang muncul akibat keterasingan dalam lingkungan perantauan. Temuan ini juga selaras dengan model *Transactional Stress and Coping* dari Lazarus dan Folkman (1984), yang menekankan bahwa kesejahteraan psikologis individu sangat bergantung pada kemampuan untuk mengevaluasi dan mengelola tekanan hidup. Regulasi emosi dan dukungan keluarga merupakan dua bentuk strategi coping yang penting dalam konteks ini.

Dalam konteks mahasiswa perantau, regulasi emosi memainkan peran penting karena mereka dihadapkan pada berbagai tantangan seperti tekanan akademik, adaptasi budaya, serta keterbatasan akses terhadap dukungan sosial langsung. Mahasiswa dengan regulasi emosi yang lemah cenderung mengalami kesulitan dalam mengekspresikan perasaan secara sehat, menarik diri dari interaksi sosial, dan mengalami peningkatan rasa kesepian.

Temuan berikutnya menunjukkan bahwa keberfungsian keluarga juga menunjukkan hubungan negatif signifikan dengan kesepian, dengan koefisien korelasi $r = -0,397$ dan $p < 0,05$. Artinya, keluarga yang berfungsi dengan baik memberikan dukungan emosional, stabilitas, dan rasa keterikatan yang dapat menjadi sumber kekuatan psikologis bagi mahasiswa perantau. Ketika mahasiswa merasa terhubung secara emosional dengan keluarganya, meskipun secara fisik berjauhan, mereka cenderung memiliki rasa aman dan termotivasi untuk menghadapi tantangan hidup.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Magdalena et al. (2023) dan Hidayati (2018), yang menyatakan bahwa keberfungsian keluarga berperan sebagai pelindung dari berbagai gangguan psikologis, termasuk kesepian dan kecemasan. Keberfungsian keluarga yang tinggi menciptakan komunikasi yang terbuka, saling percaya, serta keterlibatan emosional yang mendalam. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori sistem keluarga (*Family Systems*

Theory) yang dikembangkan oleh Epstein, Baldwin, dan Bishop (1983), yang menyatakan bahwa keluarga yang fungsional dapat menjadi pelindung dalam menghadapi berbagai stres psikologis.

Pada hasil korelasi ganda diperoleh nilai $R = 0,636$ dan $R^2 = 0,405$ dengan signifikansi $p < 0,05$ menunjukkan adanya hubungan simultan yang signifikan antara regulasi emosi dan keberfungsian keluarga terhadap kesepian. Artinya, kedua variabel ini secara bersama-sama mampu menjelaskan 40,5% dari variasi skor kesepian pada mahasiswa perantau. Dalam konteks psikologis, temuan ini mengindikasikan mekanisme koping sinergis, yaitu interaksi antara faktor internal (kemampuan mengelola emosi) dan faktor eksternal (dukungan keluarga) dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan psikososial selama masa perantauan. Studi oleh Kim, Park, dan Lee (2022) menunjukkan bahwa interaksi antara dukungan keluarga dan kemampuan regulasi diri secara signifikan mempengaruhi penurunan isolasi sosial pada mahasiswa internasional.

Kedua variabel ini tidak hanya berperan secara terpisah tetapi juga saling mendukung satu sama lain. Individu yang berasal dari keluarga yang berfungsi baik cenderung mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih sehat. Keluarga yang komunikatif dan responsif terhadap kebutuhan emosional anak membantu membentuk pola pengelolaan emosi yang adaptif. Dengan demikian, keberfungsian keluarga dapat menjadi fondasi dalam pengembangan kemampuan regulasi emosi yang efektif.

Interaksi ini menunjukkan pentingnya pendekatan sistemik dalam memahami kesehatan mental mahasiswa, khususnya mahasiswa perantau. Ketika lingkungan keluarga mendukung dan individu memiliki kapasitas internal untuk mengelola emosi, maka risiko kesepian dapat ditekan secara signifikan.

Temuan ini memperkuat hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa regulasi emosi dan keberfungsian keluarga berperan penting dalam menurunkan kesepian. Namun, penelitian ini memiliki keunikan karena fokus pada populasi mahasiswa perantau, yang belum banyak diteliti sebelumnya

dalam konteks psikologi Indonesia. Oleh karena itu, temuan ini memberikan kontribusi empiris yang signifikan bagi pengembangan kajian psikologi perkembangan dan intervensi psikososial di kalangan mahasiswa.

Temuan penelitian ini memberikan kontribusi teoritis yang signifikan, yakni teori-teori psikologi emosi dan keluarga, serta memperluas penerapannya dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya dalam memperluas penerapan teori stres dan koping dari Lazarus dan Folkman serta teori sistem keluarga dari Epstein, Baldwin, dan Bishop dalam konteks mahasiswa perantau. Koefisien korelasi ganda yang signifikan menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa tidak hanya ditentukan oleh faktor individual seperti kemampuan dalam regulasi emosi, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh sistem sosial yang lebih luas, yaitu fungsi keluarga. Hasil ini menegaskan pentingnya pendekatan biopsikososial dalam memahami dinamika kesehatan mental pada mahasiswa, di mana integrasi antara faktor internal dan eksternal menjadi kunci dalam mereduksi risiko psikologis seperti kesepian.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan layanan konseling dan program intervensi di lingkungan kampus. Fakultas Psikologi disarankan untuk mengadakan pelatihan keterampilan regulasi emosi, seperti *workshop cognitive reappraisal* dan *stress management* khusus untuk mahasiswa perantau. Selain itu, unit layanan konseling dapat mengembangkan program intervensi berbasis keluarga secara daring, misalnya dalam bentuk modul “Family Connect”, yang bertujuan untuk memperkuat hubungan emosional antara mahasiswa dan keluarganya melalui komunikasi digital. Pendekatan sistemik juga dapat diterapkan melalui pelibatan orang tua atau wali dalam sesi konseling secara daring, guna menciptakan jembatan komunikasi dan dukungan emosional jarak jauh yang dapat membantu mahasiswa mengatasi kesepian, serta untuk memperkuat hubungan emosional jarak jauh antara mahasiswa dan keluarganya.

Meskipun memberikan kontribusi yang berarti, penelitian ini tetap memiliki sejumlah keterbatasan. Desain kuantitatif korelasional yang digunakan tidak memungkinkan peneliti untuk mengungkap hubungan kausal

antara variabel-variabel yang diteliti. Selain itu, penelitian ini tidak mencakup faktor-faktor lain yang juga berpotensi berpengaruh terhadap kesepian, seperti dukungan teman sebaya, karakteristik kepribadian (misalnya ekstrasversi atau neurotisisme), serta tingkat partisipasi dalam kegiatan sosial kampus. Padahal, beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa variabel-variabel tersebut memainkan peran penting dalam kesejahteraan emosional mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau eksperimental agar dapat menelusuri hubungan sebab-akibat secara lebih akurat. Selain itu, peneliti juga dapat mempertimbangkan untuk menambahkan variabel moderator atau mediator seperti *coping flexibility* atau *social connectedness* guna memahami lebih dalam mekanisme yang terlibat dalam pengaruh regulasi emosi dan keberfungsian keluarga terhadap kesepian. Pendekatan mixed-methods juga dapat digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa perantau secara lebih mendalam, sehingga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap fenomena kesepian dalam konteks ini.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dan keberfungsian keluarga memiliki kontribusi penting dalam mengurangi tingkat kesepian pada mahasiswa perantau. Hasil penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan kapasitas pribadi dan relasi keluarga yang sehat dalam membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang merantau. Dengan memahami hubungan antara ketiga variabel ini, institusi pendidikan dapat merancang program dukungan psikososial yang lebih responsif terhadap kebutuhan mahasiswa perantau dalam menghadapi tantangan emosional yang mereka alami.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kesepian pada mahasiswa perantau. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa, khususnya dalam menggunakan strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* secara adaptif, maka semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan.
2. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara keberfungsian keluarga dengan kesepian pada mahasiswa perantau. Artinya, mahasiswa perantau yang berasal dari keluarga dengan komunikasi yang baik, dukungan emosional yang kuat, serta struktur peran keluarga yang jelas, cenderung mengalami tingkat kesepian yang lebih rendah.
3. Terdapat hubungan simultan yang signifikan antara regulasi emosi dan keberfungsian keluarga dengan kesepian mahasiswa perantau. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel secara bersama-sama menjelaskan 40,5% variansi dalam tingkat kesepian yang dialami mahasiswa perantau. Temuan ini menunjukkan adanya kontribusi kolektif dari faktor individu (regulasi emosi) dan faktor kontekstual (keberfungsian keluarga) dalam mempengaruhi tingkat kesepian mahasiswa perantau.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Perantau

Disarankan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi melalui berbagai kegiatan seperti pelatihan pengelolaan stres, meditasi, atau konseling. Upaya ini penting untuk membantu mahasiswa mengatasi tekanan sosial dan psikologis akibat kehidupan jauh dari rumah. Selain itu, menjaga komunikasi aktif dengan keluarga, meskipun melalui media

daring, dapat membantu menciptakan rasa keterhubungan emosional yang penting untuk mencegah kesepian dan menjaga kedekatan emosional meskipun berada jauh secara geografis.

2. Bagi Keluarga

Pihak keluarga diharapkan tetap menjaga komunikasi dan memberikan dukungan emosional secara konsisten kepada anggota keluarga yang sedang merantau. Hal ini dapat membantu mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Pihak fakultas dan lembaga kemahasiswaan disarankan untuk menyediakan program pengembangan kapasitas regulasi emosi, seperti pelatihan cognitive reappraisal, manajemen stres, atau mindfulness berbasis kampus. Layanan konseling psikologis juga perlu dioptimalkan agar mudah diakses mahasiswa perantau. Selain itu, institusi dapat menginisiasi program intervensi keluarga virtual yang dirancang untuk memperkuat ikatan emosional antara mahasiswa dan keluarga melalui sarana komunikasi daring, misalnya webinar keluarga atau sesi konseling keluarga online.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau eksperimen agar dapat mengevaluasi hubungan kausal antara regulasi emosi, keberfungsian keluarga, dan kesepian secara lebih akurat. Selain itu, menambahkan variabel lain seperti dukungan teman sebaya, religiusitas, atau keterlibatan sosial, serta variabel mediator atau moderator seperti *coping flexibility*, *social connectedness*, atau dukungan teman sebaya akan memperluas pemahaman mengenai faktor-faktor psikososial yang memengaruhi kesepian pada mahasiswa perantau. Pendekatan *mixed methods* juga dapat dipertimbangkan guna memperkaya temuan kuantitatif dengan pemahaman yang lebih mendalam terhadap pengalaman subjektif mahasiswa perantau.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015). *Metodologi penelitian kuantitatif* (Cet I). Aswaja Pressindo.
- Adamczyk, K. Park, J. Y., & Segrin, C. (2022). Patterns of intimacy crisis resolution and their associations with romantic loneliness in Polish and U.S. young adults. *Developmental Psychology*, 58(8), 1600-1613. <https://doi.org/10.1037/dev0001371>
- Adinda, Y.p., & Prastuti, Y. A. (2021). Regulasi emosi ditinjau dari kesepian pada emerging adulthood. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 71-82.
- Agriyanti, S. M., & Rahmasari, D. (2021). Perbedaan tingkat kesepian pada siswa kelas X dan XI ditinjau dari efektivitas komunikasi orangtua. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 181-188. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41923>
- Al-Bukhari. (n.d.). *Sahih al-Bukhari* (Hadis No. 7405).
- Alfinuha, S., & Nuqul, F. L. (2017). Bahagia dalam meraih cita-cita: kesejahteraan subjektif mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12-28. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1357>
- Al-Ghazali, A. H. M. (2005). *Ihya' Ulum al-Din*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al Khatib, S. A. (2012). Exploring the relationship among loneliness, self-esteem, self-efficacy and gender in United Arab Emirates college students. *Europe's Journal of Psychology*, 8(1), 159-181. <https://doi.org/10.5964/ejop.v8i1.301>
- Al-Maraghi, A.M. (1993). *Tafsir al-Maraghi* (Vol. 1-30). Dar Ihya' al-Turats al-'Arabi.
- Al-Qur'an al-Karim dan terjemahannya. (n.d.).
- Al-Qur'an, & Hadis. (n.d.). *Tafsir al-Jalalayn dan Sahih al-Bukhari & Muslim*.
- Annisa, N. (2015). *Regulasi emosi ditinjau dari kepribadian ekstrasversi pada guru Sekolah Luar Biasa* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. Pekanbaru.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Aviva, S. P. A., & Jannah, M. (2023). Eksplorasi loneliness pada dewasa awal. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 203-212. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53184>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.

- Azwar, S. (2016). *Sikap manusia: Teori dan pengukurannya*. Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115-128. <https://compass.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Bruno, F. J. (2002). *Psychological dictionary*. Barnes & Noble Publishing.
- Bukhari, M. I. (2002). *Shahih Bukhari*. Darussalam Publishers.
- Bukhari, M. I. I., & Muslim, H. (n.d.). *Shahih Bukhari dan Shahih Muslim*.
- Chandrika, R. (2021). *Dinamika keluarga dan pengaruhnya terhadap perkembangan anak*. Kencana.
- Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Cong, W.C., Tan, S.A., Nainee, S., & Tan, C.S. (2022). Psychometric qualities of the McMaster family assessment device general functioning subscale for Malaysian samples. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2440). 1-11.
- Dai, L. T., & Wang, L.N. (2015) Review of family functioning. *Open Journal of Social Sciences*, 3, 134-141. doi: 10.4236/jss.2015.312014
- Departemen Agama Republik Indonesia. (2010). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. PT. Syamil Cipta Media.
- Domagała-Kręcioch, A., & Majerek, B. (2013). The issue of loneliness in the period of "emerging adulthood". *European Scientific Journal*, 9(10), 534-541. <https://doi.org/10.19044/esj.2013.v9n10p534>
- Dryman, M. T., & Heimberg, R. G. (2018). Emotion regulation in social anxiety and depression: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 65, 17-42.
- Epstein, N. B., Baldwin, L. M., & Bishop, D. S. (1983). The McMaster family assessment device. *Journal of Marital and Family Therapy*, 9(2), 171-180. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1983.tb01497.x>
- Fitria, R. E. (2023). *Hubungan antara harga diri dengan kesepian yang di mediasi oleh kepribadian introvert pengguna aplikasi dating online pada mahasiswa Psikologi Islam 2018 & 2020 IAIN Kediri [Skripsi, IAIN Kediri]*. Kediri.
- Franklin, A., Barbosa Neves, B., Hookway, N., Patulny, R., Tranter, B., & Jaworski, K. (2019). Towards an understanding of loneliness among Australian men: Gender cultures, embodied expression and the social bases of belonging. *Journal of sociology*, 55(1), 124-143.

- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551–573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Haliza, N., & Kurniawan, A. (2021). Hubungan antara keterbukaan diri dengan kesepian pada dewasa awal pengguna aplikasi dating online. *Nursing Analysis: Journal of Nursing Research*, 1(1), 51-61. <https://openjournal.wdh.ac.id/index.php/NA/article/view/221>
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695-718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Hidayati, D. S. (2018). Family Function dan Loneliness pada Remaja dengan Orang Tua Tunggal. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 54–62. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5432>
- Hudiyana, J., Widyakusuma, G. M. R., Milla, M. N., & Wijayanti, I. (2021). Adaptasi dan validasi skala kesepian UCLA Loneliness Scale Versi 3 ke dalam Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 48(3), 250–263. <https://doi.org/10.22146/jpsi.64444>
- Ibn Kathir, I. (2000). *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Izzaturrohman, I., & Khaerani, N. M. (2018). Peningkatan resiliensi perempuan korban pelecehan seksual melalui pelatihan regulasi emosi. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 117–140. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2527>
- Keller, M. N., & Noone, R. J. (Eds.). (2020). *Handbook of Bowen family systems theory and research methods: A systems model for family research*. Routledge.
- Kementerian Agama RI. (2013). *Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan dan Kompilasi Hukum Islam*. Dirjen Bimas Islam.

- Kirwan, E. M., Burns, A., O'Súilleabháin, P. S., Summerville, S., McGeehan, M., McMahon, J., Gowda, A., & Creaven, A. M. (2024). Loneliness in emerging adulthood: A scoping review. *Adolescent Research Review*, 10, 47–67. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00240-4>
- Kraus, M. W., Cote, S., & Keltner, D. (2012). Social class, contextualism, and empathic accuracy. *Psychological Science*, 23(7), 747–753. <https://doi.org/10.1177/0956797611435130>
- Latipun. (2015). *Psikologi eksperimen*. UMM Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lemeshow, S., Hosmer, D. W., Klar, J., & Lwanga, S. K. (1990). *Adequacy of sample size in health studies*. Geneva: World Health Organization.
- Maes, M., Nelemans, S. A., Danneel, S., & Fernández-Castilla, B. W. (2019). Loneliness and social anxiety across childhood and adolescence: Multilevel meta-analyses of cross-sectional and longitudinal associations. *Developmental Psychology*, 55(7), 1548–1565.
- Magdalena, S. M., Mulya, H. C., & Sudagijono, J. S. (2023). Hubungan antara family functioning dengan kesepian pada mahasiswa perantau. *Jurnal Experientia*, 11(1), 17–30. <https://doi.org/10.33508/exp.v11i1.4604>
- Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2019). Gender differences in loneliness across the lifespan: A meta-analysis. *European Journal of Personality*, 33(6), 642–654. <https://doi.org/10.1002/per.2220>
- Matthews, T., Odgers, C. L., Danese, A., Fisher, H. L., Newbury, J. B., Caspi, A., & Arseneault, L. (2019). Loneliness and neighborhood characteristics: A multi-informant, nationally representative study of young adults. *Psychological Science*, 30(5), 765–775. <https://doi.org/10.1177/0956797619833646>
- Nadiatulfath, & Kurniati, E. (2024). Peran orang tua dalam mengelola emosi anak usia dini melalui bermain. *Ceria (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif)*, 7(4), 369–377.
- Nasr, S. H. (2002). *The heart of Islam: enduring values for humanity*. HarperOne.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Abnormal psychology: in a changing world* (10th ed). Pearson Higher Education.
- Nezlek, J. B., & Kuppens, P. (2008). Regulating positive and negative emotions in daily life. *Journal of Personality*, 76(3), 561–580. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00496.x>

- Nilakandi, Y. (2024). *Hubungan antara keberfungsian keluarga dengan tingkat kebahagiaan pada remaja* [Doctoral dissertation, IAIN Kediri]. Kediri.
- Ningrumsari, P. R. (2018). Hubungan antara regulasi diri dengan kesepian pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 6(4), 37-43. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19986>
- Noller, P., Feeney, J. A., Sheehan, G., & Peterson, C. (1992). Marital conflict and children's adjustment: The development and testing of a theoretical model. In C. Pike & R. Weiss (Eds.), *Marital interaction* (pp. 27–44). Guilford Press.
- Nurfurqoni, F. A., Hastuti, D., Sunarti, E., & Riany, Y. E. (2024). The influence of family function, social support, and infants' health on mothers' postnatal depression in three months after birth. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2). <https://doi.org/10.21580/pjpp.v9i2.22877>
- Paputungan, F. (2023). Developmental Characteristics of Early Adulthood. *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1), 2986–1012.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Radde, H., Nurrahmah, N., Nurhikmah, N., & Saudi, M. H. (2021). Adaptasi skala Emotion Regulation Questionnaire dalam konteks mahasiswa Indonesia. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 56(4), 321–330.
- Russell, D. W. (1996). The 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
- Saifullah, & Djuwairiyah. (2019). Peran keberfungsian sistem keluarga pada regulasi emosi remaja. *Maddah: Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 1(2).
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Setyowati, D., & Fairuzindra, A. N. (2023). Regulasi emosi sebagai prediktor perilaku negatif mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(1), 19–28.
- Shankar. (2019). Loneliness and Sleep in Older Adults. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, no. 1-4.
- Sidabutar, R. (2024). *Gambaran kepercayaan diri dalam memulai hubungan romantis pada perempuan dewasa awal yang tidak memiliki ayah* [Skripsi, Universitas HKBP Nommensen]. Medan.

- Simanjuntak, J. G. L. L. dkk. (2021). Psychological Well-Being Sebagai Prediktor Tingkat Kesepian Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 11(2), p. 158. doi: 10.26740/jptt.v11n2.p158-175.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian pendidikan (kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D dan penelitian pendidikan)*. Alfabeta.
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making Sense of Cronbach's Alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53-55. <http://dx.doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
- Theja, V., & Witarso, L. S. (2023). Kesepian dan regulasi emosi pada emerging adulthood. *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 4(2). 44-53.
- Umar, H., & Masnawati, E. (2024). Peran lingkungan sekolah dalam pembentukan identitas remaja. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 3(2). <https://doi.org/10.58561/jkpi.v3i2.137192>
- Walsh, F. (2016). *Strengthening family resilience* (3rd ed.). The Guilford Press.
- Widiyanto, W. (2013). *Statistika: Terapan untuk penelitian ilmiah*. UPP STIM YKPN.
- Wols, A., Scholte, R. H. J., & Qualter, P. (2015). Prospective associations between loneliness and emotional intelligence. *Journal of Adolescence*, 39, 40-48. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.12.007>
- Wowor, A., & Risnawaty, W. (2024). Pengaruh keberfungsian keluarga terhadap status identitas ego pada emerging adulthood. *Empowerment: Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 4(2), 1-9. <https://doi.org/10.36805/empowerment.v4i2.1170>
- Yun, P., Xiaohong, H., Zhongping, Y., & Zhujun, Z. (2021). Family function, loneliness, emotion regulation, and hope in secondary vocational school students: A moderated mediation model. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.722276>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner UCLA Loneliness Scale Version 3 (Skala Kesepian)

Petunjuk:

Kuesioner ini terdiri atas beberapa pernyataan yang berkaitan dengan pengalaman dan perasaan Saudara/i. Tidak ada jawaban benar atau salah. Bacalah setiap pernyataan dengan saksama dan berikan jawaban pada setiap pernyataan dengan jujur sesuai dengan kondisi Saudara/i yang sebenarnya, tanpa ada yang terlewat. Jawaban Anda akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

Pilihlah salah satu dari empat pilihan jawaban berikut untuk setiap pernyataan:

- 1 = TP (Tidak Pernah)
- 2 = J (Jarang)
- 3 = K (Kadang-Kadang)
- 4 = S (Selalu)

Bagian I: Skala Kesepian (UCLA Loneliness Scale Version 3)

No	Pernyataan	TP	J	K	S
1.	Saya merasa selaras dengan orang-orang di sekitar saya				
2.	Saya merasa tidak memiliki teman dekat				
3.	Saya merasa tidak ada seorang pun yang bisa saya mintai bantuan				
4.	Saya tidak merasa kesepian				
5.	Saya merasa menjadi bagian dari kelompok teman				
6.	Saya merasa memiliki banyak kesamaan dengan orang-orang di sekitar saya				
7.	Saya merasa tidak lagi dekat dengan siapa pun				

8.	Saya merasa minat dan ide saya tidak dipahami/didukung oleh orang-orang di sekitar saya				
9.	Saya merasa sebagai orang yang mudah bergaul				
10.	Ada orang-orang yang saya merasa dekat dengannya				
11.	Saya merasa ditinggalkan				
12.	Saya merasa hubungan sosial saya dangkal/kurang bermakna				
13.	Saya merasa tidak ada orang yang benar-benar mengenal saya dengan baik				
14.	Saya merasa terisolasi dari orang lain				
15.	Saya merasa bisa menemukan teman ketika saya membutuhkannya				
16.	Saya merasa ada orang-orang yang benar-benar memahami perasaan saya				
17.	Saya merasa tidak senang karena terlalu tertutup/menarik diri				
18.	Saya merasa orang-orang di sekitar saya, tetapi tidak bersama saya				
19.	Saya merasa ada orang-orang yang bisa saya ajak bicara				
20.	Saya merasa ada orang-orang yang bisa saya mintai bantuan				

Lampiran 2 Item *UCLA Loneliness Scale Version 3* Versi Asli

No.	Bahasa Inggris (Versi Asli)	Bahasa Indonesia (Versi Terjemahan)	Kategori Item
1.	How often do you feel that you are "in tune" with the people around you?	Seberapa sering Anda merasa selaras dengan orang-orang di sekitar Anda?	<i>Favorable</i>
2.	How often do you feel that you lack companionship?	Seberapa sering Anda merasa kekurangan teman dekat?	<i>Unfavorable</i>
3.	How often do you feel that there is no one you can turn to?	Seberapa sering Anda merasa tidak ada orang yang bisa Anda andalkan?	<i>Unfavorable</i>
4.	How often do you feel alone?	Seberapa sering Anda merasa sendirian?	<i>Unfavorable</i>
5.	How often do you feel part of a group of friends?	Seberapa sering Anda merasa menjadi bagian dari kelompok teman?	<i>Favorable</i>
6.	How often do you feel that you have a lot in common with the people around you?	Seberapa sering Anda merasa memiliki banyak kesamaan dengan orang-orang sekitar Anda?	<i>Favorable</i>
7.	How often do you feel that you are no longer close to anyone?	Seberapa sering Anda merasa tidak lagi dekat dengan siapa pun?	<i>Unfavorable</i>
8.	How often do you feel that your interests and ideas are not shared by those around you?	Seberapa sering Anda merasa ide dan minat Anda tidak dibagikan oleh orang di sekitar Anda?	<i>Unfavorable</i>
9.	How often do you feel outgoing and friendly?	Seberapa sering Anda merasa ramah dan mudah bergaul?	<i>Favorable</i>
10.	How often do you feel close to people?	Seberapa sering Anda merasa dekat dengan orang-orang?	<i>Favorable</i>

11.	How often do you feel left out?	Seberapa sering Anda merasa terabaikan atau tersisih?	<i>Unfavorable</i>
12.	How often do you feel that your relationships with others are not meaningful?	Seberapa sering Anda merasa hubungan Anda dengan orang lain tidak berarti?	<i>Unfavorable</i>
13.	How often do you feel that no one really knows you well?	Seberapa sering Anda merasa tidak ada yang benar-benar mengenal Anda dengan baik?	<i>Unfavorable</i>
14.	How often do you feel isolated from others?	Seberapa sering Anda merasa terisolasi dari orang lain?	<i>Unfavorable</i>
15.	How often do you feel you can find companionship when you want it?	Seberapa sering Anda merasa bisa menemukan teman saat Anda menginginkannya?	<i>Favorable</i>
16.	How often do you feel that there are people who really understand you?	Seberapa sering Anda merasa bahwa ada orang yang benar-benar memahami Anda?	<i>Favorable</i>
17.	How often do you feel shy?	Seberapa sering Anda merasa malu?	<i>Unfavorable</i>
18.	How often do you feel that people are around you but not with you?	Seberapa sering Anda merasa orang-orang berada di sekitar Anda tetapi tidak bersama Anda?	<i>Unfavorable</i>
19.	How often do you feel that there are people you can talk to?	Seberapa sering Anda merasa ada orang yang bisa Anda ajak bicara?	<i>Favorable</i>
20.	How often do you feel that there are people you can turn to?	Seberapa sering Anda merasa ada orang yang bisa Anda andalkan?	<i>Favorable</i>

Lampiran 3 *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ)

Petunjuk:

Pada bagian ini bacalah setiap pernyataan dengan saksama dan berikan jawaban pada setiap pernyataan dengan jujur sesuai dengan kondisi Saudara/I yang sebenarnya, tanpa ada yang terlewat. Jawaban Anda akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Pilihlah salah satu dari tujuh pilihan jawaban berikut untuk setiap pernyataan:

- | | |
|-------------------------------|------------------------|
| 1 = STS (Sangat Tidak Setuju) | 5 = AS (Agak Setuju) |
| 2 = TS (Tidak Setuju) | 6 = S (Setuju) |
| 3 = ATS (Agak Tidak Setuju) | 7 = SS (Sangat Setuju) |
| 4 = N (Netral) | |

Bagian II: Skala Regulasi Emosi (ERQ)

No	Pernyataan	Jawaban						
		STS	TS	ATS	N	AS	S	SS
1.	Saya mengendalikan emosi saya dengan mengubah pola pikir saya sesuai dengan situasi di lingkungan sekitar							
2.	Saya mengendalikan emosi dengan tidak mengungkapkannya							
3.	Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif, saya mengubah pola pikir berdasarkan situasi yang ada							
4.	Ketika saya merasakan emosi negatif, saya tidak mengungkapkannya							
5.	Ketika saya ingin merasakan lebih sedikit emosi negatif, maka saya mengubah pola pikir saya							
6.	Saya memendam perasaan untuk diri sendiri							
7.	Ketika saya dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, saya berusaha untuk tetap tenang							
8.	Ketika saya ingin merasakan lebih sedikit emosi negatif, saya mengubah pola pikir berdasarkan situasi yang ada							
9.	Ketika saya merasakan emosi positif, saya berhati-hati untuk tidak mengungkapkannya							
10.	Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif, maka saya mengubah pola pikir saya							

Lampiran 4 Item *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ) Versi Asli

No.	Bahasa Inggris (Versi Asli)	Bahasa Indonesia (Versi Terjemahan)	Kategori Item
1.	I control my emotion by changing the way I think about the situation I'm in	Saya mengendalikan emosi saya dengan mengubah cara berpikir terhadap situasi yang saya hadapi.	<i>Favorable</i>
2.	When I want to feel less negative emotion, I change the way I'm thinking about the situation	Ketika saya ingin merasa mengurangi emosi negatif, saya mengubah cara berpikir terhadap situasi tersebut	<i>Favorable</i>
3.	When I want to feel more positive emotion, I change the way I'm thinking about the situation	Ketika saya ingin merasa emosi yang lebih positif, saya mengubah cara berpikir saya terhadap situasi tersebut	<i>Favorable</i>
4.	When I want to feel more positive emotion (such as joy or amusement), I change what I'm thinking about	Ketika saya ingin merasakan emosi yang lebih positif (seperti kegembiraan atau hiburan), saya mengubah apa yang saya pikirkan	<i>Favorable</i>
5.	When I want to feel less negative emotion (such as sadness or anger), I change what I'm thinking about	Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif (seperti kesedihan atau kemarahan), saya mengubah apa yang saya pikirkan	<i>Favorable</i>
6.	When I'm faced with a stressful situation, I make myself think about it in a way that helps me stay calm	Ketika saya menghadapi situasi yang menegangkan, saya berusaha berpikir tentang situasi tersebut dengan cara yang dapat membantu saya tetap tenang	<i>Favorable</i>
7.	I control my emotions by not expressing them	Saya mengendalikan emosi saya dengan tidak mengekspresikannya	<i>Unfavorable</i>
8.	When I am feeling negative emotions, I make sure not to express them	Ketika saya merasakan emosi negatif, saya memastikan untuk tidak mengungkapkannya	<i>Unfavorable</i>
9.	I keep my emotions to myself	Saya menyimpan emosi saya untuk diri saya sendiri	<i>Unfavorable</i>
10.	When I am feeling positive emotions, I am careful not to express them	Ketika saya merasakan emosi positif, saya berhati-hati untuk tidak mengungkapkannya	<i>Unfavorable</i>

Lampiran 5 Kuesioner Keberfungsian Keluarga

Petunjuk:

Seberapa baik pernyataan berikut menggambarkan keluarga Saudara/i?

Nilai seberapa baik setiap pernyataan yang menggambarkan keluarga Saudara/i menggunakan skala 4 poin berikut:

1 = STS (Sangat Tidak Setuju)

2 = TS (Tidak Setuju)

3 = S (Setuju)

4 = SS (Sangat Setuju)

Bagian III: Skala Keberfungsian Keluarga (McMaster Family Assessment Device (FAD))

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Kami bertindak sesuai keputusan bersama dalam menyelesaikan suatu permasalahan				
2	Anggota keluarga dapat berbicara terbuka terkait ketidaksetujuannya				
3	Pekerjaan keluarga tidak terbagi secara merata				
4	Bersikap lembut terhadap anggota keluarga merupakan salah satu hal yang penting dalam keluarga kami				
5	Anda hanya menarik bagi anggota keluarga lain Ketika ada sesuatu yang penting bagi mereka				
6	Anda dapat melanggar peraturan dengan mudah				
7	Setiap orang di keluarga, diterima apa adanya				
8	Setelah mencoba menyelesaikan suatu masalah, kami biasanya berdiskusi apakah keputusan yang diambil itu benar atau tidak				
9	Kami saling terbuka satu sama lain				

10	Kami berdiskusi terkait pembagian pekerjaan rumah				
11	Kami mengekspresikan kelembutan				
12	Anggota keluarga terlalu egois				
13	Semuanya berjalan dengan baik di keluarga kami				
14	Kami bisa mengungkapkan perasaan kepada satu sama lain				
15	Kami dapat mengatasi sebagian besar permasalahan emosional yang datang kepada kami				
16	Ada banyak perasaan negatif di keluarga				
17	Kami mencoba berbagai cara dalam menyelesaikan suatu permasalahan				
18	Kami merasa diterima apa adanya				
19	Kami saling percaya				

Lampiran 6 Item *Family Assessment Device* (FAD) Versi Asli

Aspek	Bahasa Inggris (Versi Asli)		Bahasa Indonesia (Versi Terjemahan)	Kategori Item
<i>Problem Solving</i>	1.	We usually act on our decisions regarding problems.	Kami biasanya bertindak berdasarkan keputusan kami mengenai masalah.	<i>Favorable</i>
	2.	After our family tries to solve a problem, we usually discuss whether it worked or not.	Setelah keluarga kami mencoba menyelesaikan masalah, kami biasanya mendiskusikan apakah itu berhasil atau tidak.	<i>Favorable</i>
	3.	We resolve most emotional upsets that come up.	Kami menyelesaikan sebagian besar gangguan emosional yang muncul.	<i>Favorable</i>
	4.	We confront problems involving feelings.	Kami menghadapi masalah yang melibatkan perasaan.	<i>Favorable</i>
	5.	We try to think of different ways to solve problems.	Kami mencoba memikirkan berbagai cara untuk menyelesaikan masalah.	<i>Favorable</i>

<i>Communication</i>	6.	When someone is upset the others know why.	Ketika seseorang kesal, yang lain tahu alasannya.	<i>Favorable</i>
	7.	You can't tell how a person is feeling from what they are saying.	Anda tidak bisa mengetahui bagaimana perasaan seseorang dari apa yang mereka katakan.	<i>Unfavorable</i>
	8.	People come right out and say things instead of hinting at them.	Orang langsung mengatakan sesuatu alih-alih memberi isyarat.	<i>Favorable</i>
	9.	We are frank with each other.	Kami terus terang satu sama lain.	<i>Favorable</i>
	10.	We don't talk to each other when we are angry.	Kami tidak saling bicara saat marah.	<i>Unfavorable</i>
	11.	When we don't like what someone has done, we tell them.	Ketika kami tidak menyukai apa yang seseorang lakukan, kami memberitahunya.	<i>Favorable</i>
<i>Roles</i>	12.	When you ask someone to do something, you have to check that they did it.	Ketika Anda meminta seseorang melakukan sesuatu, Anda harus memeriksa apakah mereka melakukannya.	<i>Unfavorable</i>

	13.	We make sure members meet their family responsibilities.	Kami memastikan anggota memenuhi tanggung jawab keluarga mereka.	<i>Favorable</i>
	14.	Family tasks don't get spread around enough.	Tugas keluarga tidak cukup tersebar.	<i>Unfavorable</i>
	15.	We have trouble meeting our bills.	Kami kesulitan membayar tagihan.	<i>Unfavorable</i>
	16.	There's little time to explore personal interests.	Ada sedikit waktu untuk mengeksplorasi minat pribadi.	<i>Unfavorable</i>
	17.	We discuss who is to do household jobs.	Kami mendiskusikan siapa yang akan mengerjakan pekerjaan rumah tangga.	<i>Favorable</i>
	18.	If people are asked to do something, they need reminding.	Jika orang diminta melakukan sesuatu, mereka perlu diingatkan.	<i>Unfavorable</i>
	19.	We are generally dissatisfied with the family duties assigned to us.	Kami umumnya tidak puas dengan tugas keluarga yang diberikan kepada kami.	<i>Unfavorable</i>
<i>Affective Responsiveness</i>	20.	We are reluctant to show our affection for each other.	Kami enggan menunjukkan kasih sayang satu sama lain.	<i>Unfavorable</i>

	21.	Some of us just don't respond emotionally.	Beberapa dari kami tidak merespons secara emosional.	<i>Unfavorable</i>
	22.	We do not show our love for each other.	Kami tidak menunjukkan cinta satu sama lain.	<i>Unfavorable</i>
	23.	Tenderness takes second place to other things in our family.	Kelembutan menjadi hal kedua setelah hal lain dalam keluarga kami.	<i>Unfavorable</i>
	24.	We express tenderness.	Kami mengekspresikan kelembutan.	<i>Favorable</i>
	25.	We cry openly.	Kami menangis secara terbuka.	<i>Favorable</i>
<i>Affective Involvement</i>	26.	If someone is in trouble, the others become too involved.	Jika seseorang dalam masalah, yang lain menjadi terlalu terlibat.	<i>Unfavorable</i>
	27.	You only get the interest of others when something is important to them.	Anda hanya mendapat perhatian orang lain ketika sesuatu penting bagi mereka.	<i>Unfavorable</i>
	28.	We are too self-centered.	Kami terlalu mementingkan diri sendiri.	<i>Unfavorable</i>
	29.	We get involved with each other only when something interests us.	Kami terlibat satu sama lain hanya jika sesuatu menarik bagi kami.	<i>Unfavorable</i>

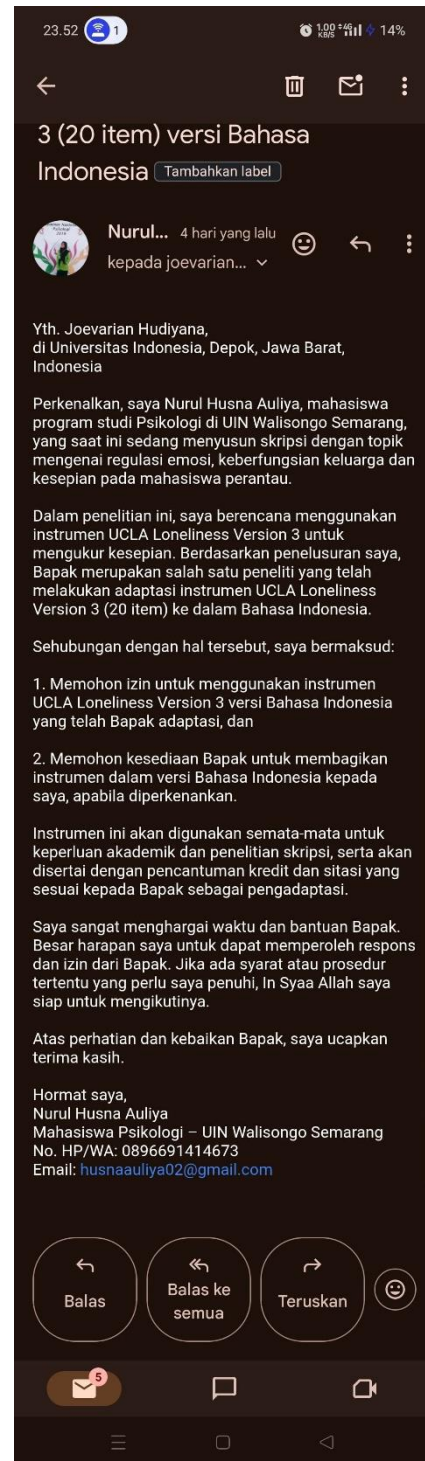
			sesuatu menarik bagi kami.	
	30.	We show interest in each other when we can get something out of it personally.	Kami menunjukkan minat pada satu sama lain jika kami bisa mendapatkan sesuatu darinya.	<i>Unfavorable</i>
	31.	Our family shows interest in each other only when they can get something out of it.	Keluarga kami menunjukkan minat satu sama lain hanya jika mereka bisa mendapatkan sesuatu darinya.	<i>Unfavorable</i>
	32.	Even though we mean well, we intrude too much into each other's lives.	Meskipun kami berniat baik, kami terlalu mencampuri kehidupan satu sama lain.	<i>Unfavorable</i>
<i>Behavior Control</i>	33.	We don't know what to do when an emergency comes up.	Kami tidak tahu apa yang harus dilakukan saat terjadi keadaan darurat.	<i>Unfavorable</i>
	34.	You can easily get away with breaking the rules.	Anda bisa dengan mudah lolos dari pelanggaran aturan.	<i>Unfavorable</i>
	35.	We know what to do in an emergency.	Kami tahu apa yang harus dilakukan saat keadaan darurat.	<i>Favorable</i>

	36.	We have no clear expectations about toilet habits.	Kami tidak memiliki harapan yang jelas tentang kebiasaan ke toilet.	<i>Unfavorable</i>
	37.	We have rules about hitting people.	Kami memiliki aturan tentang memukul orang.	<i>Favorable</i>
	38.	We don't hold to any rules or standards.	Kami tidak memegang aturan atau standar apa pun.	<i>Unfavorable</i>
	39.	If the rules are broken, we don't know what to expect.	Jika aturan dilanggar, kami tidak tahu apa yang akan terjadi.	<i>Unfavorable</i>
	40.	Anything goes in our family.	Segala sesuatu bisa terjadi di keluarga kami.	<i>Unfavorable</i>
	41.	There are rules about dangerous situations.	Ada aturan tentang situasi berbahaya.	<i>Favorable</i>
<i>General Functioning</i>	42.	Planning family activities is difficult because we misunderstand each other.	Merencanakan aktivitas keluarga sulit karena kami salah paham satu sama lain.	<i>Unfavorable</i>
	43.	In times of crisis we can turn to each other for support.	Di saat krisis, kami bisa saling mendukung.	<i>Favorable</i>
	44.	We cannot talk to each other about the sadness we feel.	Kami tidak bisa saling bicara tentang kesedihan yang kami rasakan.	<i>Unfavorable</i>

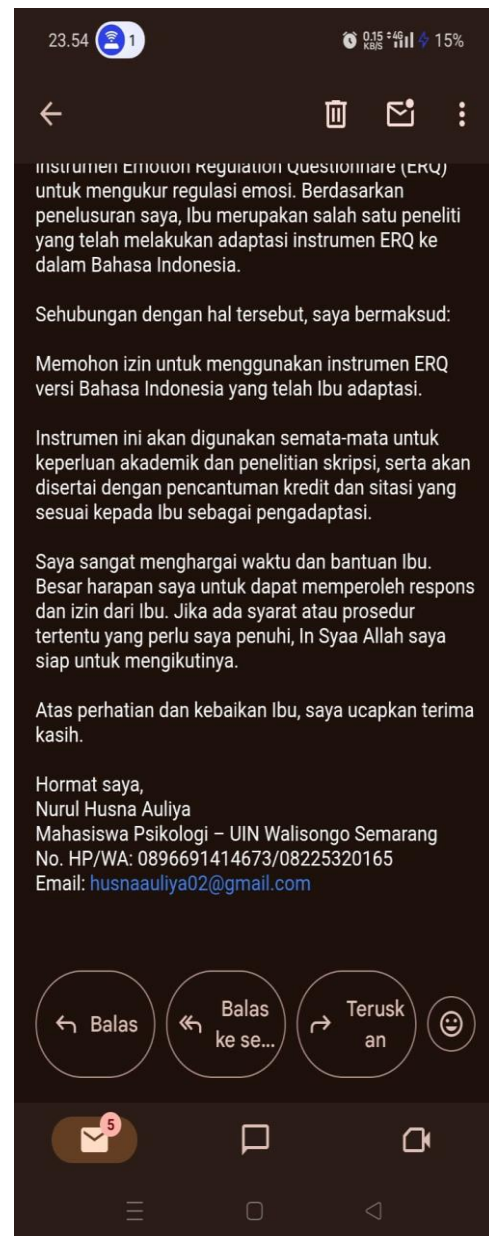
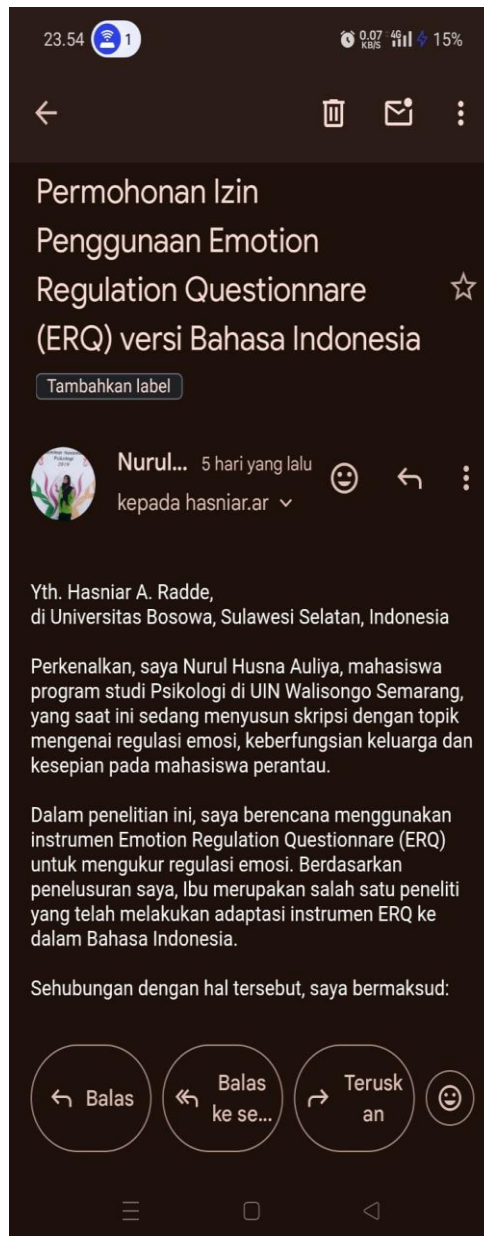
	45.	Individuals are accepted for what they are.	Setiap individu diterima apa adanya.	<i>Favorable</i>
	46.	We avoid discussing our fears and concerns.	Kami menghindari membicarakan ketakutan dan kekhawatiran kami.	<i>Unfavorable</i>
	47.	We can express feelings to each other.	Kami bisa mengungkapkan perasaan satu sama lain.	<i>Favorable</i>
	48.	There are lots of bad feelings in the family.	Ada banyak perasaan buruk di keluarga.	<i>Unfavorable</i>
	49.	We feel accepted for what we are.	Kami merasa diterima apa adanya.	<i>Favorable</i>
	50.	Making decisions is a problem for our family.	Membuat keputusan adalah masalah bagi keluarga kami.	<i>Unfavorable</i>
	51.	We are able to make decisions about how to solve problems.	Kami mampu membuat keputusan tentang cara menyelesaikan masalah.	<i>Favorable</i>
	52.	We don't get along well together.	Kami tidak akur satu sama lain.	<i>Unfavorable</i>
	53.	We confide in each other.	Kami saling percaya dan berbagi rahasia.	<i>Favorable</i>

Lampiran 7 Dokumentasi Perizinan Penggunaan Skala

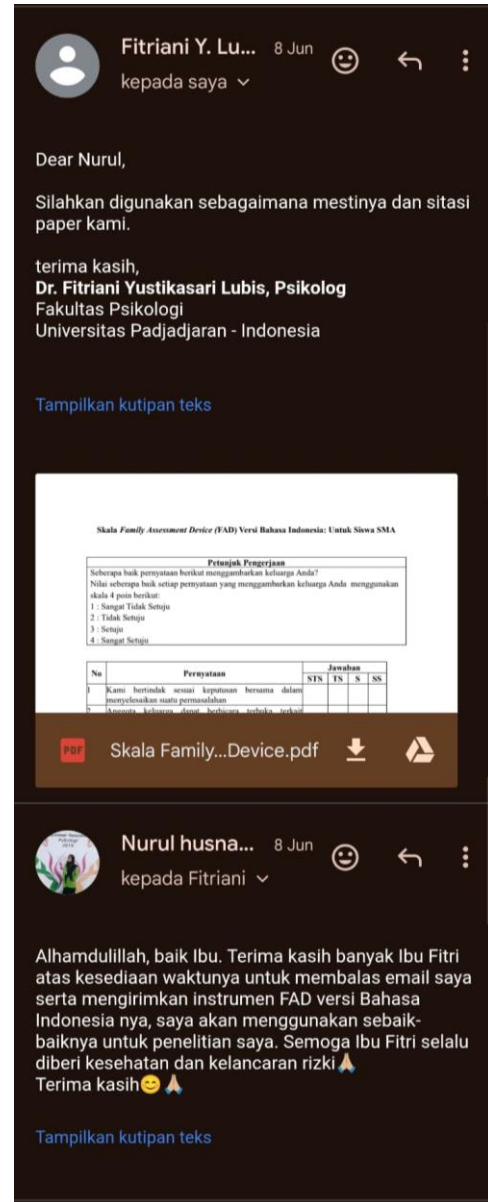
1. Skala Kesenian – *UCLA Loneliness Scale Version 3* (adaptasi Bahasa Indonesia oleh Hudiyan et al., 2021)

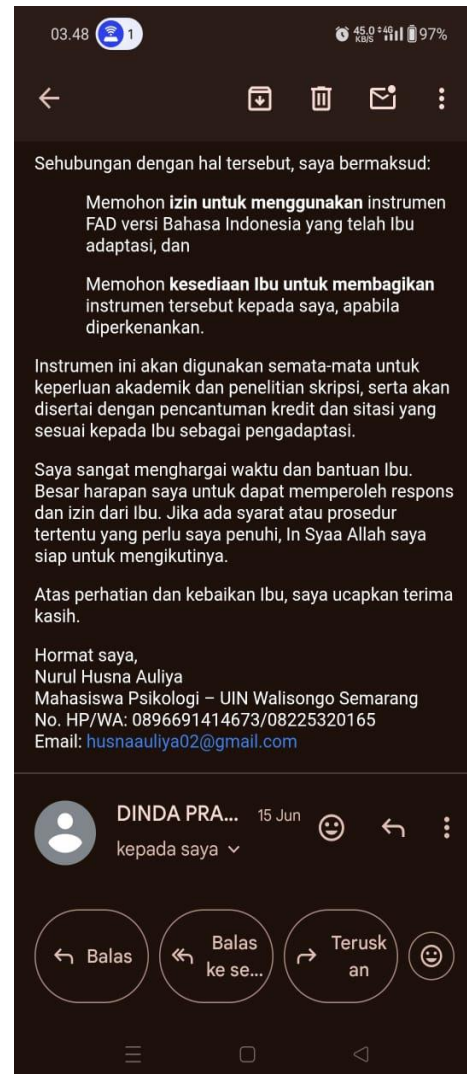
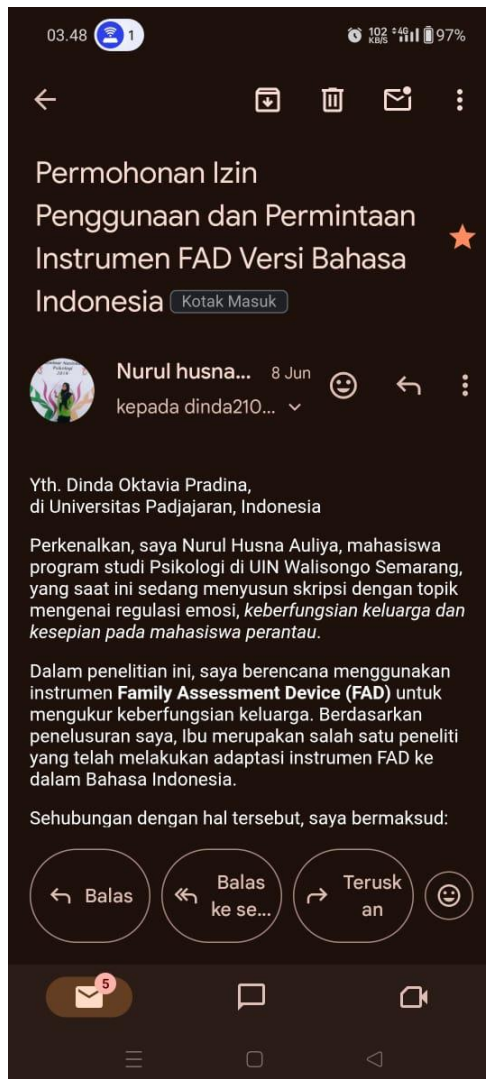


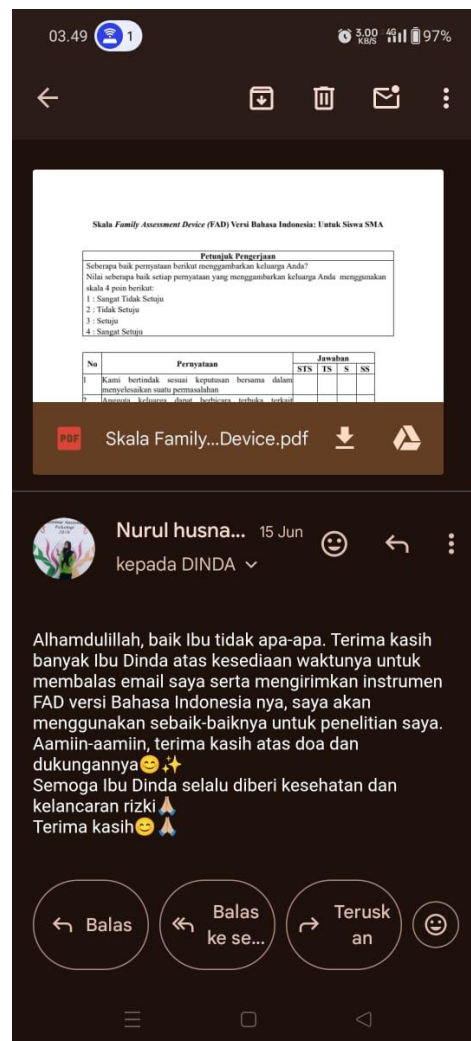
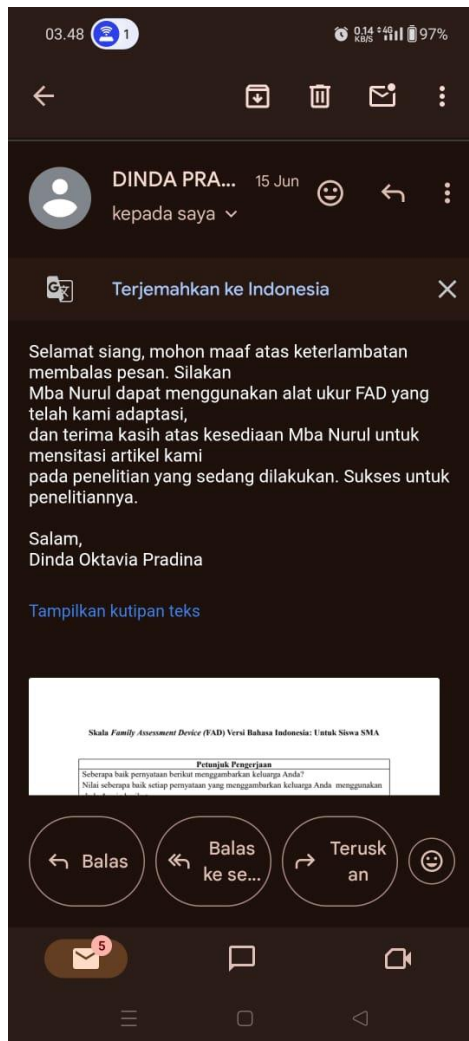
2. Skala Regulasi Emosi – *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) (adaptasi Bahasa Indonesia oleh Radde et al., 2021)



3. Skala Keberfungsian Keluarga – *Family Assessment Device* (FAD) (adaptasi Bahasa Indonesia oleh Pradina & Lubis, 2024)







Lampiran 8 Bukti Skala Penelitian di *Google Form*

19.57


1

27.0°C

64%

docs.google.com

23



Survei Regulasi Emosi, Keberfungsian Keluarga, dan Kesenian pada Mahasiswa Perantau

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh
Salam sejahtera bagi kita semua

Perkenalkan saya Nurul Husna Auliya, mahasiswa Psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian mengenai regulasi emosi, keberfungsian keluarga, dan kesenian pada mahasiswa perantau dalam rangka penyusunan skripsi sebagai syarat kelulusan studi Strata 1 (S1) Psikologi.

Kuesioner ini bertujuan untuk memahami pengalaman dan dinamika yang dialami mahasiswa perantau dalam menghadapi kehidupan jauh dari keluarga. Oleh karena itu, partisipasi Saudara/i sangat berarti untuk mendukung penelitian ini.

Tidak ada jawaban benar atau salah dalam survei ini. Mohon bacalah dengan saksama dan isi setiap pernyataan sampai selesai sesuai dengan kondisi dan perasaan Saudara/i yang sebenarnya, serta sesuai petunjuk pengisian. Seluruh jawaban Saudara/i akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

Kuesioner ini hanya ditujukan untuk:

Kuesioner ini hanya ditujukan untuk:


1. Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang
2. Berstatus sebagai mahasiswa perantau (tinggal jauh dari orang tua/ keluarga inti dan berasal dari luar Kota Semarang/Provinsi Jawa Tengah
3. Berusia 18-25 tahun
4. Bersedia menjadi responden dan mengisi kuesioner secara lengkap

Bagi Saudara/i yang memenuhi kriteria di atas, silakan melanjutkan pengisian kuesioner. Saya menyampaikan terima kasih atas kesediaan dan partisipasi Saudara/i dalam penelitian ini.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Catatan:
Jika ada pertanyaan mengenai pengisian kuesioner, silakan menghubungi:
Nomor HP: 089669141673
DM Instagram: @rullhusna9
Email: husnaauliya02@gmail.com

husnaauliya02@gmail.com [Ganti akun](#)



*** Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi**

19.59 docs.google.com

Email *

Email Anda

Sebelum masuk ke pengisian kuesioner utama, mohon untuk mengisi beberapa pertanyaan berikut.

Nama/Inisial

Jawaban Anda

Apakah Saudara/i merupakan mahasiswa aktif Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang (tidak sedang cuti)? *

☐ Ya

☐ Tidak

Program studi *

☐ Gizi

☐ Psikologi


Di mana Saudara/i tinggal saat ini selama menjalani perkuliahan? *

☐ Kos/Kontrakan (sendiri)

☐ Asrama (sendiri, tanpa orang tua/keluarga inti)

☐ Apartemen (sendiri, tanpa orang tua/keluarga inti)

☐ Yang lain: _____

 Pertanyaan ini wajib diisi

Asal daerah tempat tinggal tetap Saudara/i (sebelum kuliah di UIN Walisongo)? *

Jawab dengan isian singkat (Contoh: Bandung, Jawa Barat)

Jawaban Anda

Usia *

(tulis angkanya saja)

Jawaban Anda

Semester berapa Saudara/i saat ini? *

☐ Semester 3

☐ Semester 4

☐ Semester 5

☐ Semester 6

☐ Semester 7

☐ Semester 8 atau lebih

Apakah Saudara/i bersedia menjadi responden dalam penelitian ini dan mengisi kuesioner secara lengkap? *

☐ Ya, saya bersedia

☐ Tidak (maaf saya tidak bersedia)

Halaman 1 dari 6

Berikutnya Kosongkan formulir

Jangan pernah mengirimkan sandi melalui Google Formulir.

Konten ini tidak dibuat atau didukung oleh Google. -
Hubungi pemilik formulir - Persyaratan Layanan -
Kebijakan Privasi

Kuesioner Kesepian

Petunjuk Pengisian:

Kuesioner ini terdiri atas beberapa pernyataan yang berkaitan dengan pengalaman dan perasaan Saudara/i. Survei ini bukan merupakan tes, sehingga tidak ada jawaban benar atau salah. Bacalah setiap pernyataan dengan saksama dan berikan jawaban pada setiap pernyataan sesuai dengan kondisi Saudara/i yang sebenarnya, tanpa ada yang terlewat.

Pilihlah salah satu dari empat pilihan jawaban berikut:

- 1 = TP (Tidak Pernah)
- 2 = J (Jarang)
- 3 = K (Kadang-Kadang)
- 4 = S (Selalu)

Saya merasa selaras dengan orang-orang di sekitar saya *

- ☐ 1 (Tidak Pernah)
- ☐ 2 (Jarang)
- ☐ 3 (Kadang-Kadang)
- ☐ 4 (Selalu)

Saya merasa tidak memiliki teman dekat *

- ☐ 1 (Tidak Pernah)
- ☐ 2 (Jarang)
- ☐ 3 (Kadang-Kadang)
- ☐ 4 (Selalu)

Kuesioner Regulasi Emosi

Petunjuk Pengisian:

Pada bagian ini bacalah setiap pernyataan dengan saksama dan berikan jawaban pada setiap pernyataan sesuai dengan kondisi Saudara/i yang sebenarnya, tanpa ada yang terlewat.

Pilih salah satu dari tujuh pilihan jawaban berikut untuk setiap pernyataan:

- 1 = STS (Sangat Tidak Setuju)
- 2 = TS (Tidak Setuju)
- 3 = ATS (Agak Tidak Setuju)
- 4 = N (Netral)
- 5 = AS (Agak Setuju)
- 6 = S (Setuju)
- 7 = SS (Sangat Setuju)

Saya mengendalikan emosi saya dengan mengubah pola pikir saya sesuai dengan situasi di lingkungan sekitar *

- ☐ 1 (Sangat Tidak Setuju)
- ☐ 2 (TS)
- ☐ 3 (Agak Tidak Setuju)
- ☐ 4 (N)
- ☐ 5 (Agak Setuju)
- ☐ 6 (S)
- ☐ 7 (Sangat Setuju)

Saya mengendalikan emosi dengan tidak mengungkapkannya *

- ☐ 1 (Sangat Tidak Setuju)
- ☐ 2 (TS)
- ☐ 3 (Agak Tidak Setuju)
- ☐ 4 (N)
- ☐ 5 (Agak Setuju)
- ☐ 6 (S)
- ☐ 7 (Sangat Setuju)

Kuesioner Keberfungsian Keluarga

Petunjuk Pengisian:

Seberapa baik pernyataan berikut menggambarkan keluarga Saudara/i? Nilai seberapa baik setiap pernyataan yang menggambarkan keluarga Saudara/i tanpa ada yang terlewat menggunakan skala 4 poin berikut:
1 = STS (Sangat Tidak Setuju)
2 = TS (Tidak Setuju)
3 = S (Setuju)
4 = SS (Sangat Setuju)
(Pilihlah salah satu dari empat pilihan jawaban di atas)

Kami bertindak sesuai keputusan *
bersama dalam menyelesaikan
suatu permasalahan

- ☐ 1 (Sangat Tidak Setuju)
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4 (Sangat Setuju)

Anggota keluarga dapat berbicara *
terbuka terkait
ketidaksetujuannya

- ☐ 1 (Sangat Tidak Setuju)
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4 (Sangat Setuju)

Konfirmasi Pengisian Kuesioner

Terima kasih telah meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner ini.
Pastikan Saudara/i telah mengisi semuanya tanpa ada yang terlewat yaa
 😊



Halaman 6 dari 6



Survei Regulasi Emosi, Keberfungsian Keluarga, dan Kesepian pada Mahasiswa Perantau

Terima kasih telah meluangkan waktu
untuk mengisi kuesioner ini.

Jawaban Saudara/i telah terekam dengan
baik.

Jika Saudara/i memiliki pertanyaan lebih
lanjut, silakan hubungi:

No. HP: 089669141673

DM IG: @rullhusna9

Email: husnaauliya02@gmail.com

Salam hangat dan semoga harimu
menyenangkan!

[Lihat jawaban sebelumnya](#)

[Kirim jawaban lain](#)

Lampiran 9 Hasil Uji Validitas

Bagian IV: Output SPSS

Correlations												
		x1_1	x1_2	x1_3	x1_4	x1_5	x1_6	x1_7	x1_8	x1_9	x1_10	x1_tal
x1_1	Pearson Correlation	1	.457**	.404**	.357**	.407**	.401**	.524**	.463**	.500**	.369**	.682**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	128	128	128	128	128	128	128	128	128	128	128
x1_2	Pearson Correlation	.457**	1	.354**	.465**	.474**	.568**	.436**	.459**	.488**	.541**	.743**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	128	128	128	128	128	128	128	128	128	128	128
x1_3	Pearson Correlation	.404**	.354**	1	.462**	.402**	.443**	.534**	.459**	.407**	.347**	.680**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	128	128	128	128	128	128	128	128	128	128	128
x1_4	Pearson Correlation	.357**	.465**	.462**	1	.436**	.476**	.474**	.414**	.516**	.382**	.700**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	128	128	128	128	128	128	128	128	128	128	128
x1_5	Pearson Correlation	.407**	.474**	.402**	.436**	1	.466**	.486**	.434**	.480**	.399**	.706**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	128	128	128	128	128	128	128	128	128	128	128
x1_6	Pearson Correlation	.401**	.568**	.443**	.476**	.466**	1	.429**	.344**	.461**	.470**	.716**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	128	128	128	128	128	128	128	128	128	128	128
x1_7	Pearson Correlation	.524**	.436**	.534**	.474**	.486**	.429**	1	.552**	.572**	.457**	.769**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	128	128	128	128	128	128	128	128	128	128	128
x1_8	Pearson Correlation	.463**	.459**	.459**	.414**	.434**	.344**	.552**	1	.384**	.399**	.686**

x2_18	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.654* .000 128	.676* .000 128	.717* .000 128	.671* .000 128	.688* .000 128	.667* .000 128	.684* .000 128	.702* .000 128	.709* .000 128	.683** .000 128	.654** .000 128	.647** .000 128	.691** .000 128	.720** .000 128	.689** .000 128	.658** .000 128	.670** .000 128	1 .000 128	.635** .000 128	.826** .000 128
x2_19	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.707* .000 128	.685* .000 128	.706* .000 128	.663* .000 128	.634* .000 128	.668* .000 128	.742* .000 128	.755* .000 128	.728* .000 128	.733** .000 128	.656** .000 128	.750** .000 128	.672** .000 128	.722** .000 128	.652** .000 128	.722** .000 128	.706** .000 128	.635** .000 128	1 .000 128	.848** .000 128
x2_total	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.845* .000 128	.836* .000 128	.848* .000 128	.855* .000 128	.843* .000 128	.846* .000 128	.841* .000 128	.844* .000 128	.863* .000 128	.831** .000 128	.840** .000 128	.849** .000 128	.812** .000 128	.848** .000 128	.824** .000 128	.856** .000 128	.842** .000 128	.826** .000 128	.848** .000 128	1 .000 128

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

	y_1	y_2	y_3	y_4	y_5	y_6	y_7	y_8	y_9	y_0	y_1	y_2	y_3	y_4	y_5	y_6	y_7	y_8	y_9	y_0	y_total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	total
y_1 Pearson Correlation	1	.564*	.432*	.476*	.549*	.521*	.451*	.423*	.535*	.507*	.518*	.516*	.519*	.397*	.531*	.633*	.499*	.514*	.437*	.451*	.742**

	Sig. (2-tailed) N	.000																		.000	
		.000																			
		.000																			
		.000																			
y_2	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.564*	.438*	.452*	.583*	.466*	.466*	.447*	.444*	.437*	.437*	.437*	.375*	.473*	.544*	.441*	.448*	.434*	.399*	.521*	.712**
y_3	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.4332*	.438*	.446*	.469*	.603*	.466*	.466*	.447*	.444*	.437*	.437*	.437*	.375*	.473*	.544*	.441*	.448*	.434*	.399*	.685**
y_4	Pearson Correlation	.476*	.462*	.469*	.387*	.564*	.648*	.481*	.555*	.544*	.553*	.471*	.446*	.505*	.409*	.622*	.488*	.447*	.500*	.470*	.739**

[illegible]

	Sig. (2-tailed) N	.0 0 0 1 2 8	.0 0 0 1 2 8	.0 0 0 1 2 8	.0 0 0 1 2 8	.0 0 0 1 2 8	.0 0 0 1 2 8	.0 0 0 1 2 8	.0 0 0 1 2 8	.0 0 0 1 2 8	.0 0 0 1 2 8	.0 0 0 1 2 8	.0 0 0 1 2 8	.0 0 0 1 2 8	.0 0 0 1 2 8		.0 0 0 1 2 8	.0 0 0 1 2 8	.0 0 0 1 2 8	.0 0 0 1 2 8	.0 0 0 1 2 8
y_17	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.497* .000 1 2 8	.450* .000 1 2 8	.466* .000 1 2 8	.488* .000 1 2 8	.481* .000 1 2 8	.487* .000 1 2 8	.483* .000 1 2 8	.491* .000 1 2 8	.448* .000 1 2 8	.477* .000 1 2 8	.444* .000 1 2 8	.469* .000 1 2 8	.383* .000 1 2 8	.515* .000 1 2 8	.500* .000 1 2 8	1 1 1 2 8	.544* .000 1 2 8	.393* .000 1 2 8	.432* .000 1 2 8	.686** .000 128
y_18	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.514* .000 1 2 8	.399* .000 1 2 8	.453* .000 1 2 8	.446* .000 1 2 8	.477* .000 1 2 8	.489* .000 1 2 8	.521* .000 1 2 8	.455* .000 1 2 8	.522* .000 1 2 8	.511* .000 1 2 8	.433* .000 1 2 8	.533* .000 1 2 8	.398* .000 1 2 8	.505* .000 1 2 8	.522* .000 1 2 8	1 1 1 2 8	.487* .000 1 2 8	.532* .000 1 2 8	.712** .000 128	
y_19	Pearson Correlation	.437* .000	.396* .000	.488* .000	.505* .000	.445* .000	.477* .000	.420* .000	.515* .000	.527* .000	.477* .000	.442* .000	.486* .000	.367* .000	.459* .000	.473* .000	.393* .000	.4 1	.372* .000	.670** .000	

Lampiran 10 Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.890	10

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.977	19

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.949	20

Lampiran 11 Hasil Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
x1_total	128	22	40	34.64	3.914
x2_total	128	80	133	105.34	11.209
y_total	128	40	80	66.13	7.869
Valid N (listwise)	128				

regulasi_emosi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	23	18.0	18.0	18.0
sedang	76	59.4	59.4	77.3
tinggi	29	22.7	22.7	100.0
Total	128	100.0	100.0	

keberfungsian_keluarga

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	26	20.3	20.3	20.3
sedang	89	69.5	69.5	89.8
tinggi	13	10.2	10.2	100.0
Total	128	100.0	100.0	

keseopian

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	22	17.2	17.2	17.2
sedang	77	60.2	60.2	77.3
tinggi	29	22.7	22.7	100.0
Total	128	100.0	100.0	

Lampiran 12 Hasil Uji Asumsi Statistik

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		128
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.07029980
Most Extreme Differences	Absolute	.062
	Positive	.062
	Negative	-.054
Test Statistic		.062
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	1.579	7.082		.223	.824		
x1_total	1.000	.139	.497	7.205	.000	1.000	1.000
x2_total	.284	.048	.405	5.865	.000	1.000	1.000

a. Dependent Variable: y_total

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	4.105	4.032		1.018	.311
x1_total	.157	.079	.173	1.985	.059
x2_total	-.044	.028	-.139	-1.593	.114

a. Dependent Variable: abs_res

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
y_total *	Between	(Combined)	2338.472	14	167.034	3.415	.000
x1_total	Groups	Linearity	1897.055	1	1897.055	38.791	.000
		Deviation from Linearity	441.417	13	33.955	.694	.765
Within Groups			5526.271	113	48.905		
Total			7864.742	127			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
y_total *	Between	(Combined)	2757.299	38	72.561	1.264	.184
x2_total	Groups	Linearity	1241.745	1	1241.745	21.638	.000
		Deviation from Linearity	1515.554	37	40.961	.714	.874
Within Groups			5107.443	89	57.387		
Total			7864.742	127			

Lampiran 13 Hasil Analisis Korelasi

Correlations		x1_total	x2_total	y_total
x1_total	Pearson Correlation	1	-.015	.491**
	Sig. (2-tailed)		.868	.000
	N	128	128	128
x2_total	Pearson Correlation	-.015	1	.397**
	Sig. (2-tailed)	.868		.000
	N	128	128	128
y_total	Pearson Correlation	.491**	.397**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	128	128	128

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

1. Nama : Nurul Husna Auliya
2. Tempat, Tanggal lahir : Bantul, 19 Februari 1999
3. Jenis kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Alamat : Jl. Kepodang Timur IIB/No. 113 RT 03/RW 12
Kelurahan Pudak Payung, Kecamatan Banyumanik,
Kota Semarang, Jawa Tengah Kode Pos 50265
6. No. HP : 089669141673
7. Email : husnaauliya02@gmail.com

Riwayat Pendidikan

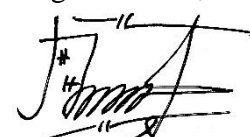
1. SDN Pudak Payung 01 (2005 – 2011)
2. SMPN 12 Semarang (2011 – 2014)
3. SMAN 09 Semarang (2014 – 2017)
4. S1 Psikologi – Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Walisongo Semarang
(2018 – sekarang)

Pengalaman Organisasi dan Pekerjaan

1. Asisten Dosen Mata Kuliah Asesmen Psikologi (Agustus – Desember 2021)
2. Relawan WHPDC (*Walisongo Health and Profesional Development Center*) –
Divisi Asesmen (April 2021 - Juli 2022)
3. Anggota KSR PMI Unit UIN Walisongo Semarang (2019 – 2020)
4. Tentor TK dan SD (Maret 2022 – sekarang)

Semarang, 21 Juni 2025

Yang Membuat,



Nurul Husna Auliya