

**PERAN KESADARAN EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
KESEPIAN REMAJA AKHIR DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh:

**Isa Ahmad Zaini
NIM. 15410123**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2019**

HALAMAN JUDUL

**PERAN KESADARAN EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
KESEPIAN REMAJA AKHIR DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Isa Ahmad Zaini

NIM. 15410222

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2019

HALAMAN PERSETUJUAN

PERAN KESADARAN EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
KESEPIAN REMAJA AKHIR DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh:

Isa Ahmad Zaini

15410123

Telah disetujui oleh :
Dosen Pembimbing



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
NIP. 19700724 200501 2 003

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang




Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI
PERAN KESADARAN EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
KESEPIAN REMAJA AKHIR DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Telah dipertahankan di depan Dewan penguji
Pada tanggal, 21 Mei 2019

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing

Anggota Penguji Lain

Penguji Utama

Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
NIP. 19700724 200501 2 003

Dr. Elok Halimatus Sakdiyah, M.Si
NIP. 19740518 200501 2 002
Anggota

Dr. Hj Rifa Hidayah, M.Si
NIP.19761128 200212 2 001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 21 Mei 2019

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001

SURAT PENYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Isa Ahmad Zaini
NIM : 15410222
Fakultas : Psikologi
Jurusan : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang telah saya dengan judul “**PERAN KESADARAN EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEPIAN REMAJA AKHIR DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**”, merupakan benar-benar hasil sendiri, baik sebagian maupun secara keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari terdapat klaim dari pihak lain, sudah bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini, saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya siap dan bersedia menerima sanksi.

Malang, 03 Mei 2019.

Peneliti



Isa Ahmad Zaini

v

v

MOTTO

**“And each one of you is a leader. Every leader will be asked of their
RESPONSIBILITY” (Ibn Umar)**

“Alone or not, you gotta walk forward” – Cecelia Ahern



HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin

Tak henti-hentinya saya ucapkan rasa syukur kepada ALLAH SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan kasih sayangnya kepada semua hambanya tanpa terkecuali, sehingga saya mampu bertahan dan terus berjuang menyelesaikan tugas akhir kuliah saya

Tulisan ini dipersembahkan untuk kedua orang tua saya Bapak Suparman dan Ibu Jumaiyah yang selalu memberikan kasih sayangnya, dukungan, ridho untuk menyelesaikan tugas akhir yang sangat melelahkan ini.



KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa peneliti haturkan ke hadirat Allah SWT, atas segala Rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian dan penulisan skripsi. Sholawat serta salam peneliti haturkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabatnya, yang senantiasa dinantikan syafaatnya kelak di hari kiamat.

Karya ini tidak akan tertulis tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang terlibat. Oleh karena itu, perkenankan kami selaku peneliti dengan kerendahan hati mengucapkan rasa terima kasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag. selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si. selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. M. Jamaluddin Ma'mun, M.Si. selaku ketua jurusan psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si. selaku dosen pembimbing skripsi dan guru yang memotivasi, terima kasih ibu sudah memberikan dukungan yang begitu luar biasa hingga saya mampu melewati proses yang sulit ini.
5. Segenap sivitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Ibrahim Malang, dan seluruh dosen yang telah berbagi ilmu.
6. Kepada orang tua saya bapak Suparman dan ibu Jumaiyah, yang senantiasa mendoakan, meridhoi dan mendukung anaknya, dengan cinta dan kasih sayang Lillahi Ta'ala
7. Seluruh teman-teman Fakultas Psikologi angkatan 2015 yang sedang berjuang meraih cita-cita dan merajut kenangan bersama untuk sejarah masa depan.
8. Untuk teman seperjuangan, sekaligus sahabatku Nabilah, Meilinda Dwi Cahyati, M Jauharil Qolbi, yang sudah memberikan support yang luar

biasa, yang sudah mau mendengarkan keluh kesahku, dan yang selalu ada dalam moment bahagia maupun sedihku.

9. Untuk teman sahabat sekaligus kakak, bu Dewi Ayu, bu Destari Yulma, Lintang Hapsari, Alfau Fauzy, Adika Sandi, Wimbi Muninggar, Melinda, yang sudah bersedia mendengar keluh kesah dari peneliti, berbagi suka dan duka, terima kasih sudah menjadi *support system* selama proses penulisan skripsi, *love you till the end of the world*
10. Seluruh anggota UKM Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana, terima kasih sudah mau menjadi bagian dari peneliti, terima kasih atas pelajaran dan pengalaman berharga yang tidak didapat di kelas kuliah
11. Untuk *singer* kompetisi dan konser dari UKM Paduan Suara Mahasiswa, aysha, jinan, jafar, annisa, salman, habibah, irfani, wildan, mas insan, zakiya, firda, hening, grace, enrico, intan, neni, jamilah, nandica, saifudin, faradillah, zultika, fajri, zaldy dan semua pihak yang terlibat, terima kasih sudah menjadi *one of my support system* selama peneliti menulis skripsi ini, terima kasih selalu menjadi tempat "sambat" ketika latihan, *just be a star with your own way!*
12. Keluarga asisten laboratorium fakultas psikologi angkatan 2015, lilin, izza, lidya, rina, hana, nabilah, cunul, nektar, muza, roifatur, selmi, annisa rahma, hikma, gita, mbak anna dan mas seno, terima kasih pengalaman yang luar biasa hebatnya selama ini.
13. Teman-teman seperjuangan sebimbangan bu yulia, Izza, Lilin, Kiyol, Mia, Novia, Ela, Titi terima kasih sudah mengingatkan penulis untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
14. .Teman-teman psychodebate orang-orang hebat yang selalu berproses menjadi lebih baik, terima kasih telah banyak mengajarkan aku banyak hal tentang bagaimana memandang fenomena dan realita bukan hanya dari satu sudut pandang.
15. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik secara moral atau materiil.

Akhirnya saya memasrahkan diri ke hadirat Allah SWT dengan segala ketidaktahuan dan kelemahan peneliti, semoga menjadikan skripsi ini bermanfaat bagi peneliti dan pembaca, khususnya bagi seluruh bangsa Indonesia. Amin.

Malang, 03 Mei 2019

Peneliti



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PENYATAAN	v
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR DIAGRAM	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
المستخلص.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II.....	12
KAJIAN TEORI	12
A. Kesepian.....	12
B. Kesadaran Emosi	20
C. Dukungan Sosial	22
D. Pengaruh kesadaran emosi dan dukungan sosial terhadap kesepian.....	27
E. Hipotesis	29
BAB III	31
METODE PENELITIAN.....	31
A. Rancangan penelitian	31
B. Identifikasi variabel penelitian.....	31
C. Definisi variabel penelitian	32
D. Populasi dan Sampel Subjek Penelitian	33
E. Metode pengumpulan data	34
F. Reliabilitas dan Validitas	37

BAB IV	44
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Gambaran umum lokasi penelitian	44
B. Pelaksanaan penelitian	46
C. Pemaparan hasil penelitian.....	47
1. Uji Asumsi	47
2. Analisis Deskripsi	48
3. Uji hipotesis	58
4. Analisis tambahan.....	60
D. Pembahasan.....	62
1. Tingkat kesepian pada remaja akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.....	62
2. Tingkat kesadaran emosi pada remaja akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	65
3. Tingkat dukungan sosial pada remaja akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	67
4. Pengaruh kesadaran emosi dan dukungan sosial terhadap kesepian pada remaja akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	69
BAB V	75
KESIMPULAN DAN SARAN.....	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Sebaran Item Kesepian.....	35
Tabel 3.2 Sebaran Item Kesadaran Emosi	36
Tabel 3.3 Sebaran Item Dukungan Sosial	36
Tabel 3.4 Validitas Variabel Kesepian.....	38
Tabel 3.5 Validitas Variabel Kesadaran emosi	38
Tabel 3.6 Validitas variabel Dukungan Sosial	39
Tabel 3.7 Estimasi Reliabilitas.....	40
Tabel 4.1 <i>Kolmogorov-Smirnov test</i>	47
Tabel 4.2 hasil uji linieritas	48
Tabel 4.3 Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	49
Tabel 4.4 Frekuensi sampel tahun angkatan	50
Tabel 4.5 Frekuensi sampel berdasar tempat tinggal	51
Tabel 4.6 Deskripsi Skor Hipotetik dan Skor Empirik	53
Tabel 4.7 Norma Kategorisasi.....	54
Tabel 4.8 Kategorisasi Tingkat Kesepian	55
Tabel 4.9 Kategorisasi Tingkat Kesadaran Emosi	56
Tabel 4.10 Kategorisasi Tingkat Dukungan Sosial.....	57
Tabel 4.11 Uji Hipotesis	59
Tabel 4.12 Prosentase Pengaruh Kesadaran Emosi dan Dukungan Sosial terhadap Kesepian.....	59
Tabel 4.13 Hasil Uji Parsial	60
Tabel 4.14 Hasil Uji Beda Berdasar Jenis Kelamin	61
Tabel 4.15 Hasil Uji Beda Berdasar Tempat Tinggal	61
Tabel 4.16 Uji Beda Berdasar Tahun Angkatan	62

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Frekuensi sampel berdasar jenis kelamin.....	49
Diagram 4.2 Frekuensi Sampel Tahun Angkatan	50
Diagram 4.3 Frekuensi sampel berdasar tempat tinggal	52
Diagram 4.4 Kategorisasi Kesepian.....	55
Diagram 4.5 Kategorisasi Kesadaran Emosi.....	57
Diagram 4.6 kategorisasi Dukungan Sosial	58



ABSTRAK

Zaini, Isa Ahmad. 2019. *Peran Kesadaran Emosi dan Dukungan Sosial Terhadap Kesenian Pada Remaja Akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.* Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing : Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

Kesenian merupakan fenomena yang sering dialami oleh individu, baik remaja, dewasa, lansia maupun anak-anak. Kesenian menyebabkan seseorang yang mengalaminya merasa kosong, merasa sendiri dan tidak diinginkan walaupun sebenarnya orang tersebut tidak sedang sendiri dan berada pada kondisi lingkungan yang ramai. Ada banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya fenomena kesenian diantaranya kesadaran emosi dan dukungan sosial.

Tujuan dari penelitian ini yaitu 1) untuk mengetahui tingkat kesenian remaja akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2) untuk mengetahui tingkat kesadaran emosi pada remaja akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 3) untuk mengetahui tingkat dukungan sosial pada remaja akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dan 4) untuk mengetahui pengaruh kesadaran emosi dan dukungan sosial terhadap kesenian pada remaja akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan jumlah subjek 122 yang terdiri dari 31 laki-laki dan 91 perempuan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *random sampling*. Pengambilan data penelitian menggunakan tiga skala yaitu *Emotional Awareness Questionnaire (EAQ-30)*, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*, dan *Revised University of California Los Angeles Loneliness Scale Versi 3 (R-UCLA Loneliness Scale versi 3)*. Analisis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kesadaran emosi dan dukungan sosial terhadap kesenian.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kesenian remaja akhir berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 59,84%, tingkat kesadaran emosi berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 74,59%, dan tingkat dukungan sosial berada pada kategori tinggi, yaitu sebesar 54,92%. Secara simultan kesadaran emosi dan dukungan sosial memberikan pengaruh 24% terhadap kesenian remaja akhir.

Kata Kunci : Kesenian, Kesadaran Emosi, Dukungan Sosial

ABSTRACT

Zaini, Isa Ahmad. 2019. The Role of Emotional Awareness and Social Support for Loneliness in Late Adolescents at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang. Faculty of Psychology, State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang

Supervisor : Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

Loneliness is a phenomenon that is often experienced by individuals, both teenagers, adults, the elderly and children. Loneliness causes a person who experiences it to feel empty, feeling alone and undesirable even though the person is not alone and is in a crowded environment. There are many factors that influence the occurrence of lonely phenomena including emotional awareness and social support.

The purpose of this study is 1) to find out the level of loneliness of late adolescents at Maulana Malik Ibrahim Malang State University, 2) to determine the level of emotional awareness in late adolescents at Maulana Malik Ibrahim Malang State University, 3) to determine the level of social support in adolescents at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang, and 4) to determine the effect of emotional awareness and social support on loneliness in late adolescents at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

This study uses a quantitative approach method with 122 subjects consisting of 31 men and 91 women. Data collection techniques in this study are using random sampling techniques. Research data collection consists of three scales, namely the Emotional Awareness Questionnaire (EAQ-30), Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), and the Revised University of California Los Angeles Loneliness Scale Version 3 (R-UCLA Loneliness Scale version 3). The analysis carried out in this study was descriptive analysis and multiple linear regression analysis. The results showed that there was an effect of emotional awareness and social support on loneliness.

The results of the analysis show that the level of loneliness of late adolescents is in the moderate category, which is equal to 59.84%, the level of emotional awareness is in the moderate category, that is equal to 74.59%, and the level of social support is in the high category, which is 54.92% . Simultaneously emotional awareness and social support influence 24% of late adolescent loneliness.

Keywords: Loneliness, Emotional Awareness, Social Support

المستخلص

زيني, عيسى أحمد. 2019. دور الوعي العاطفي والدعم الاجتماعي إلى الوجداني من قبل الشباب بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. كلية السيكولوجيا، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرفة: دكتورة يوليا صالحه، الماجستير

الوجداني هو ظاهرة تحدث كثيرا في نفس الأفراد، ناشئا كان أو بالغا أو عجوزا بل طفلا. فالوجداني يؤدي إلى فقدان الفرد بنفسه، يشعر بالأوحد وعدم الاحتياج إليه رغم أنه في الحقيقة ليس منفردا ويكون في بيئة ضخمة. وهناك عوامل تؤثر حدوث الوجداني منها الوعي العاطفي والطعم الاجتماعي.

يهدف هذا البحث إلى: (1) معرفة درجة الوجداني من قبل الشباب بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج؛ (2) معرفة درجة الوعي العاطفي من قبل الشباب بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج؛ (3) معرفة درجة الدعم الاجتماعي من قبل الشباب بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج؛ (4) معرفة تأثير الوعي العاطفي والدعم الاجتماعي إلى الوجداني من قبل الشباب بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

استخدم هذا البحث المدخل الكمي بعدد مجتمع البحث 122 شخصا 31 من الرجال و91 من النساء. فطريقة جمع البيانات هي طريقة الاعتيان العشوائي. وطريقة أخذ البيانات تستخدم ثلاثة مقاييس، وهي مقياس الاستخبار للوعي العاطفي (EAQ-30)، ومقياس الدعم الاجتماعي المتعدد الأبعاد (MPSS)، ومقياس الوحدة المنقح لجامعة كاليفورنيا لوس أنجلوس للإصدار الثالث (R-UCLA Loneliness Scale 3th Version). ونوع التحليل المستخدم في هذا البحث هو تحليل الانحدار الخطي. أما نتيجة البحث تنص على أن هناك التأثير من الوعي العاطفي وادعم الاجتماعي إلى الوجداني.

ونتائج التحليل تدل على أن درجة الوجداني من قبل الشباب تكون في المستوى المتوسط، بنتيجة 59،84%، ودرجة الوعي العاطفي تكون في المستوى المتوسط، بنتيجة 74،59%، ودرجة الدعم الاجتماعي تكون في المستوى العالي، وهو 54،92%. بشكل عام، يؤثر الوعي العاطفي والدعم الاجتماعي إلى الوجداني من قبل الشباب بدرجة 24%.

الكلمات الأساسية: الوجداني، الوعي العاطفي، الدعم الاجتماعي

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia sebagai negara berkembang saat ini memiliki prevalensi penderita depresi sebesar 3,7% dari populasi, dengan kata lain sekitar 9 juta orang yang mengalami depresi. Depresi merupakan salah satu gangguan mental yang sering terjadi, tidak hanya di Indonesia melainkan di seluruh dunia, depresi juga merupakan penyebab utama bunuh diri yang mengambil ratusan ribu nyawa setiap tahunnya. Di Indonesia berdasarkan hasil riset kesehatan dasar angka prevalensi gangguan mental depresi dan kecemasan adalah sebesar 6% untuk usia 15 tahun keatas atau yang masih berada pada usia remaja. Depresi dapat menimbulkan kesulitan berkonsentrasi, mempengaruhi fungsi sosial, dan kesulitan dalam penyesuaian diri, bahkan bisa mengarah pada perilaku bunuh diri (Fadillah, 2017). Depresi dapat memunculkan kesepian dikarenakan kesepian merupakan perasaan yang dirasakan individu ketika hubungan sosialnya terganggu. Terganggu disini disebabkan ketika individu tidak memiliki teman atau hanya memiliki sedikit teman, maupun individu yang merasa mempunyai hubungan yang tidak harmonis atau kurang sesuai dengan harapan (Fadillah, 2017). Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadillah (2017) yang menyatakan bahwa depresi memiliki korelasi positif dengan kesepian sebesar 0,462 yang menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami remaja maka akan semakin tinggi pula untuk mengalami depresi begitupun sebaliknya.

Fenomena *loneliness* atau kesepian pada remaja akhir di Kota Malang bisa digambarkan seperti ketika individu tersebut merasakan belum ada teman yang sepemahaman atau sepemikiran dengan dirinya, dan juga dikarenakan remaja tersebut baru pertama kali jauh dengan orang tua. Seperti dari hasil wawancara yang dilakukan kepada salah satu mahasiswa baru di universitas swasta di Kota Malang

“kalau saya seringnya merasa belum ada yang kenal dengan teman-teman baru di kampus, dan juga masih ada yang belum satu pemikiran dengan saya, mungkin itu yang buat saya jadi merasa kesepian di Malang, apalagi saya baru pertama kali jauh dari orang tua”

Berbeda dengan hasil wawancara yang dilakukan kepada salah mahasiswa baru di Kota Malang, remaja tersebut menggambarkan bentuk kesepiannya dikarenakan remaja tersebut belum begitu mengenal dengan emosi yang ada pada dirinya sehingga menghambat remaja tersebut untuk bersosialisasi dengan teman-temannya dan juga remaja tersebut cenderung merasa kurang bisa bersikap aktif..

“saya itu kurang gampang buat bergaul dengan teman saya, kurang tau kenapa, saya juga merasa kalau saya susah buat mengetahui apa yang sedang mereka rasakan, dan apa pula yang sedang saya rasakan, saya juga tidak juga terlalu aktif saya”

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada responden, bisa disimpulkan bentuk kesepian dari masing-masing responden berbeda satu sama lain, hal yang menyebabkan perbedaan bisa dikarenakan dari tingkat pendidikan yang berbeda, dimana responden satu dan dua merupakan mahasiswa baru yang masih butuh penyesuaian dengan

lingkungan baru. Kesamaan diantara kedua responden ini, mereka sama-sama berada pada usia perkembangan remaja akhir.

Loneliness atau kesepian bisa terjadi pada individu dengan berbeda usia, tidak terkecuali pada remaja. (Gürsoy & Biçakçi, 2006) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa perbedaan level kesepian yang terjadi pada remaja disebabkan oleh perbedaan status ekonomi, keluarga dan hubungan pertemanan. Survey *loneliness* yang dilakukan oleh *Mental Health Foundation* di Inggris pada Mei tahun 2010, dari 2256 orang ditemukan 24% yang merasakan kesepian, dimana subyek berumur 18-34 tahun lebih merasakan kesepian daripada subyek berumur di atas 55 tahun (Mental Health Foundation, 2010). Hasil survei yang dilakukan oleh *New Zealand General Social Survey* di Selandia Baru menemukan bahwa 18% persen remaja akhir dan dewasa awal lebih mengalami kesepian dibanding kelompok umur lainnya (Statistics New Zealand, 2013).

Data tingkat kesepian pada remaja akhir di Kota Malang, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mendapatkan data awal didapatkan sebanyak 5% dari responden menyatakan bahwa mereka merasakan kesepian. Bentuk kesepian yang dirasakan responden sendiri lebih mengarah kepada kurangnya kualitas dari hubungan responden dengan orang lain, semisal kebanyakan responden sering merasakan sendiri di tengah keramaian, kemudian meskipun memiliki banyak teman, kebanyakan responden tidak terlalu puas dengan pertemanan tersebut dan cenderung memilih untuk sendiri.

Masa remaja merupakan masa dimana individu sedang mengalami proses perkembangan dan pertumbuhan. Pada masa remaja, individu mulai meninggalkan kebiasaan masa anak-anak dan menyesuaikan diri dengan kebiasaan-kebiasaan orang dewasa. Remaja dihadapkan dengan tugas-tugas perkembangan yang baru yaitu mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya, mencapai peran sosial pria dan wanita, beradaptasi dengan perubahan fisik, mempersiapkan karir ekonomi dan hubungan yang lebih serius yaitu pernikahan (Hurlock, 2002)

Masa remaja merupakan masa "*sturm und drang*" (topan dan badai), masa penuh emosi dan adakalanya emosinya meledak-ledak, yang muncul karena adanya pertentangan nilai-nilai. Emosi yang menggebu-gebu disisi lain menyulitkan bagi remaja maupun orang yang ada disekitarnya, tetapi disisi lain emosi yang menggebu-gebu juga dapat bermanfaat bagi remaja dalam upayanya dalam menemukan identitas diri. Reaksi orang-orang disekitarnya akan menjadi pengalaman belajar bagi remaja untuk menentukan tindakan apa yang kelak akan dilakukannya (Sarwono, 2011). Masa remaja akhir (*late adolescence*) ditandai dengan identitas yang terbentuk pada masa remaja pertengahan, mulai melakukan koping sebagai seorang dewasa, mampu berpikir abstrak dan mampu membuat keputusan dalam kehidupannya. (Nisya & Sofiah, 2012)

Beberapa ciri perkembangan emosi remaja akhir diantaranya seperti memahami perasaan sendiri dan memiliki kemampuan untuk menganalisis mengapa mereka merasakan perasaan dengan cara tertentu, individu remaja

memiliki kemampuan untuk mengelola emosinya, remaja mengembangkan kosa kata yang banyak sehingga mampu mendiskusikan, dan kemudian mempengaruhi keadaan emosional dirinya maupun orang lain. Faktor lain yang berperan secara signifikan dalam pengaturan emosi remaja adalah meningkatnya sensitivitas remaja terhadap evaluasi yang diberikan orang lain terhadap mereka, suatu sensitivitas yang dapat memunculkan kesadaran diri. Dengan demikian, remaja menjadi sangat sadar akan dampak dari ekspresi emosional mereka terhadap interaksi sosial. (Herlina, 2013)

Permasalahan emosi pada masa remaja sangat menarik sebab emosi merupakan suatu fenomena yang dimiliki oleh setiap manusia dan pengaruhnya sangat besar terhadap aspek-aspek kehidupan lain seperti sikap, perilaku, penyesuaian pribadi dan sosial yang dilakukan (Hurlock, 2002). Upaya untuk mengenal dan menyadari emosi yang dialami merupakan langkah penting bagi remaja sebab menurut Cartledge & Milburn (1995), kesadaran akan perasaan yang dialami akan mengembangkan tipe perilaku adaptif yang dapat memfasilitasi terciptanya interaksi sosial yang positif.

Munculnya masalah emosi pada masa remaja, diakibatkan juga karena mereka memiliki sifat-sifat idealis, romantis, aspiratif, dan ambisi yang kuat. Juga mereka cenderung memandang kehidupannya menurut apa yang diinginkan dan dicita-citakan, sehingga mereka tidak melihat dirinya sebagaimana adanya. Tidak semua aspirasi dan ambisi dapat tercapai sebab sering mereka gagal, sehingga semakin tidak tercapai keinginan dan cita-

citanya, maka semakin mudah remaja mengalami masalah emosi, seperti marah, kecewa, dan emosi negatif lainnya (Hurlock, 2002)

Remaja dalam proses perkembangannya menuju dewasa menghadapi tantangan yaitu remaja diharuskan memiliki kesadaran emosi yang dimilikinya. Menurut Segal (2003), kesadaran emosi sangat penting bagi seseorang sebab tanpa kesadaran emosi, tanpa kemampuan untuk mengenal dan menghargai perasaan yang dialami, serta bertindak jujur sesuai dengan perasaan tersebut individu akan mengalami banyak kesulitan dalam kehidupannya, tidak dapat mengambil keputusan dengan mudah, dan sering terombang-ambing oleh berbagai keadaan yang terjadi di sekelilingnya. (Heydemans, 2012). Mengenali emosi diri, yaitu kemampuan individu yang berfungsi untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu, mencermati perasaan yang muncul. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya menandakan bahwa orang berada dalam kekuasaan emosi. Kemampuan mengenali diri sendiri meliputi kesadaran diri. Dampak dari kurang mempunyai kesadaran emosi (*emotional awareness*) pada remaja memunculkan perilaku-perilaku kekerasan misalnya terlibat dalam perkelahian fisik, mabuk-mabukan melakukan pencurian, pemerkosaan bahkan pembunuhan. (Heydemans, 2012)

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan & Dewi (2016) yang menyatakan bahwa kesadaran emosi memiliki korelasi positif dengan keterhubungan dengan sekolah sebesar $r=0,436$ yang mengindikasikan remaja yang menjadi subjek penelitian memiliki

kemampuan menganalisa dan mengenali emosi satu sama lain dan mempunyai peran positif dalam mengembangkan persepsi positif dari siswa ke sekolah mereka. Penelitian yang serupa dilakukan oleh Kaminsky, Puddy, Hall, Cashman, Crosby, & Ortega (2010) yang menyatakan bahwa kurangnya *emotional awareness* dan rendahnya *school connectedness* memiliki hubungan yang kuat dengan masalah perilaku pada remaja. *Emotional awareness* dan *school connectedness* sebagai prediktor yang signifikan dalam beberapa masalah perilaku pada remaja.

Remaja akhir merupakan masa transisi yang tidak mudah dilalui dan terkadang dapat menyebabkan individu merasa tertekan. Pada masa transisi ini, individu mengalami perubahan drastis pada lingkungan sosialnya. Remaja akhir umumnya telah menyelesaikan pendidikan mereka di SMA atau sederajat dan melanjutkan studi mereka atau memilih bekerja (Monks, Knoers, & Haditono, 2006 dalam (<http://etd.repository.ugm.ac.id>, 2015). Remaja akhir umumnya juga mulai tinggal terpisah dari orangtua dan anggota keluarga lainnya dan mulai belajar untuk hidup mandiri tanpa bantuan orangtua lagi (McKinney & Milone, 2012) dalam (<http://etd.repository.ugm.ac.id>, 2015). Tantangan dan kesulitan yang dialami pada masa transisi tahap akhir menuju masa dewasa tersebut tersebut membuat individu mengharapkan hubungan yang positif dengan orang terdekat mereka (Medora & Woodward, 1986). Oleh sebab itu remaja akhir membutuhkan dukungan sosial dari orang disekitar.

Dukungan sosial sendiri mengacu kepada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan oleh orang lain atau kelompok kepada individu tersebut (Sarafino, 2006). Dukungan sosial dapat diperoleh dari lima aspek dukungan yaitu dukungan instrumental, informasional, penghargaan, emosi dan integrasi sosial. Dukungan sosial merupakan prediktor bagi munculnya kesepian, maksudnya adalah individu yang memperoleh dukungan sosial terbatas lebih berpeluang mengalami kesepian, sementara individu yang memperoleh dukungan sosial yang lebih baik tidak terlalu merasakan kesepian, hal tersebut senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Ikasi, Jumaini, dan Hasanah pada tahun (2014) menyatakan bahwa dukungan sosial berkorelasi dengan tingkat kesepian pada lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Sugiyanti, (2010) menyatakan ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan perasaan kesepian pada usia lanjut sebesar 0,363 dengan $p < 0,003$ ($p < 5\%$).

Sesuai dengan pendapat Weiss yang menyatakan bahwa *loneliness* dibagi menjadi dua jenis yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*. *Emotional loneliness* lebih mengarah pada emosi negatif, penyebab dari *emotional loneliness* remaja mengalami kehilangan figur lekatnya secara emosional, misal remaja kehilangan orang tua. *Social loneliness* terjadi ketika seseorang mengalami kekurangan hubungan sosial. Beberapa kondisi yang bisa menyebabkan kesepian jenis ini adalah pindah rumah, kehilangan pekerjaan, didiskriminasikan oleh anggota kelompok dan tidak memiliki kelompok atau kumpulan komunitas. Intinya adalah bahwa *social loneliness*

mengacu pada emosi negatif yang muncul akibat ketidakpuasan pada kelompok atau komunitas yang tidak sesuai dengan harapannya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hidayati, 2015) menyatakan bahwa *loneliness* memiliki pengaruh sebesar 25,5% terhadap *shyness* pada remaja.

Berdasarkan hasil pemaparan diatas penulis ingin melakukan penelitian untuk mengetahui seberapa signifikan pengaruh kesadaran emosi dan dukungan sosial terhadap kesepian pada remaja akhir di Kota Malang

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana tingkat kesadaran emosi pada remaja akhir di UIN Malang ?
2. Bagaimana tingkat dukungan sosial pada remaja akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ?
3. Bagaimana tingkat kesepian pada remaja akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ?
4. Adakah pengaruh antara kesadaran emosi dengan kesepian pada remaja akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ?
5. Adakah pengaruh antara dukungan sosial dengan kesepian pada remaja akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ?
6. Adakah pengaruh kesadaran emosi dan dukungan sosial terhadap kesepian pada remaja akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Menjelaskan tingkat kesadaran emosi pada remaja akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Menjelaskan tingkat dukungan sosial pada remaja akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Menjelaskan tingkat kesepian pada remaja akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Menjelaskan pengaruh kesadaran emosi dengan kesepian pada remaja akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
5. Menjelaskan pengaruh dukungan sosial dengan kesepian pada remaja akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
6. Menjelaskan adanya pengaruh kesadaran emosi dan dukungan sosial terhadap kesepian pada remaja akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat ikut memperkaya wawasan dan teori-teori dari literatur yang sudah ada. Dapat memberi masukan bagi pengembangan ilmu psikologi serta memberikan sumbangan informasi bagi para remaja akhir khususnya mahasiswa, serta dapat diteliti lebih jauh dengan variabel tambahan oleh peneliti-peneliti dimasa yang akan datang.

2. Manfaat Praktis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada para remaja akhir bahwa kesadaran emosi dan dukungan sosial perlu dimiliki dan dikembangkan oleh remaja akhir untuk menghindari perasaan maupun keadaan kesepian.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kesepian

1. Definisi Kesepian

Kesepian merupakan sebuah perasaan yang umum terjadi pada seseorang dimana sebenarnya perasaan tersebut kompleks dan unik pada masing-masing individu. Seorang anak yang sedang berjuang untuk menjalin pertemanan di lingkungan sekolahnya mempunyai kebutuhan yang berbeda dengan seorang dewasa kesepian yang baru saja ditinggal meninggal oleh pasangannya. (Hidayati, 2015)

Kesepian adalah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan dimana kualitas dan kuantitas hubungan sosial seseorang mengalami penurunan secara signifikan (Peplau & Perlman, 1998 dalam (Hidayati, 2015). Kesepian menyebabkan seseorang yang mengalaminya merasa kosong, merasa sendiri dan tidak diinginkan walaupun sebenarnya orang tersebut tidak sedang sendiri dan berada pada kondisi lingkungan yang ramai. (Hidayati, 2015)

Menurut Robert Weiss (dalam Santrock, 2003), kesepian merupakan reaksi dari ketiadaan jenis-jenis tertentu dari hubungan. kesepian terjadi ketika adanya ketidaksesuaian antara apa yang diharapkan seseorang dan kenyataan dari kehidupan interpersonalnya, sehingga seseorang menjadi sendiri dan kesepian (Burger, 1995). Selanjutnya, kesepian akan disertai oleh berbagai macam emosi negatif seperti depresi,

kecemasan, ketidakbahagiaan, ketidakpuasan, menyalahkan diri sendiri dan malu (Jones, Carpenter & Quintana, 1985).

Kesepian berarti suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain (Bruno, 2000). Menurut Brehm & Kassin, kesepian adalah perasaan kurang memiliki hubungan sosial yang diakibatkan ketidakpuasan dengan hubungan sosial yang ada (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2003).

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kesepian merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan disebabkan adanya ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan kehidupan interpersonalnya akibat terhambat atau berkurangnya hubungan sosial yang dimiliki seseorang.

2. Aspek Kesepian

Gierveld dan Tillburg 1990 dalam (Kristiani, 2007) mengemukakan tiga dimensi dari kesepian diantaranya :

a. *Emotional Characteristics* (Karakteristik Emosi)

Karakteristik emosi yaitu memperlihatkan rentang dari perasaan yang dialami individu dari yang ringan sampai yang berat. Indikator perilaku berupa hilangnya perasaan yang positif yang kemudian digantikan dengan perasaan negatif.

b. *Type of Social Deprivation* (bentuk keterpisahan sosial)

Bentuk keterpisahan sosial memperlihatkan seberapa dekat bentuk keintiman hubungan individu dalam jaringan sosial. Indikator perilaku meliputi individu kehilangan atau tidak memiliki hubungan yang intim dan spesial, individu didalam lingkungan sosialnya memiliki hubungan yang tidak dekat, kosong, dan jauh serta individu di tolak dalam komunitasnya.

c. *Time Perspective* (perspektif waktu)

Perspektif waktu memperlihatkan cara individu mengevaluasi kesepian yang dialaminya. Cara evaluasi ini dapat digolongkan ke dalam tiga karakteristik indikator perilaku, yaitu tidak ada harapan, permanen, dan menyalahkan sesuatu di luar dirinya. Tidak ada harapan dapat diartikan sebagai bagaimana individu memandang kesepian itu tidak bisa diubah dan dirinya tidak mampu terlepas dari perasaan kesepian. Permanen berarti individu memandang atau menilai dampak dari kesepian itu yang tidak dapat hilang, sedangkan menyalahkan sesuatu di luar dirinya berarti bagaimana individu memandang hal-hal lain di luar dirinya dapat mempengaruhi perasaan kesepian yang dialami.

Weiss (Hidayati, 2015) membagi kesepian menjadi dua jenis yaitu:

- a. *Emotional Loneliness*, terjadi ketika seseorang mengalami kondisi dimana individu kehilangan figur lekatnya secara

emosional. Misalnya seorang anak terhadap orang tuanya atau seorang dewasa terhadap pasangannya atau teman dekatnya. Intinya adalah bahwa *emotional loneliness* mengacu pada emosi negatif yang muncul akibat ketidakpuasan pada hubungan yang bersifat intim.

- b. *Social Loneliness*, terjadi ketika seseorang mengalami kekurangan hubungan sosial. Beberapa kondisi yang bisa menyebabkan kesepian jenis ini adalah pindah rumah, kehilangan pekerjaan, didiskriminasikan oleh anggota kelompok dan tidak memiliki kelompok atau kumpulan komunitas. Intinya adalah bahwa *social loneliness* mengacu pada emosi negatif yang muncul akibat ketidakpuasan pada kelompok atau komunitas yang tidak sesuai dengan harapannya.

Menurut Russell (1996), kesepian didasari pada tiga aspek diantaranya (Russell, 1996)

1. *Trait Loneliness* yaitu adanya pola yang lebih stabil dari perasaan kesepian yang terkadang berubah dalam situasi tertentu, atau individu yang mengalami kesepian karena disebabkan kepribadian mereka. Kepribadian yang dimaksud adalah seseorang yang memiliki kepercayaan yang kurang dan ketakutan akan orang asing.

2. *Social desirability loneliness*, yaitu kesepian yang terjadi karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan pada kehidupan dilingkungannya
3. *Depression loneliness*, yaitu kesepian yang terjadi merupakan salah satu gangguan alam perasaan seperti perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga dan berpusat pada kegagalan yang dialami individu.

Berdasarkan penjelesan aspek yang ada, dalam penelitian ini menggunakan aspek penelitian yang sesuai dengan pendapat Russel, dikarenakan dalam aspek yang diungkap oleh Russel sudah menggambarkan bagaimana kesepian itu bisa terjadi.

3. Faktor Kesepian

Menurut Brehm dkk (2002) terdapat 4 hal yang dapat menyebabkan seseorang mengalami loneliness, yaitu:

- a. Ketidakadekuatan dalam hubungan yang dimiliki seseorang menurut Brehm dkk (2002) hubungan seseorang yang tidak adekuat akan menyebabkan seseorang tidak puas akan hubungan yang dimiliki. Ada banyak alasan seseorang merasa tidak puas dengan hubungan yang dimiliki, merasa tidak puas dengan hubungan yang tidak adekuat.
- b. Terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan. Menurut Brehm dkk (2002) kesepian juga dapat muncul karena terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan

seseorang dari suatu hubungan. Pada saat tertentu hubungan sosial yang dimiliki seseorang cukup memuaskan. Sehingga orang tersebut tidak mengalami loneliness. Tetapi di saat lain hubungan tersebut tidak lagi memuaskan karena orang itu telah merubah apa yang diinginkannya dari hubungan tersebut.

- c. *Self-esteem*. Kesepian berhubungan dengan *self-esteem* yang rendah. Orang yang memiliki *self-esteem* yang rendah cenderung merasa tidak nyaman pada situasi yang beresiko secara sosial. Dalam keadaan seperti ini orang tersebut akan menghindari kontak-kontak sosial tertentu secara terus menerus akibatnya akan mengalami loneliness.
- d. Perilaku interpersonal akan menentukan keberhasilan individu dalam membangun hubungan yang diharapkan. Dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami loneliness, orang yang mengalami loneliness akan menilai orang lain secara negatif, tidak begitu menyukai orang lain, tidak mempercayai orang lain, menginterpretasikan tindakan orang lain secara negatif, dan cenderung memegang sikap-sikap yang bermusuhan.

Menurut Sadler (2005) kesepian dapat terjadi karena beberapa hal diantaranya :

- a. *Interpersonal problems*

Hal ini disebabkan karena subjek kehilangan orang-orang terdekatnya atau memutuskan hubungan dengan orang lain.

b. Attachment

Terdapat tiga macam pola *attachment* yaitu *secure*, *amxious*, dan *avoident*. Gaya kelekatan secara signifikan mempengaruhi tingkat kesepian pada remaja. Individu yang memiliki gaya kelekatan *secure* lebih tidak merasakan kesepian dibanding dengan dua gaya kelekatan lainnya.

c. Social shock

Masalah-masalah sosial lebih seringkali berdampak negatif, terutama pada masyarakat perkotaan seperti pengangguran.

d. Culture shock

Setiap kebutuhan memiliki ciri-ciri khas masing masing. Ketika individu pindah ke tempat baru maka perbedaan budaya antara tempat asal dan tempat individu sekarang dapat menimbulkan masalah-masalah lain tidak terkecuali kesepian.

e. Cosmic problems

Hal ini berkaitan dengan eksistensial manusia atas apa yang sesungguhnya diinginkan dari kehidupan yang dijalaninya.

f. Psychological problems

Masalah-masalah psikologis merupakan sebab potensial yang dapat menimbulkan kesepian, terutama individu yang bersangkutan tidak mampu menyelesaikan masalah terus menerus larut dalam kesedihan

4. Tahapan Kesepian

Lake (Hidayati, 2015) merumuskan bahwa ada tiga tahap kesepian yaitu keadaan yang membuat seseorang memutuskan hubungannya dengan orang lain sehingga ia akan kehilangan beberapa perasaan yaitu disukai, dicintai, atau diperhatikan orang lain, hilangnya rasa percaya diri dan *interpersonal trust*, yang terjadi ketika seseorang tidak dapat menerima dan memberikan perilaku yang menentramkan kepada orang lain, menjadi apatis, yang terjadi ketika seseorang merasa bahwa tak seorangpun peduli sedikitpun tentang apa yang sedang dialaminya, dimana seringkali kondisi ini menimbulkan keinginan untuk mengakhiri hidup atau bunuh diri.

5. Karakteristik orang yang kesepian

Menurut Myers (1999) orang yang kesepian secara kronis kelihatan terjebak di dalam lingkaran setan kegagalan diri dalam kognisi sosial dan perilaku sosial. Orang yang loneliness memiliki penjelasan yang negatif terhadap depresi yang dialami, menyalahkan diri sendiri atas hubungan sosial yang buruk dan berbagai hal yang berada di luar kendali. Lebih jauh lagi orang yang kesepian menerima orang lain dalam cara yang negatif. Pandangan negatif ini akan mempengaruhi keyakinan orang-orang yang mengalami tersebut. Pandangan negatif ini akan menyebabkan orang yang mengalami kesepian kehilangan kepercayaan sosial dan menjadi

pesimis terhadap orang lain, yang justru akan menghambatnya dalam mengurangi kesepian mereka (Myers, 1999).

B. Kesadaran Emosi

1. Definisi Kesadaran Emosi

Kesadaran emosi merupakan suatu kemampuan untuk mengenali dan memahami perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Mengenali emosi diri merupakan inti dan dasar dari kecerdasan emosional yaitu kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu bagi pemahaman diri dan kemampuan mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi (Salovey & Mayer dalam Goleman, 2000). Disamping itu mengenali emosi diri yaitu kemampuan untuk menguasai perasaannya sendiri agar perasaan tersebut dapat diungkap dengan tepat. Orang tidak mampu mengelola emosinya akan terus menyesali kegagalannya sedangkan orang yang mampu mengelola emosinya akan segera bangkit dari kegagalannya.

Sedangkan memahami emosi menurut Solovey dan Mayer (dalam Snyder & Lopez, 2002b) yaitu kemampuan untuk memahami hubungan antara berbagai emosi, memahami penyebab dan konsekuensi dari emosi, memahami perasaan secara kompleks, memadukan emosional, serta kemampuan untuk memahami transisi antara emosi. Memahami emosi juga berarti mengetahui dengan seksama penyebab, akibat serta cara berkembang dan berubahnya emosi setiap saat sangat penting sementara individu berusaha menggunakan emosi agar berfungsi

dengan efektif. Mersino (2007) menyebutkan kesadaran emosi adalah kemampuan untuk mengenali emosi-emosi diri sendiri.

Kesadaran emosi adalah kesadaran atau tahu akan kondisi emosional diri sendiri. Kesadaran emosi sebagai suatu perhatian terus menerus terhadap keadaan batin, dimana pikiran mengamati dan menggali pengalaman emosi.

2. Aspek Kesadaran Emosi

Menurut (Rieffe, et al, 2008) menjelaskan ada beberapa aspek yang terkait dengan kesadaran emosi, diantaranya :

- a. *Differentiating emotions*, kemampuan untuk membedakan antara emosi dan mampu menempatkan penyebab terjadinya emosi tersebut.
- b. *Bodily awareness*, memperhatikan aspek fisiologi dari pengalaman emosi yang dirasakan individu
- c. *Verbal sharing*, mampu mengkomunikasikan emosi atau perasaan yang sedang dirasakan kepada orang lain.
- d. *Not hiding emotion*, berterus terang terhadap perasaan yang dirasakan saat itu, dan tidak mencoba untuk menyembunyikan atau memendam perasaan itu sendiri.
- e. *Attending to others emotions*, kesediaan untuk mengetahui atau memahami emosi orang lain
- f. *Analyses of emotion*, kemampuan untuk menganalisa emosi atau perasaan yang sedang dirasakan oleh individu tersebut.

C. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial didefinisikan sebagai sebuah pertukaran sumber daya antara minimal dua individu yang dipersepsikan oleh salah satu pihak bertujuan untuk membantu (Zimet, Dahlem, Zimet, & Karley, 1988)

Dukungan sosial merupakan suatu bentuk produk aktivitas manusia dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, suatu bentuk penyaluran kepedulian kepada orang lain yang diwujudkan dalam tindakan, verbal, maupun kontak fisik. Kajian tentang *social support*, atau dukungan sosial, mulai banyak diteliti di era tahun 1970-an. Ide riset *social support* dihimpun untuk meneliti kaitannya dukungan sosial dengan topik-topik epidemiologis (Song, et.al., 2011). Dalam beberapa penelitian pada tahun-tahun selanjutnya telah terbukti bahwa tingginya resiko mortalitas pada individu terjadi pada mereka dengan tingkat dukungan sosial yang cenderung rendah (Cohen & Wills, 1985). Berkaca dari beberapa riset tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial penting adanya sebab tiap individu tak bisa lepas untuk saling bergantung satu sama lain guna memenuhi kebutuhan dasarnya (Cutrona, 1996 dalam Joo, 2012).

Beragam penarikan definisi *social support* dirumuskan dari berbagai perspektif. Johnson (1994) mengartikan dukungan sosial sebagai keberadaan orang lain yang dapat diandalkan untuk memberi bantuan,

semangat, penerimaan, dan perhatian, yang mana diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan hidup orang yang bersangkutan. Sarason (dalam Smet, 1994) menyebut dukungan sosial sebagai transaksi interpersonal berupa pemberian bantuan pada individu lain oleh individu yang umumnya dianggap sebagai sosok yang berarti, di mana bantuan yang dihadirkan dapat bersifat nampak maupun tak nampak (Berkman, 1984 & House, 1981 dalam Song, et.al., 2011).

Cobb (1976, dalam Song et.al. 2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan penyampai informasi pada orang lain guna meyakinkan bahwa individu tersebut dicintai, layak dan berharga, serta diakui menjadi bagian dari jaringan komunikasi sesamanya. Dari sudut pandang fungsionalnya, dukungan sosial dipahami sebagai faktor protektif yang melindungi atau menyangga individu dari segala macam konsekuensi, baik konsekuensi fisik maupun psikis, yang ditimbulkan oleh stressor-stressor (Cassel, dalam Song et.al. 2011). Masih dalam literatur yang sama, Henderson (1977) menerapkan teori tentang kelekatan, memandang dukungan sosial sebagai interaksi sosial yang mengandung afek positif antara individu satu dengan lainnya dalam hal menghadapi kondisi-kondisi *stressful*. Datang dari sudut pandang lain, menurut Lin dan kawan-kawan (Song, et.al., 2011) mengatakan bahwa dukungan sosial ialah suatu dukungan yang dapat diperoleh melalui ikatan sosial dengan individu, kelompok, serta komunitas lainnya yang lebih luas.

Berdasarkan beberapa pemaparan perihal pengertian dukungan sosial di atas maka dapat ditarik benang merah bahwa secara umum dukungan sosial merupakan penyaluran bantuan, baik itu berupa fisik maupun non-fisik, yang dilakukan melalui hubungan interpersonal dan memberikan dampak berupa perasaan positif bagi si pemberi dan penerima bantuan tersebut.

2. Aspek Dukungan Sosial

Jacobson (1986) menyebutkan terdapat tiga aspek yang tercakup dalam dukungan sosial, yakni

- a. *emotional support*, meliputi perasaan nyaman, dihargai, dicintai, dan diperhatikan.
- b. *cognitive support*, meliputi informasi, pengetahuan, dan nasihat, serta.
- c. *material support*, meliputi bantuan atau pelayanan berupa benda dalam mengatasi suatu masalah.

Sejalan dengan pemaparan oleh Jacobson, Sarafino (1994) juga mengutarakan aspek-aspek dengan isi yang hampir serupa dengan apa yang dikatakan oleh Jacobson. Sarafino menyebutkan terdapat empat aspek dukungan sosial yang meliputi aspek emosional, aspek instrumental, yakni selaras dengan *material support*, aspek informatif yang juga merupakan bagian dari *cognitive support*, dan yang terakhir adalah aspek penilaian, berisi tentang dukungan peran sosial yang di dalamnya mencakup umpan balik, pertandingan sosial, dan afirmasi.

Zimet, Dahlem, Zimet dan Farley (1988) menggambarkan dukungan sosial sebagai diterimanya dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat individu yaitu

1. Dukungan keluarga (*family support*) atau bantuan-bantuan yang diberikan oleh keluarga terhadap individu seperti membantu dalam membuat keputusan maupun kebutuhan secara emosional.
2. Dukungan teman (*family support*) atau bantuan-bantuan yang diberikan oleh teman-teman individu seperti membantu dalam kegiatan sehari-hari maupun bantuan dalam bentuk lainnya.
3. Dukungan orang yang istimewa (*significant other*) atau bantuan-bantuan yang diberikan oleh seseorang yang berarti dalam kehidupan individu seperti membuat individu merasa nyaman dan merasa dihargai.

3. Jenis-jenis dukungan sosial

Identifikasi jenis-jenis dukungan sosial dapat ditinjau dari dua sudut pandang, yakni berdasarkan keberadaan aktual dari dukungan tersebut, mencakup segala hal yang dikatakan, diberikan, maupun yang dilakukan untuk seseorang, disebut dengan *actual support*. Serta berdasarkan keyakinan individu akan ketersediaan dukungan sosial di sekitarnya yang disebut dengan *perceived support*. Karena keyakinan masing-masing individu sifatnya subjektif, maka cukup tidaknya dukungan di sekelilingnya tergantung pada kesadaran terhadap lingkungan dari

individu yang bersangkutan (Norris & Kaniasty, 1996 dan Sarason, et.al., 1990 dalam Mattson & Hall, 2011).

Berdasarkan perwujudan dukungan yang ditunjukkan, Schaefer, Coyne, dan Lazarus (1981) dalam Mattson dan Hall (2011) mendeskripsikan terdapat empat jenis dukungan sosial, yakni *emotional support*, *esteem support*, *network support*, *information support*, dan *tangible support*.

Emotional support merujuk pada penyaluran dukungan melalui komunikasi antar individu dengan melibatkan kebutuhan afektif atau emosional, yang mana adanya ekspresi dukungan emosional ini dapat meningkatkan *mood* seseorang yang bersangkutan. *Esteem support* merujuk pada dukungan yang bermaksud untuk mendorong keyakinan individu akan kemampuannya dalam mengelola permasalahan terkait tugas atau pekerjaan yang harus diselesaikan. *Network support* mengarah pada bentuk dukungan pada individu bahwa ia merupakan bagian dari suatu lingkup pergaulan dan menegaskan adanya ketersediaan dukungan-dukungan lain dari berbagai pihak dalam lingkup tersebut. *Information support* merujuk pada dukungan berupa informasi yang berguna atau yang sedang dibutuhkan guna membantu membuat keputusan. Jenis yang terakhir, yakni *tangible support*, ialah dukungan yang berwujud bantuan fisik, baik berupa benda, materi, maupun tindakan, dan kesemuanya umumnya ditunjukkan melalui

komunikasi nonverbal, tidak sama halnya dengan empat jenis dukungan yang telah dipaparkan sebelumnya.

Perwujudan dukungan sosial sebagaimana yang dituturkan Schaefer, dkk., dikemukakan pula oleh Cohen & Hoberman (1983) yang didasarkan perasaan individu akan ketersediaan dukungan sosial di sekitarnya digolongkan lebih padat yakni ke dalam empat bagian, meliputi *tangible support*, *belonging support*, *self-esteem support*, dan *appraisal support*.

D. Pengaruh kesadaran emosi dan dukungan sosial terhadap kesepian

Dengan adanya emosi, seseorang dapat melakukan interaksi dengan orang lain yang ada disekitarnya. Namun demikian ada saat-saat tertentu emosi itu menjadi masalah karena disebabkan kurangnya seseorang berkesadaran emosi (*emotional awareness*), sehingga dapat mengakibatkan atau mengganggu seseorang yang merugikan dirinya dan orang lain. Karena kesadaran emosi itu tidak dapat dipisahkan dengan emosi seseorang, maka Mayer & Salovey (2000) dan Goleman (2005) mengemukakan bahwa lebih cepat mengidentifikasi emosi maka akan lebih cepat seseorang sadar emosi.

Kesadaran emosi merupakan suatu kemampuan untuk mengenali dan memahami perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Beberapa aspek yang dimiliki kesadaran emosi diantaranya *differentiating emotions*, *verbal sharing of emotions*, *not hiding emotions*, *bodily awareness*, *attending to others emotions*, *analyses of emotion*. Kesepian adalah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan dimana kualitas dan kuantitas

hubungan sosial seseorang mengalami penurunan secara signifikan (Peplau & Perlman, 1998 dalam (Hidayati, 2015). Aspek kesepian yang digunakan diantaranya *emotional isolation* dan *social isolation*. Kesadaran emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengenal dan memahami emosi sendiri secara positif, sehingga dapat mengelola emosi secara tepat dan dapat membina hubungan baik dengan orang lain. Sebaliknya seseorang yang kurang memiliki kesadaran diri terhadap emosinya akan berakibat sulit menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri maupun orang lain. Ketika individu kurang mampu mengungkapkan atau kurang mampu merasakan emosinya hal tersebut membuat individu tersebut memiliki pemikiran yang membuatnya beranggapan bahwa dia sendiri dan tidak ada orang lain yang mampu mengetahui apa yang sedang individu tersebut rasakan.

Dukungan sosial sendiri mengacu kepada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan oleh orang lain atau kelompok kepada individu tersebut (Sarafino, 2006). Remaja akhir merupakan masa transisi yang tidak mudah dilalui dan terkadang dapat menyebabkan individu merasa tertekan. Pada masa transisi ini, individu mengalami perubahan drastis pada lingkungan sosialnya. Ketika merasa tertekan remaja membutuhkan dukungan yang berasal dari lingkungan sekitar untuk menghadapi tekanan tersebut, tetapi apabila remaja tersebut tidak mendapatkan dukungan sosial dari lingkungannya, remaja bisa jadi mengalami kesepian. Sesuai pendapat Weiss yang menyatakan bahwa

loneliness dibagi menjadi dua jenis yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*.

Kebanyakan remaja yang mengalami kurangnya dukungan sosial bisa mengalami *social loneliness*. Perlu diketahui salah satu bentuk penyebab *social loneliness* sendiri adalah didiskriminasikan oleh anggota kelompok dan tidak memiliki kelompok atau kumpulan komunitas, sosial. Dukungan sosial merupakan prediktor bagi munculnya kesepian, maksudnya adalah individu yang memperoleh dukungan sosial terbatas lebih berpeluang mengalami kesepian. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Marini & Hayati (2012) yang menyatakan bahwa sebesar 13,7% dukungan sosial mempengaruhi kesepian pada lansia. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa dukungan sosial sangat signifikan mempengaruhi kesepian sebesar ($R = -0,137$ $p = 0,004$) dimana terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kesepian, artinya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi kesepian yang dialami begitupun sebaliknya.

E. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian skripsi ini terdapat dua macam hipotesis yaitu :

1. Hipotesis Mayor

Terdapat pengaruh negatif emosi dan dukungan sosial terhadap kesepian pada remaja akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

2. Hipotesis Minor

- a. Terdapat pengaruh negatif kesadaran emosi terhadap kesepian pada remaja akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- b. Terdapat pengaruh negatif dukungan sosial terhadap kesepian pada remaja akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dengan pendekatan kuantitatif, tujuan digunakannya pendekatan kuantitatif pada penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh atau seberapa signifikan dari pengaruh kesadaran emosi dan dukungan sosial terhadap kesepian pada remaja akhir di kota Malang, sesuai dengan hipotesis pada penelitian ini yaitu ada pengaruh kesadaran emosi dan dukungan sosial terhadap kesepian pada remaja akhir di kota Malang.

B. Identifikasi variabel penelitian

Variabel merujuk pada karakteristik atau atribut seorang individu maupun organisasi yang dapat diukur atau diamati (Creswell, 2013). Secara teoritis variabel diartikan sebagai atribut seseorang, atau objek yang mempunyai “variasi” antara satu dengan yang lainnya.

Identifikasi variabel penelitian dilakukan untuk memperjelas masalah yang akan diteliti. Variabel dalam penelitian ini terbagi menjadi dua jenis yaitu :

1. Variabel bebas (*independent variable*), adalah variabel yang menyebabkan, mempengaruhi, atau berdampak pada, perubahan timbulnya variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kesadaran emosi dan dukungan sosial

2. Variabel terikat (*dependent variable*) adalah variabel yang bergantung pada variabel bebas (*independent variable*). Variabel terikat pada penelitian ini adalah kesepian.

C. Definisi variabel penelitian

Definisi operasional merupakan suatu definisi variabel yang dirumuskan sifat atau karakteristik-karakteristik variabel yang dapat diamati (Azwar, Reliabilitas Dan Validitas, 2011)

1. Kesepian, merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan disebabkan adanya ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan kehidupan interpersonalnya akibat terhambat atau berkurangnya hubungan sosial yang dimiliki seseorang. Dengan tiga aspek yang ada yaitu *trait loneliness, social desirability loneliness, and depression loneliness*.
2. Kesadaran emosi, kesadaran atau tahu akan kondisi emosional diri sendiri dan orang lain. Kesadaran emosi sebagai suatu perhatian terus menerus terhadap keadaan batin, dimana pikiran mengamati dan menggali pengalaman emosi Aspek penelitian dari variabel ini diantaranya *differentiating emotions, bodily awareness, verbal sharing, not hiding emotion, attending to others emotions, analyses of emotion*.
3. Dukungan sosial. merupakan penyaluran bantuan, baik itu berupa fisik maupun non-fisik, yang dilakukan melalui hubungan interpersonal dan memberikan dampak berupa perasaan positif bagi si pemberi dan

penerima bantuan tersebut. Aspek yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya *Friend, Family, and Significant Other*

D. Populasi dan Sampel Subjek Penelitian

1. Populasi penelitian

Populasi adalah kelompok subjek yang akan dikenai generalisasi penelitian (Azwar, 2012). Populasi merupakan lingkungan generalisasi yang terdiri atas subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, dan barulah ditarik kesimpulannya (Sugiyono, Statistika Untuk Penelitian, 2007). Berdasar beberapa pemaparan tentang populasi maka populasi pada penelitian ini ditetapkan pada kriteria dan karakteristik tertentu sesuai dengan maksud dan tujuan dari penelitian. Karakteristik dari penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berusia 18-20 tahun.

Berdasarkan karakteristik yang sudah ditetapkan, populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tahun yang berjumlah 3470 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi (Azwar, 2012). Sampel dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Azwar (2012) yang menyatakan bahwa sampel diambil sebanyak 10% dari banyaknya populasi, sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 347 mahasiswa.

3. Teknik pengambilan sampel

Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *random sampling*. *Random sampling* merupakan suatu teknik sampling yang dipilih secara acak, teknik ini digunakan apabila analisa penelitian cenderung bersifat umum. Setiap unsur populasi harus memiliki kesempatan sama untuk bisa dipilih menjadi sampel.

E. Metode pengumpulan data

1. Skala

Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdapat tiga macam yaitu skala kesadaran emosi, skala dukungan sosial dan skala kesepian. Skala menjadi alat ukur dalam pengumpulan data primer karena berfungsi sebagai alat penggali data secara statistik yang diberikan langsung kepada subjek penelitian yang telah ditetapkan.

- a. Untuk pengumpulan data *loneliness* menggunakan skala yang dikembangkan oleh Russel, 1996 (R-UCLA vers. 3) dengan tiga aspek *trait loneliness, social desirability loneliness, and depression loneliness*.

Tabel 3.1 Sebaran Item Kesenian

No.	Aspek	Indikator	No. Item		Total
			F	UF	
1.	<i>Depression Loneliness</i>	Merasakan ketidak adanya hubungan emosional yang intim	1, 2, 3, 4	5, 6	6
2.	<i>Social desirelity loneliness</i>	Tidak terlibat dalam kelompok	7, 8, 9, 10		4
		Dikucilkan dari lingkungan sosial	11, 12, 13,	14, 15	5
3.	<i>Trait Loneliness</i>	Tidak ikut berpartisipasi dalam kelompok, peran-peran berarti dan minat yang sama	16, 17, 18	19, 20, 21	6

- b. Untuk pengumpulan data kesadaran emosi menggunakan Kuesioner Kesadaran Emosi (EAQ) dikembangkan oleh C. Rieffe (2007) dengan tujuan mengidentifikasi bagaimana perasaan remaja tentang perasaan mereka. Versi dari EAQ saat ini dirancang dengan struktur enam faktor yang menggambarkan enam aspek fungsi emosional diantaranya: *Differentiating Emotions, Verbal Sharing Emotions, Bodily Awareness, Not Hiding Emotion, Analyses of Emotions, Attending to Others of Emotions*. EAQ terdiri dari total 30 item.

Tabel 3.2 Sebaran Item Kesadaran Emosi

No.	Aspek	Indikator	No. Item		Total
			F	UF	
1.	<i>Differentiating emotion</i>	Mengetahui perasaan yang dirasakan dirinya maupun orang lain		1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	7
2.	<i>Verbal Sharing of Emotion</i>	Mengungkapkan perasaan yang dirasakan	10	8, 9	3
3.	<i>Not Hiding Emotion</i>	Menampakkan apa yang sedang dirasakan		11, 12, 13, 14, 15	5
4.	<i>Bodily Awareness</i>	Merasakan apa yang dirasakan dari segi fisik	18	16, 17, 19, 20	5
5.	<i>Attending to Other's</i>	Mengetahui apa yang dirasakan orang lain	21, 23, 25	22, 24	5
6.	<i>Analyses of Emotion</i>	Menyadari apa yang dirasakan diri sendiri	26, 27, 28, 29, 30		5

- c. Untuk pengumpulan data dukungan sosial menggunakan skala yang dikembangkan oleh Zimet (1983) dengan tiga aspek diantaranya *Family, Friend, and Significant Other*

Tabel 3.3 Sebaran Item Dukungan Sosial

No.	Aspek	No. Item		Total
		F	UF	
1.	<i>Significant Other</i>	1,2,3,4		4
2.	<i>Family</i>	5,6,7,8,9		5
3.	<i>Friend</i>	10,11,12,13		4

2. Instrumen penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur pengaruh kesadaran emosi dan dukungan sosial terhadap kesepian yaitu

skala kesadaran emosi, skala dukungan sosial, dan skala kesepian. Bentuk skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Likert*. Skala model *Likert* disusun untuk mengungkap sikap pro dan kontra, positif dan negatif, setuju dan tidak setuju terhadap objek sosial. (Azwar, 2012). Skala ini berisi pernyataan mengenai objek sikap yang diambil atau dilakukan atau dirasakan oleh seseorang berkaitan dengan variabel kesadaran emosi, dukungan sosial, dan kesepian.

F. Reliabilitas dan Validitas

Hal yang paling penting dalam penggunaan skala penelitian adalah validitas dan reliabilitas yang dimiliki dari alat ukur tersebut. Hal tersebut dikarenakan adanya validitas dan reliabilitas yang sesuai dengan standar yang telah ditetapkan menunjukkan bahwa alat ukur penelitian dapat dipertanggungjawabkan.

1. Validitas

Untuk mengetahui apakah skala mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya diperlukan suatu proses pengujian validitas atau validasi (Azwar, 2012). Pengambilan keputusan didasarkan pada kriteria koefisien korelasi ≥ 0.3 , apabila instrumen memenuhi kriteria ini maka instrumen memiliki validitas yang baik. Alat ukur yang baik adalah alat ukur yang memiliki tingkat korelasi ≥ 0.3 . Semakin tinggi validitas alat ukur maka semakin dapat mengenai sasaran atau menunjukkan data yang seharusnya (Azwar, 2012)

Tabel 3.4 Validitas Variabel Kesenian

No.	Aspek	No. Item Valid	Jumlah	Indeks Validitas
1.	<i>Depression loneliness</i>	2, 3, 4	3	0,554-0,651
2.	<i>Social desirability loneliness</i>	7,8,9,11,12,13,	6	0,381-0,753
3.	<i>Trait Loneliness</i>	16,17,18	3	0,412-0,702
Total			12	

Pada tabel 3.4 dapat dijelaskan bahwa dari 21 aitem, terdapat 12 aitem yang valid. Hal ini menunjukkan bahwa skala penelitian ini masih dapat dikatakan valid karena semua aitem valid mewakili dua aspek kesepian dengan rentang indeks validitas 0.381-0.753. Untuk validitas variabel kesadaran emosi bisa dilihat pada tabel 3.5 dibawah ini.

Tabel 3.5 Validitas Variabel Kesadaran Emosi

No.	Aspek	No. Item Valid	Jumlah	Indeks Validitas
1.	<i>Differentiating Emotions</i>	1,3,4,5,6,7	6	0,449-0,526
2.	<i>Verbal Sharing of Emotions</i>	8,9,10	3	0,312-0,547
3.	<i>Not Hiding Emotions</i>	13,14	2	0,281
4.	<i>Bodily Awareness</i>	20	1	0,278
5.	<i>Attending to Others</i>	21,22,23,25	4	0,287-0,312
6.	<i>Analyses of Emotions</i>	26,27,28	3	0,272-0,369
Total			19	

Pada tabel 3.5 dapat dijelaskan bahwa dari 30 aitem, terdapat 19 aitem yang valid. Hal ini menunjukkan bahwa skala penelitian ini masih dapat dikatakan valid karena semua aitem valid mewakili enam aspek

keseharian dengan rentang indeks validitas 0.272-0.547. Untuk validitas variabel kesadaran emosi bisa dilihat pada tabel 3.6 dibawah ini.

Tabel 3.6 Validitas variabel Dukungan Sosial

No.	Aspek	No. Item Valid	Jumlah	Indeks Validitas
1.	<i>Significant Other</i>	1,2,3,4	4	0,631-0,712
2.	<i>Family</i>	5,6,7,8,9	5	0,422-0,590
3.	<i>Friend</i>	10,11,12,13	4	0,343-0,541
		Total	19	

Pada tabel 3.6 dapat dijelaskan bahwa dari semua aitem dari 19 aitem dinyatakan valid. Hal ini menunjukkan bahwa skala penelitian ini dapat dikatakan valid karena semua aitem valid mewakili tiga aspek dukungan sosial dengan rentang indeks validitas 0.343-0.712.

2. Reliabilitas

Setelah melakukan uji validitasnya, maka langkah selanjutny adalah menguji reliabel dari alat ukur yang digunakan. Reliabilitas mengacu kepada kepercayaan atau konsistensi hasil dari alat ukur (Azwar, 2012). Ada beberapa teknik uji reliabilitas yang biasa digunakan dalam pengembangan skala psikologi, dalam penelitian ini teknik uji reliabilitas yang digunakan adalah dengan mencari koefisien (α) menggunakan rumus *alpha cronbach*. (Azwar, 2012). Nilai *alpha* yang berada antara 0.70-0.90 dapat dikategorikan reliabilitas tinggi. Jika nilai *alpha* berada antara 0.50-0.70 maka dapat dikategorikan reliabilitas moderat. Adapun nilai *alpha* <0.50 maka reliabilitas rendah. Apabila nilai *alpha* rendah, kemungkinan satu atau beberapa aitem tidak valid.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan *nilai alpha* mulai dari 0.70-0.90. Adapun estimasi reliabilitas dijelaskan pada tabel 3.7 berikut.

Tabel 3.7 Estimasi Reliabilitas

Variabel	Jumlah Item Awal	Jumlah Item Valid	Koefisien Alpha	Ket.
Kesepian	21	12	0.896	Reliabel
Kesadaran Emosi	30	19	0.805	Reliabel
Dukungan Sosial	19	19	0.883	Reliabel

G. . Analisis data

Analisis data penelitian ini menggunakan program SPSS 25 *for windows*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji reliabilitas dan validitas, analisis statistik deskriptif, uji asumsi klasik, dan analisis regresi linier berganda.

1. Uji Reliabilitas dan Validitas

Uji Validitas digunakan untuk mengetahui apakah instrument penelitian dapat digunakan atau tidak. Sedangkan, uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui tingkat kepercayaan dan konsistensi dari skala peneltian.

2. Analisis statistik deskriptif

Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud

membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dimana penelitian deskriptif tujuannya digunakan untuk menjelaskan masalah-masalah yang berhubungan dengan kesadaran emosi dan dukungan sosial terhadap kesepian

3. Uji asumsi klasik

a. Uji normalitas

Uji normalitas untuk menguji apakah dalam regresi variabel bebas dan variabel terikat atau keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak. Untuk mengetahui apakah hasil regresi linier berganda layak pakai, maka dasar pengambilan keputusannya adalah sebagai berikut :

- 1) Jika data menyebar di sekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal, maka model regresi memenuhi asumsi normalitas
- 2) Jika data menyebar jauh dari garis diagonal dan tidak mengikuti arah garis diagonal, maka model regresi tidak memenuhi asumsi normalitas.

4. Analisis regresi linier berganda

Analisis regresi linier berganda adalah suatu teknik statistik parametrik yang digunakan untuk menguji pengaruh dua buah variabel bebas (X_1 dan X_2) dengan variabel terikat (Y). Analisis regresi linier berganda digunakan untuk mencari bentuk pengaruh secara parsial

antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Rumus persamaan regresi linier berganda :

$$Y = a + bX_1 + cX_2$$

Keterangan :

Y = kriterium (Variabel terikat = kesepian)

X₁ = prediktor (variabel bebas = kesadaran emosi)

X₂ = prediktor (variabel bebas = dukungan sosial)

a = koefisien konstanta

b dan c = koefisien regresi

H. Uji hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah ada tidak nya pengaruh yang signifikan antara variabel independen (kesadaran emosi dan dukungan sosial) terhadap variabel dependen (kesepian) secara parsial.

1. Uji t

Uji t digunakan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial. Kriteria untuk penolakan dan penerimaan hipotesis yaitu dengan melihat

- a) Apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan signifikansi $sign \leq 0,05$ maka hipotesis nol (h_0) ditolak dan hipotesis alternatif (h_1) diterima.
- b) Apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan signifikansi $sign \geq 0,05$ maka hipotesis nol (h_0) diterima dan hipotesis alternatif (h_1) ditolak. (Kuncoro, 2003)

2. Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui besarnya presentase pengaruh semua variabel bebas terhadap nilai variabel terikat. Besarnya koefisien determinasi mulai 0 sampai dengan 1. Semakin mendekati 0 besarnya koefisien determinasi suatu persamaan regresi, maka semakin kecil pengaruh semua variabel bebas terhadap variabel terikat. Sebaliknya semakin mendekati 1, besarnya koefisien determinasi suatu persamaan regresi maka semakin besar pula pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Besarnya semua pengaruh variabel yang ditunjukkan oleh koefisien determinasi (R^2) diperoleh dengan menggunakan IBM SPSS Statistics 25. Nilai (R^2) dapat dilihat pada tabel model *summary*.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran umum lokasi penelitian

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berdiri berdasarkan Surat Keputusan Presiden No. 50 tanggal 21 Juni 2004. Bermula dari gagasan para tokoh Jawa Timur untuk mendirikan lembaga pendidikan tinggi Islam di bawah Departemen Agama, dibentuklah Panitia Pendirian IAIN Cabang Surabaya melalui Surat Keputusan Menteri Agama No. 17 Tahun 1961 yang bertugas untuk mendirikan Fakultas Syari'ah yang berkedudukan di Surabaya dan Fakultas Tarbiyah yang berkedudukan di Malang. Keduanya merupakan fakultas cabang IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan diresmikan bersamaan oleh Menteri Agama pada 28 Oktober 1961. Pada 1 Oktober 1964 didirikan juga Fakultas Ushuluddin yang berkedudukan di Kediri melalui Surat Keputusan Menteri Agama No. 66/1964.

Ciri khusus lain Universitas ini sebagai implikasi dari model pengembangan keilmuannya adalah keharusan bagi seluruh anggota sivitas akademika untuk menguasai bahasa Arab dan bahasa Inggris. Melalui bahasa Arab, diharapkan mereka mampu melakukan kajian Islam melalui sumber aslinya, yaitu al-Qur'an dan Hadis, dan melalui bahasa Inggris mereka diharapkan mampu mengkaji ilmu-ilmu umum dan modern, selain sebagai piranti komunikasi global. Karena itu pula, Universitas ini disebut bilingual university. Untuk mencapai maksud tersebut, dikembangkan

ma'had atau pesantren kampus di mana seluruh mahasiswa tahun pertama harus tinggal di ma'had. Karena itu, pendidikan di Universitas ini merupakan sintesis antara tradisi universitas dan ma'had atau pesantren.

Melalui model pendidikan semacam itu, diharapkan akan lahir lulusan yang berpredikat ulama yang intelek profesional dan/atau intelek profesional yang ulama. Ciri utama sosok lulusan demikian adalah tidak saja menguasai disiplin ilmu masing-masing sesuai pilihannya, tetapi juga menguasai al-Qur'an dan Hadis sebagai sumber utama ajaran Islam.

Sebagaimana lembaga pendidikan yang lainnya Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki visi misi untuk mencapai tujuan, adapun visi misi dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai berikut :

VISI

Menjadi universitas Islam unggul, terpercaya, berdaya saing, dan bereputasi internasional.

MISI

1. Menyelenggarakan tridarma perguruan tinggi yang unggul yang meliputi pendidikan, penelitian, dan pengabdian pada masyarakat.

2. Menyelenggarakan pendidikan tinggi dalam kerangka pengembangan keilmuan, transformasi sosial, dan peningkatan martabat bangsa yang terpercaya.
3. Mengembangkan penelitian dan pengabdian masyarakat yang inovatif untuk menghasilkan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni yang relevan dan berdaya saing.
4. Mentransformasi sistem manajemen mutu di bidang pendidikan, penelitian, dan pengabdian masyarakat yang memenuhi standar dan reputasi.

Pada tahun 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menerima lebih dari 3400 mahasiswa baru yang berasal dari berbagai macam daerah di Indonesia. Setidaknya pada tahun 2018 terdapat 2873 mahasiswa yang berasal dari luar Kota Malang, dan 962 diantaranya berasal dari luar pulau Jawa yang meliputi pulau Sumatra, Kalimantan, Sulawesi, dan lain sebagainya.

B. Pelaksanaan penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Peneliti menyebar skala kepada mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mulai dari angkatan 2015 sampai 2018 yang masih berusia 18-20 tahun dengan menggunakan *google form* yang disebar mulai tanggal 04 April 2019 sampai dengan 18 April 2019.

C. Pemaparan hasil penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi dari skor variabel. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov test* dengan bantuan aplikasi *SPSS 25 for windows*. Data terdistribusi normal dalam penelitian ini nilai signifikansi $p > 0,05$. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini bisa dilihat pada tabel 4.1 berikut

Tabel 4.1 Kolmogorov-Smirnov test

Variabel	K-SZ	Sig.	Status
Kesepian	0,101	0,004	Tidak Normal
Dukungan Sosial	0,082	0,041	Tidak Normal
Kesadaran Emosi	0,066	0,2	Normal

Hasil uji normalitas pada penelitian menunjukkan bahwa satu variabel memiliki nilai signifikansi ($\text{Sig} > 0,05$), dan dua variabel memiliki nilai signifikansi ($\text{Sig} < 0,05$). Variabel kesepian memiliki nilai signifikansi ($p = 0,004 < 0,05$). Variabel dukungan sosial memiliki nilai signifikansi ($p = 0,041 < 0,05$). Pada hasil uji normalitas pada variabel kesadaran emosi memiliki nilai signifikansi sebesar ($p = 0,2 > 0,05$). Dari hasil uji normalitas ini

bisa di tarik kesimpulan bahwa satu variabel penelttian memenuhi persyaratan distribusi normal.

b. Uji linieritas

Uji linieritas dilakukan unruk mengetahui hubungan yang linier antar variabel independen dengan variabel dependen. Syarat dalam uji linieritas adalah adanya hubungan yang linier antara variabel dependen dan variabel independen dengan nilai signifikan ($\text{sig} < 0,05$). Hasil dari uji linieritas bisa dilihat pada tabel 4.2 dibawah ini.

Tabel 4.2 hasil uji linieritas

Variabel	Kesadaran Emosi	Dukungan Sosial
keseريان	0.000	0.000
Korelasi	Linier	Linier

Berdasar tabel 4.2 dapat diketahui kedua variabel kesadaran emosi dan dukungan sosial memiliki hubungan yang linier dengan variabel kesepian dengan nilai signifikan

2. Analisis Deskripsi

Analisis deskripsi pada penelitian ini untuk memaparkan data hasil temuan dari masing-masing variabel. Pada penelitian ini dipaparkan analisis mengenai frekuensi sampel berdasarkan data demografi, hasil skor hipotetik dan skor empirik, serta deskripsi kategori data

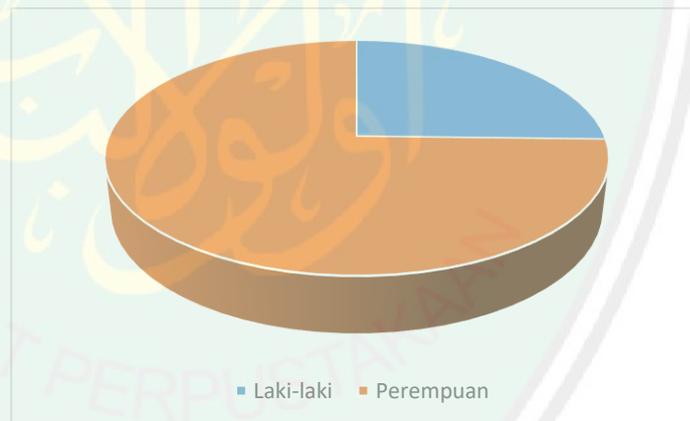
a. Data frekuensi sampel

Tabel 4.3 Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase
Laki-Laki	31	25,41 %
Perempuan	91	74,59 %
Total	122	100 %

Berdasar tabel 4.3 dapat diketahui bahwa jumlah responden laki-laki sebesar 25,41 % atau 31 dari 122 responden. Responden perempuan sebesar 74,59 % dari jumlah sampel, atau 91 dari 122 responden.

Diagram 4.1 Frekuensi sampel berdasar jenis kelamin

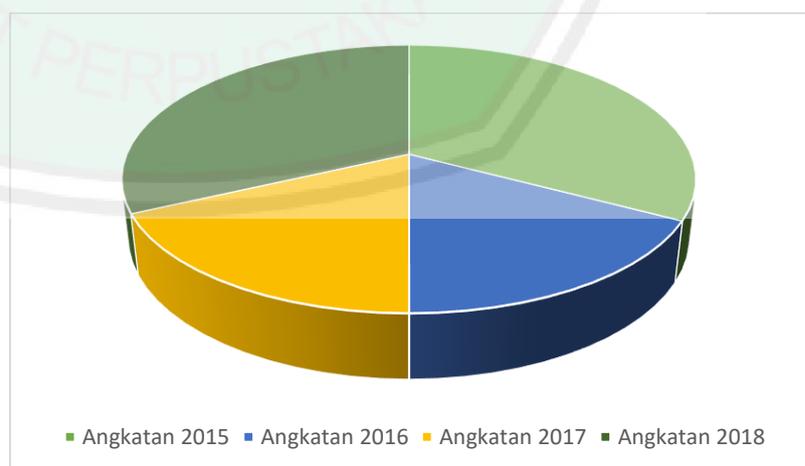


Dari diagram diatas dapat diketahui bahwa prosentase dari responden perempuan lebih besar dibanding responden laki-laki. Untuk data sebaran angkatan pada penelitian ini dapat dilihat dari tabel 4.4 dibawah ini

Tabel 4.4 Frekuensi sampel tahun angkatan

Tahun Angkatan	Frekuensi	Prosentase
Angkatan 2015	40	32,8 %
Angkatan 2016	21	17,2 %
Angkatan 2017	22	18 %
Angkatan 2018	39	32 %
Total	122	100%

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dapat diketahui frekuensi sampel angkatan 2015 sebesar 32,8% atau 40 orang dari 122 responden. Responden angkatan 2016 sebesar 17,2% atau sebanyak 21 orang dari 122 responden, angkatan 2017 sebesar 18% atau sebanyak 22 orang dari 122 responden. Angkatan 2018 sebesar 32% atau 39 orang dari 122 responden.

Diagram 4.2 Frekuensi Sampel Tahun Angkatan

Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui bahwa prosentase responden dari angkatan 2015 lebih besar dari angkatan yang

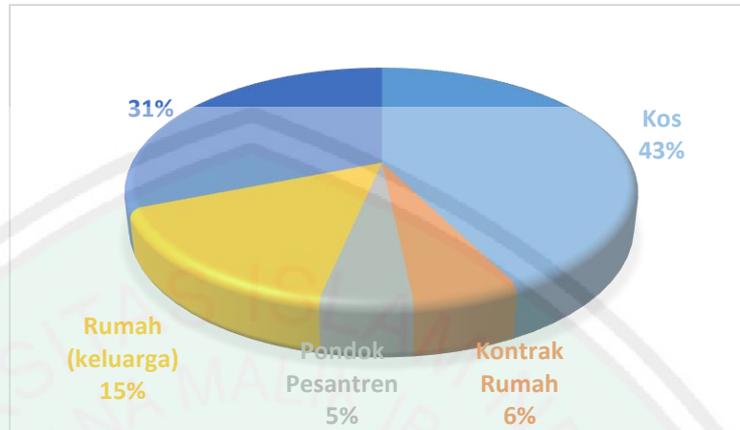
lainnya sebesar 32,8%. Untuk data sebaran tempat tinggal responden pada penelitian ini dapat dilihat dari tabel 4.5 dibawah ini

Tabel 4.5 Frekuensi sampel berdasar tempat tinggal

Tempat Tinggal	Frekuensi	Prosentase
Kos	52	43 %
Kontrak rumah	7	6 %
Pondok pesantren	6	5 %
Rumah (keluarga)	19	15 %
Ma'had	38	31 %
Total	122	100%

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dapat diketahui frekuensi sampel berdasarkan tempat tinggal. 52 orang dari 122 responden atau 43 % dari jumlah keseluruhan responden bertempat tinggal di kos, sedangkan sebesar 5 % atau 6 orang dari 122 responden bertempat tinggal di pondok pesantren. Sebesar 6 % atau 7 orang dari 122 responden bertempat tinggal di kontrakan rumah. Sebanyak 15 % atau 19 orang dari 122 responden bertempat tinggal di rumah (keluarga) sendiri, sedangkan sebesar 31 % atau 38 orang dari 122 responden bertempat tinggal di Ma'had Al-Aly.

Diagram 4.3 Frekuensi sampel berdasar tempat tinggal



Berdasarkan diagram diatas dapat diketahui bahwa prosentase responden yang bertempat tinggal di kos memiliki prosentase terbesar dibanding dengan tempat tinggal yang lainnya.

b. Skor hipotetik dan skor empirik

Skor Hipotetik dan empirik digunakan untuk mengetahui kategorisasi setiap variabel. Dari analisis ini akan diperoleh *mean* hipotetik dan standar deviasi hipotetik yang akan dibandingkan dengan *mean* empirik dan standar deviasi empirik yang bertujuan untuk mengetahui standar rata-rata pada umumnya. Deskripsi skor hipotetik dan skor empirik dijelaskan pada tabel 4.6 berikut

Tabel 4.6 Deskripsi Skor Hipotetik dan Skor Empirik

Variabel	Hipotetik			Empirik		
	Maksimal	Minimal	Mean	Maksimal	Minimal	Mean
Kesepian	48	12	30	47	14	30,5
Kesadaran Emosi	76	19	47,5	75	35	55
Dukungan Sosial	52	13	32,5	52	15	33,5

Berdasarkan tabel 4.6 diatas maka dapat dideskripsikan sebagai berikut

1. Pengukuran kesepian dengan menggunakan skala yang berisi 12 item dengan skor terendah 1 dan skor tertinggi 4. Kemungkinan skor skala kesepian tertinggi adalah 48 dan kemungkinan skor terendah adalah 12 dengan *mean* hipotetik sebesar 30. Berdasarkan hasil penelitian skala kesepian memiliki skor tertinggi sebesar 47 dan skor terendah sebesar 14 dengan *mean* empiriknya sebesar 30,5. Jika dibandingkan antara *mean* hipotetik dengan *mean* empirik dapat diketahui bahwa *mean* hipotetik lebih rendah dibanding *mean* empirik.
2. Pengukuran kesadaran emosi dengan menggunakan skala yang berisi 19 item, skor tertinggi dalam item ini sebesar 4 dan skor terendah sebesar 1. Kemungkinan skor skala kesadaran emosi tertinggi adalah 76 dan kemungkinan skor terendah adalah 19 dengan *mean* hipotetik sebesar 47,5. Berdasarkan hasil penelitian skala kesadaran emosi memiliki skor tertinggi sebesar 75 dan skor terendah sebesar 35 dengan *mean* empirik sebesar 55. Dibandingkan dengan *mean*

hipotetik, *mean* empirik memiliki hasil yang lebih besar dibanding *mean* hipotetik.

3. Pengukuran dukungan sosial menggunakan skala yang berisi 13 item dengan skor maksimal 4 dan skor terendah 1. Kemungkinan skor skala dukungan sosial tertinggi adalah 52 dan kemungkinan skor terendah adalah 13. Berdasarkan hasil penelitian skala dukungan sosial mendapat jumlah skor tertinggi sebesar 52 dan jumlah skor terendah sebesar 15 dengan *mean* empirik sebesar 33,5. Dibanding *mean* hipotetik, *mean* empirik memiliki hasil yang lebih besar dibanding hasil *mean* hipotetik.

c. Deskripsi Kategorisasi Data

Skor yang digunakan dalam kategorisasi data adalah dengan menggunakan *mean* hipotetik dengan norma dijelaskan pada tabel 4.7 dibawah ini

Tabel 4.7 Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X > (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

Setelah ditemukan skor sesuai dengan norma yang sudah ditentukan, maka dibagi menjadi 3 klasifikasi yaitu tinggi, sedang, rendah. Berikut penjelasan masing-masing variabel

1. Kesepian

Kategori tingkat kesepian responden dijelaskan pada tabel 4.8 dibawah ini

Tabel 4.8 Kategorisasi Tingkat Kesepian

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	>36	26	21,31 %
Sedang	24-36	73	59,84 %
Rendah	<24	23	18,85 %
Total		122	100%

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 4.8 menggunakan perhitungan *mean* hipotetik diketahui bahwa 21,31 % responden berada pada kategori tinggi dengan jumlah responden yaitu 26 dari 122 responden. 59,84 % responden berada pada kategori sedang dengan jumlah responden yaitu 73 dari 122 responden. Sedangkan 18,85 % responden berada pada kategori rendah dengan jumlah responden yaitu 23 dari 122 responden.

Diagram 4.4 Kategorisasi Kesepian

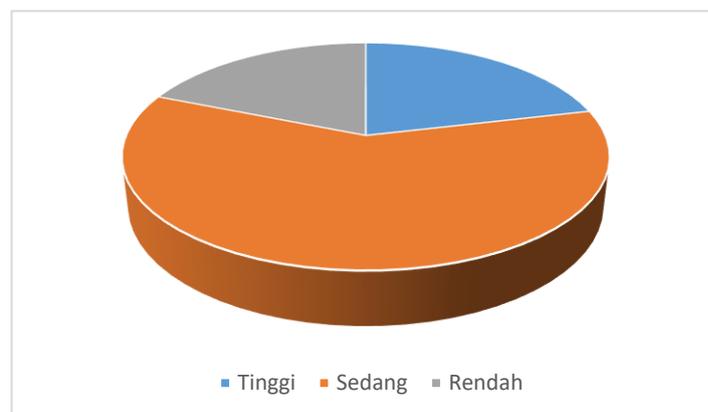


Diagram 4.4 diatas menunjukkan kebanyakan dari responden berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki kecenderungan untuk mengalami kesepian.

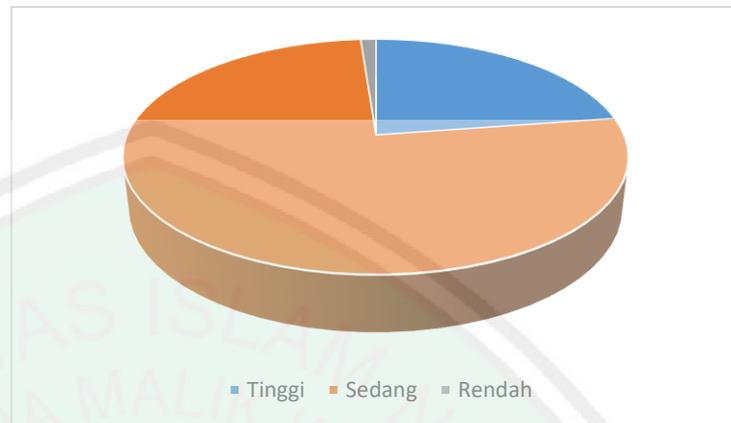
2. Kesadaran Emosi

Kategori tingkat kesadaran emosi pada responden dapat dilihat pada tabel 4.9 dibawah ini

Tabel 4.9 Kategorisasi Tingkat Kesadaran Emosi

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	>57	27	22,13 %
Sedang	38-57	91	74,59 %
Rendah	<38	4	3,28 %
Total		122	100%

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 4.9 menggunakan perhitungan *mean* hipotetik diketahui bahwa 22,13 % responden berada pada kategori tinggi dengan jumlah responden yaitu 27 dari 122 responden. 74,59 % responden berada pada kategori sedang dengan jumlah responden yaitu 91 dari 122 responden. Sedangkan 3,28 % responden berada pada kategori rendah dengan jumlah responden yaitu 4 dari 122 responden.

Diagram 4.5 Kategorisasi Kesadaran Emosi

Berdasarkan diagram 4.5 diatas menunjukkan bahwa kebanyakan dari responden berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki kesadaran emosi yang cenderung cukup

3. Dukungan sosial

Kategori tingkat dukungan sosial responden dijelaskan pada tabel 4.10 dibawah ini

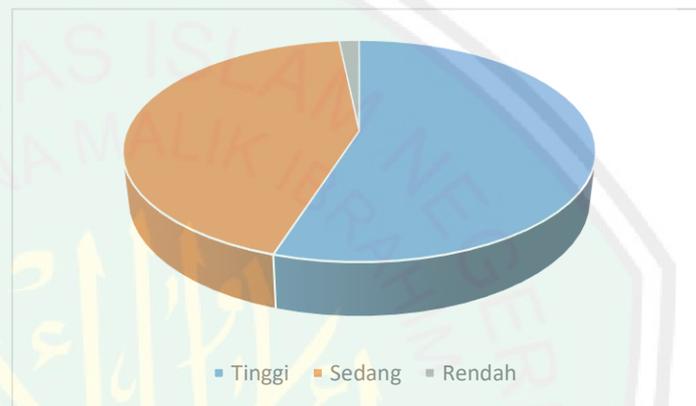
Tabel 4.10 Kategorisasi Tingkat Dukungan Sosial

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	>39	67	54,92 %
Sedang	26-39	53	43,44 %
Rendah	<26	2	1,64 %
Total		122	100%

Berdasar tabel 4.10 diatas menggunakan perhitungan *mean* hipotetik diketahui bahwa 54,92% responden berada pada kategori tinggi dengan jumlah responden yaitu 67 dari 122 responden. 43,44% responden berada pada kategori sedang

dengan jumlah responden yaitu 53 dari 122 responden. Sedangkan 1,64% responden berada pada kategori rendah dengan jumlah responden yaitu 2 dari 122 responden.

Diagram 4.6 kategorisasi Dukungan Sosial



Dari diagram 4.6 diatas dapat diketahui bahwa kebanyakan dari responden memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat academic hardiness responden termasuk moderat.

3. Uji hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh kesadaran emosi dan dukungan sosial terhadap kesepian. Analisis yang digunakan adalah analisis linier berganda dengan bantuan program *SPSS 25 for windows*. Berikut analisis hasil uji hipotesis dijelaskan pada tabel 4.11 berikut

Tabel 4.11 Uji Hipotesis

<i>Predictors</i>	<i>Dependent Variable</i>	F	Sig.
Kesadaran Emosi Dukungan sosial	Kesepian	18,792	0.000

Berdasarkan tabel 4.11 diatas dapat diketahui bahwa hasil analisis uji hipotesis menunjukkan bahwa secara keseluruhan terdapat pengaruh antara kesadaran emosi dan dukungan sosial terhadap kesepian dengan nilai F 18,792 dan signifikansi 0.000 ($P < 0.05$). Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima. Adapun prosentase pengaruh kesadaran emosi dan dukungan sosial terhadap kesepian dijelaskan pada tabel 4.12 berikut

Tabel 4.12 Prosentase Pengaruh Kesadaran Emosi dan Dukungan Sosial terhadap Kesepian

<i>Predictors</i>	<i>Dependent Variable</i>	R^2
Kesadaran Emosi Dukungan Sosial	Kesepian	0.240

Berdasarkan tabel 4.12 diatas dapat dijelaskan bahwa koefisien determinan yang ditunjukkan oleh nilai *R square* sebesar 0,240. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesadaran emosi dan dukungan sosial memberikan pengaruh sebesar 24% dan 76% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain dalam mempengaruhi kesepian. hasil uji analisis parsial antar variabel dapat dilihat pada tabel 4.13 dibawah ini

Tabel 4.13 Hasil Uji Parsial

Predictors	Dependent Variable	β	Sig.
Kesadaran Emosi	Kesepian	-0.368	0.000
Dukungan sosial		-0.235	0.006

Berdasarkan tabel 4.13 di atas dijelaskan bahwa variabel kesadaran emosi memberikan kontribusi sebesar ($\beta = -0.368$, $P < 0.000$). Adapun variabel dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar ($\beta = -0.235$, $P > 0.05$). Hipotesis minor yang pertama pada penelitian ini dapat diterima yaitu terdapat pengaruh antara kesadaran emosi terhadap kesepian. Adapun hipotesis minor yang kedua pada penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap kesepian. Kedua variabel bebas pada penelitian ini memberikan pengaruh negatif artinya semakin tinggi kesadaran emosi dan dukungan sosial maka akan semakin rendah kesepian, begitupun sebaliknya semakin rendah kesadaran dan dukungan sosial maka akan semakin tinggi kesepian.

4. Analisis tambahan

Analisis tambahan digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kesepian, kesadaran emosi, dan dukungan sosial berdasarkan jenis kelamin, tempat tinggal dan tahun angkatan kuliah. Hasil uji beda berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 4.14 dibawah ini

Tabel 4.14 Hasil Uji Beda Berdasar Jenis Kelamin

Variabel	Sig.
Kesepian	0,412
Kesadaran Emosi	0,249
Dukungan Sosial	0,673

Berdasarkan tabel 4.14 di atas dapat diketahui bahwa dari ketiga variabel penelitian tidak memiliki perbedaan yang signifikan ($\text{Sig} > 0,05$) yang berarti bahwa tidak ada perbedaan signifikan kesepian, kesadaran emosi, dukungan sosial antara laki-laki dan perempuan.

Tabel 4.15 Hasil Uji Beda Berdasar Tempat Tinggal

Variabel	F	Sig.
Kesepian	0,656	0,624
Kesadaran Emosi	0,971	0,426
Dukungn Sosial	1,445	0,223

Berdasarkan tabel 4.15 Dapat diketahui bahwa pada variabel kesepian tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kesepian dengan tempat tinggal ($p = 0.624 > 0.05$). pada variabel kesadaran emosi juga tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap perbedaan tempat tinggal ($p = 0.426 > 0.05$). Pada variabel dukungan sosial tidak ditemukan perbedaan yang signifikan terhadap perbedaan tempat tinggal ($p = 0.223 > 0.05$).

Tabel 4.16 Uji Beda Berdasar Tahun Angkatan

Variabel	F	Sig.
Kesepian	0,601	0,615
Kesadaran Emosi	0,110	0,954
Dukungn Sosial	0,877	0,455

Berdasarkan tabel 4.16 Dapat diketahui bahwa pada variabel kesepian tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kesepian dengan perbedaan tahun angkatan ($p = 0.615 > 0.05$). Pada variabel kesadaran emosi juga tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap perbedaan tahun angkatan ($p = 0.954 > 0.05$). Pada variabel dukungan sosial tidak ditemukan perbedaan yang signifikan terhadap perbedaan tahun angkatan ($p = 0.455 > 0.05$).

D. Pembahasan

1. Tingkat kesepian pada remaja akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Kesepian adalah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan dimana kualitas dan kuantitas hubungan sosial seseorang mengalami penurunan secara signifikan (Perlman & Peplau, 1998) Kesepian menyebabkan seseorang yang mengalaminya merasa kosong, merasa sendiri dan tidak diinginkan walaupun sebenarnya orang tersebut tidak sedang sendiri dan berada pada kondisi lingkungan yang ramai.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti menemukan bahwa tingkat kesepian pada remaja akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik

Ibrahim Malang terbagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Dari 122 responden 21,31 % atau 26 orang berada pada kategori tinggi, 73 atau 59,84% berada pada kategori sedang dan 23 atau 18,85% berada pada kategori rendah. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa secara umum responden dalam penelitian memiliki tingkat kesepian sedang. Hal ini berarti individu dengan tingkat kesepian sedang cenderung mengalami kesepian namun tidak sesering individu yang memiliki tingkat kesepian yang tinggi.

Kesepian merujuk pada kegelisahan subjektif yang dirasakan pada saat hubungan sosial yang dijalani kehilangan ciri-ciri pentingnya, baik yang bersifat kuantitatif maupun kualitatif. Kesepian yang dirasakan akan memberi efek negatif pada individu yang mengalami hal tersebut.. Kesepian berpengaruh negatif terhadap afek atau perasaan individu, termasuk depresi, kecemasan, ketidakbahagiaan, dan ketidakpuasan yang ditampakan dengan kondisi atau perasaan ketidakberdayaan, dan rasa malu. (Baron, 2005). Tugas utama dari perkembangan psikologis selama periode bangku kuliah adalah untuk mendapatkan keintiman dan menghindari kesepian, namun tidak semua tugas tersebut dapat dipenuhi oleh mahasiswa terutama mahasiswa di tahun pertama perkuliahan yang masih berusia remaja. (Zhao, Lu, Wang, Chau, & Zhang, 2012). Individu yang mengalami kesepian adalah individu yang memerlukan individu lain yang bisa dan bersedia untuk melakukan komunikasi

sehingga terjalin suatu hubungan yang baik dan mendapat dukungan sosial dari individu yang dipercaya menyayangi individu tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurayni dan Ratna Supradei pada tahun (2017) menyatakan bahwa terdapat ada hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan rasa memiliki terhadap kesepian pada mahasiswa perantau semester awal di Universitas Diponegoro. Berdasarkan hasil uji korelasi parsial antara dukungan sosial dan kesepian diperoleh nilai korelasi $r_{x1y} = -0,619$ dengan taraf signifikan $p = 0,000$ ($p \leq 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesepian. Hasil uji korelasi parsial antara rasa memiliki dan kesepian diperoleh nilai korelasi $r_{x2y} = -0,219$ dengan taraf signifikan $p = 0,003$ ($p \leq 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara rasa memiliki dengan kesepian. (Nurayni & Supradewi, 2017)

Analisis uji beda yang dilakukan untuk mengetahui perbandingan tingkat kesepian antara laki-laki dan perempuan menunjukkan hasil yang tidak signifikan ($P > 0,05$). Hal ini dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kesepian pada laki-laki dan perempuan. Hal tersebut berbeda dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Marika Kristiani (2007) yang menyatakan bahwa laki-laki memiliki rata-rata kesepian yang lebih tinggi daripada perempuan dengan perbedaan rata-rata 6,497. Meskipun dalam penelitian ini tidak terdapat perbedaan yang signifikan, tetapi pada dasarnya perempuan

cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi dibanding laki-laki. Hal tersebut bisa terjadi disebabkan karena beberapa hal diantaranya perempuan lebih mementingkan atau memikirkan tentang hubungan interpersonal dibanding dengan laki-laki, dan perempuan cenderung untuk mementingkan hubungan sosial yang bermakna, perbedaan dari perempuan dan laki-laki dalam hal kesepian bisa terjadi karena perempuan lebih mengekspresikan kesulitan mereka dibandingkan dengan laki-laki, ketika perempuan menghadapi stress kebanyakan perempuan untuk mengungkapkan *affective distress*, laki-laki lebih menampakan *somatic complaints*. (Borys & Perlmen, 1985)

2. Tingkat kesadaran emosi pada remaja akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Kesadaran emosi sangat penting bagi seseorang sebab tanpa kesadaran emosi, tanpa kemampuan untuk mengenal dan menghargai perasaan yang dialami, serta bertindak jujur sesuai dengan perasaan tersebut individu akan mengalami banyak kesulitan dalam kehidupannya, tidak dapat mengambil keputusan dengan mudah, dan sering terombang-ambing oleh berbagai keadaan yang terjadi di sekelilingnya. (Heydemans, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian pada variabel kesadaran emosi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang didapatkan hasil bahwa terdapat tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Sebanyak 22,13 % atau 27 orang dari 122 responden memiliki tingkat

kesadaran emosi yang tinggi, sebesar 74,59 % atau 91 orang dari 122 responden berada pada kategori sedang, dan sebesar 3,28 % atau sebanyak 4 orang dari 122 responden memiliki tingkat kesadaran emosi pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum kesadaran emosi remaja akhir berada pada tingkat sedang. Hal ini berarti pemahaman dan mengenali emosi remaja akhir termasuk memadai. Mahasiswa dengan kesadaran emosi moderat cenderung melakukan pemahaman dan mengenali emosi diri sendiri dan orang lain cenderung baik.

Kesadaran emosi merupakan kemampuan mengenali emosi diri sendiri maupun orang lain. Pada level kesadaran emosi rendah individu mungkin tidak mampu untuk mendeskripsikan bagaimana perasaan individu tersebut. Individu yang memiliki kesadaran emosi yang baik dapat mengidentifikasi emosi yang sederhana misal bahagia atau marah, tetapi individu yang memiliki kesadaran emosi yang rendah belum tentu mampu untuk mengidentifikasi emosi yang sederhana. (Lane & Schwartz, 1987)

Analisis uji beda yang dilakukan untuk mengetahui perbandingan tingkat kesadaran emosi antara laki-laki dan perempuan menunjukkan hasil yang tidak signifikan ($P > 0,05$). Hal ini dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kesadaran emosi pada laki-laki dan perempuan dalam hal kesadaran emosi. Crawford, Kippax, Onyx, Gault dan Benton (1992) menyatakan bahwa perempuan lebih

banyak menampilkan ketakutan dan kesedihan dibanding laki-laki yang menampilkan kemarahan, namun hal tersebut tidak sejalan dengan hasil temuan penelitian ini, dimana tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan.

3. Tingkat dukungan sosial pada remaja akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dukungan sosial dapat membantu seseorang menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi. Dukungan sosial sendiri merupakan sebagai sebuah pertukaran sumber daya antara minimal dua individu yang dipersepsikan oleh salah satu pihak bertujuan untuk membantu (Zimet, Dahlem, Zimet, & Karley, 1988)

Berdasarkan hasil penelitian peneliti menemukan bahwa tingkat dukungan sosial pada remaja akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terbagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Dari 122 responden 54,92 % atau 67 orang berada pada kategori tinggi, 53 atau 43,44% berada pada kategori sedang dan 2 atau 1,64 % berada pada kategori rendah. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa secara umum responden dalam penelitian memiliki tingkat dukungan sosial tinggi. Hal tersebut berarti bahwa remaja akhir cenderung tinggi dalam menerima dengan baik bentuk dukungan apapun yang didapatkan oleh seseorang dari keluarga, teman, maupun orang yang berarti disekitarnya.

Sumber utama yang membuat dukungan sosial pada responden penelitian ini tinggi adalah dukungan sosial yang bersumber dari aspek *friend* atau teman disekitarnya. Setelah di lakukan wawancara pada responden yang memiliki dukungan sosial tinggi, yang dimaksud teman adalah sahabat dekatnya. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Uthia Estiane (2015) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif antara dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi (Estiane, 2015). Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa hubungan sosial yang bersumber dari sahabat dapat pula dapat memberikan dapat memberikan manfaat bagi remaja pada masa transisi ke dewasa awal.

Analisis uji beda yang dilakukan untuk mengetahui perbandingan tingkat dukungan sosial antara laki-laki dan perempuan menunjukkan hasil yang tidak signifikan ($P > 0,05$). Hal ini dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara dukungan sosial pada laki-laki dan perempuan dalam hal dukungan sosial. Hal tersebut menandakan bahwa baik laki-laki dan perempuan sama sama memiliki dan membutuhkan dukungan sosial yang bersumber dari keluarga, teman dan orang berarti yang ada di sekitarnya.

4. Pengaruh kesadaran emosi dan dukungan sosial terhadap kesepian pada remaja akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dari hasil analisis data menggunakan uji regresi linier berganda dengan bantuan program *SPSS 25 for windows* didapatkan hasil bahwa kesadaran emosi dan dukungan sosial memberikan pengaruh terhadap kesepian pada remaja akhir. Pengaruh kesadaran emosi dan dukungan sosial terhadap kesepian memiliki nilai *R square* sebesar 0.240 dan nilai signifikansi ($F = 18,792, p = 0.000 < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi kesadaran emosi dan dukungan sosial terhadap terjadinya kesepian memberikan sumbangsih sebesar 24%. Kesadaran emosi dan dukungan sosial memberikan pengaruh negatif terhadap kesepian, sehingga semakin tinggi tingkat kesadaran emosi dan dukungan sosial maka semakin rendah tingkat kesepian pada remaja akhir.

Hasil analisis menunjukkan bahwa kesadaran emosi memberikan pengaruh terhadap terjadinya kesepian dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Dalam penelitian ini kesadaran emosi berkontribusi yang cukup besar yaitu 0,189 dengan sumbangan efektif 16%. Jika individu dengan kesadaran emosi yang tinggi maka kecenderungan untuk mengalami kesepian rendah. Mereka akan lebih mampu mengenali emosi mereka, emosi orang lain, menerima perasaan orang lain, dan mengatribusikan emosi tersebut. Belum ada penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kesadaran emosi mempengaruhi kesepian secara negatif. Pada analisis

deskripsi didapatkan hasil bahwa tingkat kesepian dan kesadaran emosi berada pada kategori sedang yaitu 59.84% dan 74.59%. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun kesadaran emosi mereka memadai tidak menutup kemungkinan mereka akan tetap mengalami kesepian.

Kesadaran emosi merupakan variabel paling dominan dalam penelitian ini yang mempengaruhi kesepian pada remaja akhir, dikarenakan kesadaran emosi adalah variabel internal yang berada dalam diri remaja akhir, berdasar tahap perkembangan remaja akhir dimana individu tersebut sudah secara mandiri untuk mengontrol emosi sesuai dengan keadaan yang dihadapi, dan beberapa tugas perkembangan remaja akhir adalah untuk menyiapkan dirinya untuk jauh lebih mandiri tanpa harus bergantung kepada orang lain. (Hurlock, 2002)

Kesepian dapat dipengaruhi oleh kesadaran emosi apabila individu tersebut tidak paham dengan emosi yang sedang dirasakannya, bahkan individu yang memiliki kesadaran emosi rendah belum tentu mampu untuk memahami emosi orang lain. Namun demikian ada saat-saat tertentu emosi itu menjadi masalah karena disebabkan kurangnya seseorang berkesadaran emosi, sehingga dapat mengakibatkan atau mengganggu seseorang yang merugikan dirinya dan orang lain.

Kesadaran emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengenal dan memahami emosi sendiri secara positif, sehingga dapat mengelola emosi secara tepat dan dapat membina hubungan baik dengan

orang lain. Ketika individu tersebut belum mampu untuk mengenal emosi, merasakan emosi tersebut dengan baik, bisa jadi individu tersebut kurang mampu untuk membina hubungan dengan baik, dampak dari tidak mampu membina hubungan dengan baik maka individu tersebut cenderung untuk mengalami kesepian, sesuai dengan salah satu aspek yang diungkapkan oleh Russel yaitu aspek *trait loneliness*, dimana didalam aspek ini *Trait Loneliness* yaitu adanya pola yang lebih stabil dari perasaan kesepian yang terkadang berubah dalam situasi tertentu, atau individu yang mengalami kesepian karena disebabkan kepribadian mereka. Kepribadian yang dimaksud adalah seseorang yang memiliki kepercayaan yang kurang, ketakutan akan orang asing, kemampuan membina hubungan baik dengan seseorang.

Aspek dari kesadaran emosi yang dominan dalam penelitian ini adalah aspek *verbal sharing emotions* dengan hasil *coefisient beta* sebesar $-1,287$ dan memberikan sumbangan efektif dalam mempengaruhi kesepian sebesar 12%. Hal tersebut menunjukkan bahwa *verbal sharing emotions* memiliki pengaruh negatif terhadap kesepian yang mengindikasikan semakin tinggi individu membagi “perasaan” emosi kepada orang lain, maka semakin rendah perasaan kesepian yang dimiliki oleh individu tersebut. *Verbal sharing emotion* merupakan salah satu aspek dari kesadaran emosi, yang berarti individu mengkomunikasikan emosi atau perasaan yang sedang dirasakan kepada orang lain.

Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh terhadap terjadinya kesepian dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Dalam penelitian ini dukungan sosial berkontribusi yang cukup besar yaitu 0,116 dengan sumbangan efektif sebesar 8%. Jika individu dengan dukungan sosial yang tinggi maka kecenderungan untuk mengalami kesepian rendah. Individu tersebut akan lebih mampu untuk menghargai segala bentuk bantuan yang diberikan oleh individu lain.

Dukungan sosial merupakan prediktor bagi munculnya kesepian, maksudnya adalah individu yang memperoleh dukungan sosial terbatas lebih perpeluang mengalami kesepian, sebaliknya apabila individu yang memperoleh dukungan sosial tinggi tidak perlu lagi merasa kesepian. Dukungan sosial mengacu pada pertukaran sumber daya antara minimal dua individu yang dipersepsikan oleh salah satu pihak bertujuan untuk membantu. Penelitian yang dilakukan oleh Sri Hayati (2010) menunjukkan adanya tingkat kesepian yang rendah karena mendapat dukungan sosial yang begitu besar dari orang yang dianggap penting, keluarga dan teman, tetapi dukungan sosial yang amat bermakna dalam kaitannya dengan masalah kesepian adalah dukungan sosial yang bersumber dari mereka yang memiliki kedekatan emosional, seperti anggota keluarga dan kerabat dekat (Hayati, 2010)

Remaja akhir merupakan masa transisi yang tidak mudah dilalui dan terkadang dapat menyebabkan individu merasa tertekan. Pada masa transisi ini, individu mengalami perubahan drastis pada lingkungan

sosialnya. Ketika merasa tertekan remaja membutuhkan dukungan yang berasal dari lingkungan sekitar untuk menghadapi tekanan tersebut, tetapi apabila remaja tersebut tidak mendapatkan dukungan sosial dari lingkungannya, remaja bisa jadi mengalami kesepian. Sesuai pendapat Weiss yang menyatakan bahwa *loneliness* dibagi menjadi dua jenis yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*.

Kebanyakan remaja yang mengalami kurangnya dukungan sosial bisa mengalami *social loneliness*. Perlu diketahui salah satu bentuk penyebab *social loneliness* sendiri adalah didiskriminasikan oleh anggota kelompok dan tidak memiliki kelompok atau kumpulan komunitas. sosial.

Seperti yang diketahui bahwa pada dasarnya kesepian lebih mengacu pada ketidaknyamanan subjektif yang dirasakan seseorang ketika beberapa kategori kesepian dari hubungan sosial terhambat atau bahkan tidak terpenuhi. Pada dasarnya kekurangan tersebut bersifat kuantitatif seperti tidak memiliki teman yang diinginkan dan bersifat kualitatif seperti merasa bahwa hubungan sosial yang dibinanya bersifat seadanya atau kurang memuaskan (Perlman & Peplau, 1998).

Aspek dukungan sosial yang paling dominan dalam penelitian ini adalah *friend* atau teman, dengan nilai *coefisient beta* sebesar -0,876 dengan sumbangan efektif sebesar 9%. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial dari teman yang diterima oleh remaja, maka akan semakin rendah kesepian dari remaja tersebut. Hal tersebut

dikarenakan lingkungan sosial remaja lebih mengarah kepada teman sebaya, dimana lingkungan tersebut memberikan pengaruh yang besar bagi perkembangan remaja. Ketika remaja kurang mendapatkan dukungan atau *support* atau bantuan dari lingkungan sosialnya, sehingga remaja tersebut menarik diri dari lingkungan, dikarenakan remaja memiliki kecenderungan untuk tidak ingin terlibat dengan lingkungan sosial jika remaja tersebut merasa sulit untuk membentuk hubungan yang bermakna. Remaja yang tidak mendapat dukungan dari teman sebaya, terutama ketika remaja tersebut memiliki masalah yang tidak terselesaikan akan membuat remaja memiliki masalah yang tidak terselesaikan akan membuat remaja memilih untuk terlepas dari masalah meskipun bersifat destruktif. Dukungan sosial teman sebaya sendiri sangat penting bagi remaja akhir yang hidup terpisah dengan keluarga, dan dukungan sosial sendiri mampu meningkatkan kualitas hidup dari remaja tersebut.

Hasil penelitian ini juga menyatakan bahwa kesadaran emosi dukungan sosial secara simultan berperan sebesar 24% dalam mempengaruhi kesepian pada remaja akhir di UIN Malang. Apabila secara pasial, kesadaran emosi berperan sebesar 18,9% dalam mempengaruhi kesepian dan dukungan sosial berebras sebesar 11,6% dalam mempengaruhi kesepian, dengan kata lain masih ada 76% faktor lain yang mempengaruhi kesepian yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa

1. Tingkat kesepian pada remaja akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dibagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Dari keseluruhan sampel yang berjumlah 122 responden didapatkan hasil bahwa 21,31 % atau 26 orang berada pada kategori tinggi, 73 atau 59,84% berada pada kategori sedang dan 23 atau 18,85% berada pada kategori rendah. Berdasarkan pemaparan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kesepian remaja akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang, yaitu 59,84%.
2. Kesadaran emosi pada remaja akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berdasarkan analisis data menunjukkan bahwa tingkat kesadaran emosi remaja akhir dibagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Dari 122 responden terdapat 22,13 % atau 27 orang dari 122 responden memiliki tingkat kesadaran emosi yang tinggi, sebesar 74,59 % atau 91 orang dari 122 responden berada pada kategori sedang, dan sebesar 3,28 % atau sebanyak 4 orang dari 122 responden memiliki tingkat kesadaran emosi pada kategori rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesadaran emosi pada remaja akhir berada pada kategori sedang, yaitu 74,59 %.

3. Dukungan sosial pada remaja akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial dibagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Dari keseluruhan responden dengan jumlah 122 diketahui bahwa 54,92% responden berada pada kategori tinggi dengan jumlah responden yaitu 67 dari 122 responden. 43,44% responden berada pada kategori sedang dengan jumlah responden yaitu 53 dari 122 responden. Sedangkan 1,64% responden berada pada kategori rendah dengan jumlah responden yaitu 2 dari 122 responden. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat dukungan sosial remaja akhir berada pada kategori tinggi, yaitu 54,92%.
4. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji regresi linier berganda dengan bantuan *SPSS 25 for windows* didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara kesadaran emosi dan dukungan sosial terhadap kesepian. Hasil analisis menunjukkan nilai F . 18,792 dengan tingkat signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Dari hasil analisis yang dilakukan secara simultan, kesadaran emosi dan dukungan sosial mempengaruhi terjadinya kesepian sebesar 24 % ($R^2 = 0,240$). Hasil uji parsial menunjukkan bahwa kesadaran emosi dan dukungan sosial masing-masing memberikan pengaruh terhadap kesepian. Kedua variabel bebas pada penelitian ini memberikan pengaruh negatif artinya semakin tinggi kesadaran emosi dan dukungan sosial maka akan semakin rendah kesepian.

B. Saran

1. Mahasiswa

Bagi mahasiswa yang memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah, dan kesadaran emosi yang rendah cenderung untuk mengalami kesepian. Maka dari itu mahasiswa dengan kesadaran emosi yang rendah perlu untuk melatih kepekaan terhadap emosi yang dirasakan, baik oleh dirinya sendiri maupun orang lain. Salah satu aspek yang dominan dalam kesadaran emosi adalah *verbal sharing emotion*, maka bagi mahasiswa hendaknya untuk lebih sering bercerita atau berbagi tentang perasaan yang sedang dirasakan. Bagi mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang rendah, hendak kiranya untuk selalu memandang positif segala bentuk bantuan dari orang lain. Aspek yang dominan dalam penelitian ini adalah *friend*, maka hendaknya untuk lebih sering berkomunikasi dengan teman agar bisa menghindari kesepian yang dirasakan.

2. Institusi

Berdasarkan hasil penelitian dalam variabel kesadaran emosi aspek yang paling dominan dalam mempengaruhi kesepian pada remaja akhir adalah aspek *verbal sharing emotion*, dimana kebanyakan remaja saling bercerita tentang perasaan yang sedang dirasakan, dan dari variabel dukungan sosial yang paling dominan adalah *friend* atau teman, sehingga saran untuk institusi adalah meningkatkan kinerja dari layanan

peer counseling yang sudah ada di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

3. Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mengeksplorasi lebih dalam mengenai teori dari ketiga variabel. kesepian merupakan fenomena yang terjadi kepada individu dengan dukungan sosial yang rendah dan juga kesepian bisa terjadi pada rentan usia kapanpun, saran untuk peneliti selanjutnya lebih baiknya melakukan penelitian secara longitudinal untuk mengetahui apakah fenomena ini tetap ada dalam diri individu seiring dengan penambahan usia dan kompetensi di dunia kerja. Peneliti juga hendak mencari tau aspek dominan dari kesadaran emosi dan dukungan sosial yang mempengaruhi kesepian.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2011). *Reliabilitas Dan Validitas*. Jogjakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Jogjakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Jogjakarta: Pustaka Belajar.
- Baron, R. (2005). *Psikologi Sosial jilid 2 edisi ke 10*. Jakarta: Erlangga.
- Borys, S., & Perlmen, D. (1985). Gender Differences in Loneliness. *Personality Social and Psychological Bulletin*, 11-63.
- Creshwell, J. (2013). *Research Design : Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Estiane, U. (2015). Pengaruh Dukungan Sosial Sahabat Terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru di Lingkungan Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 29-40.
- Fadillah, E. Y. (2017). Hubungan Kesepian Dengan Depresi Yang DI Moderatori oleh Religiusitas Pada Anak Yatim Pondok Anak Yatim As Salman Malang. *Psikodemensia Vol 16 No. 2*.
- Gürsoy, F., & Biçakçi, M. (2006). A study On The Loneliness level of adolescent. *Journal of qafqaz university* , 140-146.
- Hayati, S. (2010). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesepian Pada Lansia. *Skripsi*, 85.
- Herlina. (2013). *Bibliotherapy : Mengatasi Masalah Anak Dan Remaja*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama.
- Heydemans, E. (2012). Bimbingan Pribadi Sosial : Emotional Awareness Bagi remaja.
- Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 154-164.
- <http://etd.repository.ugm.ac.id>. (2015, Maret 31). Dipetik September 14, 2018, dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?mod=download&sub=DownloadFile&act=view&typ=html&id=83504&ftyp=potongan&potongan=S1-2015-284185-Introduction.pdf>
- Hurlock, E. B. (2002). *Developmental Psychology : A lifespan Approach* . Jakarta: Erlangga.

- Kaminsky, J. W., Puddy, R. W., Hall, D. M., Cashman, Y. M., Crosby, A. E., & Ortega, L. A. (2010). The Relatif Influences of different domains of social connectedness on self-directed violence in adolescence . *Journal of Young Adolescence*, 460-473.
- Kristiani, M. (2007). Tingkat Kesepian Pada Siswa SMA Negeri 3 Semarang Ditinjau Dari Efektivitas Komunikasi Orangtua dan remaja. *Skripsi* (hal. 17). Semarang: Universitas Diponegoro.
- Kuncoro, M. (2003). *Metode Riset Untuk Bisnis dan Ekonomi*. Jakarta: Erlangga.
- Lane, R. D., & Schwartz, G. E. (1987). Levels of Emotional Awareness : A Cognitive developmental theory and it's application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 133-143.
- Larasati, A. (2012). Kepuasan Perkawinan pada Istri Ditinjau Dari Keterlibatan Suami dalam Menghadapi Tuntutan Ekonomi dan Pembagian Peran dalam Rumah Tangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 01-06.
- Nisya, L. S., & Sofiah, D. (2012). Religiusitas, Kecerdasan Emosional, dan Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi*, 562-584.
- Nurayni, & Supradewi, R. (2017). DUKUNGAN SOSIAL DAN RASA MEMILIKI TERHADAP KESEPIAN PADA MAHASISWA DUKUNGAN SOSIAL DAN RASA MEMILIKI TERHADAP KESEPIAN PADA MAHASISWA. *Proyeksi*, 35-42.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. In H. S. Friedman (Ed.) *Encyclopedia of mental health. Encyclopedia of mental health*, 571-581.
- Rieffe, C., oosterveld, P., Miers, A. C., & ly, M. M. (2008). Emotion Awareness and Internalising Symptoms In Children and Adolescents : The Emotion Awareness Questionnaire Revised. *Personality and Individual Differences*.
- Russell, D. W. (1996). Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assesment*, 20-44.
- S.Hadi, R. G., & Putra, B. D. (2016). *jurnalmahasiswa.unesa.ac.id*. Dipetik October 15, 2017, dari [jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-sendratasik/article/view/15431/20420](http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-sendratasik/article/view/15431/20420)
- Santrock, J. (2004). *Life-Span Development Ninth Edition*. Boston: McGraw Hills.

- Santrock, J. W. (2011). *Masa Perkembangan Anak : Alih Bahasa W. Benedictine*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sarwono, S. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Sears, F., & Freedman, J. L. (1985). *Psikologi Sosial Jilid 1 (edisi ke 5)*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyanti, N. (2010, Agustus 4). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Perasaan Kesepian Pada usia Lanjut Di Padukuhan Kramen Sidoagung, Godean Sleman Yogyakarta. *Skripsi*, hal. 10.
- Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: CV Alfabeta.
- Zhao, L., Lu, Y., Wang, B., Chau, P. Y., & Zhang, L. (2012). Cultivating the sense of belonging and motivating user participation in virtual communities: A social capital perspective. *International Journal of Information Management*, 574-588.
- Zimet, G., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Karley, G. K. (1988). The Multidimensional scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assesment*, 30-41.
- Zimet, G., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Karley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale Of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assesment*, 52 (1), 30-41.



LAMPIRAN

BUKTI KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Isa Ahmad Zaini
 NIM : 15410123
 Pembimbing : Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
 NIP : 19700724 200501 2 003
 Judul : Peran Kesadaran Emosi dan Dukungan Sosial Terhadap Kesenangan Remaja Akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

No.	Tanggal	Materi Konsultasi	TTD Pembimbing
1.	01 Agustus 2018	Konsultasi judul penelitian	1.
2.	06 September 2018	Judul + BAB I	2.
3.	20 September 2018	Revisi Judul	3,
4.	18 Oktober 2018	Revisi BAB I	4.
5.	17 Januari 2019	Revisi BAB I	5.
6.	31 Januari 2019	BAB II	6
7.	06 Februari 2019	BAB II	7.
8.	13 Februari 2019	BAB III + ACC	8.
9.	05 Maret 2019	Seminar proposal	9.
10.	14 Maret 2019	Revisi aitem	10.
11.	21 Maret 2019	Revisi aitem	11.
12.	23 April 2019	BAB IV + Revisi	12.
13.	26 April 2019	BAB 1-V	13.
14.	01 Mei 2019	BAB I-V + ACC sidang	15

Mahasiswa yang bersangkutan selesai menjalani bimbingan skripsi dan telah memenuhi sks yang dipersyaratkan untuk dapat mengikuti ujian skripsi.

Malang, 02 Mei 2019

Mengetahui

Mengetahui

Wakil Dekan Bidang Akademik

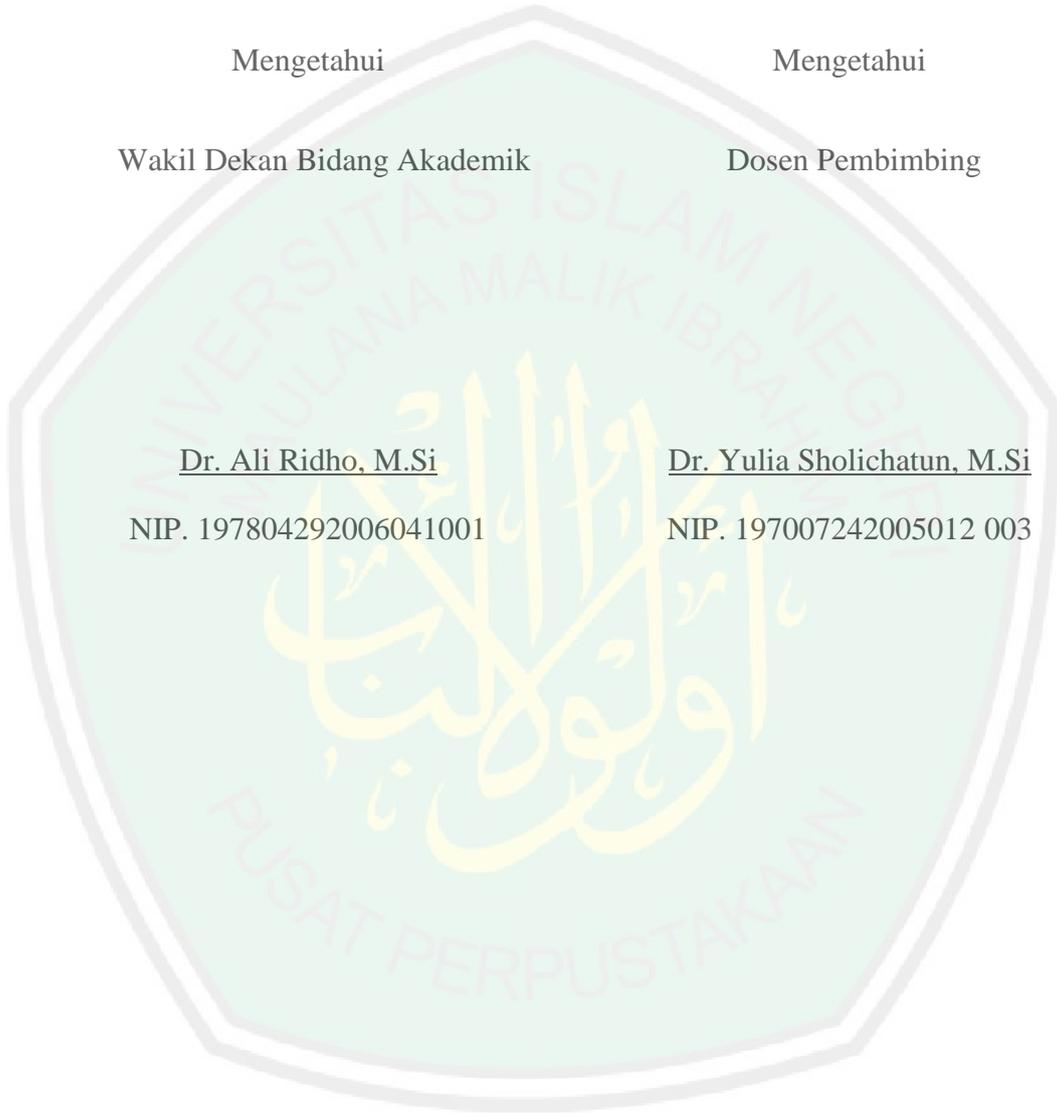
Dosen Pembimbing

Dr. Ali Ridho, M.Si

Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

NIP. 197804292006041001

NIP. 197007242005012 003



SKALA PENELITIAN

Nama :
 Usia :
 Jenis Kelamin :
 Provinsi Asal :
 Kota Asal :
 Anak ke dari saudara :
 Tempat tinggal di Malang :
 Fakultas :
 Angkatan :

BAGIAN A

Petunjuk pengisian

Bacalah setiap pernyataan dibawah ini dengan seksama kemudian berikan pendapat saudara dengan memberikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan

STS = Apabila saudara *Sangat Tidak Setuju* dengan isi pernyataan tersebut

TS = Apabila saudara *Tidak Setuju* dengan isi pernyataan tersebut

S = Apabila saudara *Setuju* dengan isi pernyataan tersebut

SS = Apabila saudara *Sangat Setuju* dengan isi pernyataan tersebut

No	Aitem	STS	TS	S	SS
1.	Saya sering bingung tentang apa yang sedang saya rasakan				
2.	Saya terkadang tidak tahu perasaan apa yang sedang saya miliki				

3.	Terkadang saya merasa sedih dan saya tidak tahu apa penyebabnya				
4.	Saya tidak tahu kenapa saya marah				
5.	Sulit untuk mengetahui apakah saya merasa sedih atau merasakan perasaan yang lain				
6.	Saya tidak tahu apa saya jengkel, marah atau takut ketika saya jengkel				
7.	Saya tidak tahu sesuatu akan membuat saya sedih atau tidak				
8.	Saya sulit menjelaskan kepada teman-teman apa yang sedang saya rasakan				
9.	Saya sulit untuk berbicara kepada seseorang tentang apa yang sedang saya rasakan				
10.	Saya mudah menyampaikan kepada orang apa yang sedang saya rasakan				
11.	Orang lain tidak perlu tahu apa yang sedang saya rasakan				
12.	Ketika saya sedih, saya mencoba untuk tidak menunjukkannya				
13.	Ketika saya merasa tidak baik, itu bukan urusan orang lain				
14.	Ketika saya sedih karena sesuatu, saya sering menyimpan untuk diri saya sendiri				
15.	Ketika saya marah atau sedih saya mencoba untuk menyembunyikannya				
16.	Ketika saya takut atau gugup saya merasakan sesuatu yang aneh pada tubuh saya				
17.	Ketika saya sedih, saya juga bisa merasakan di seluruh tubuh				
18.	Tubuh saya merasa berbeda ketika saya kecewa terhadap sesuatu				

19.	Ketika saya gusar tubuh saya merasa lemah				
20.	Saya tidak merasakan apapun ditubuh saya ketika gugup atau takut				
21.	Sangat penting untuk mengetahui bagaimana perasaan teman saya				
22.	Jika teman saya sedih, saya mencoba untuk mengerti kenapa				
23.	Saya bisa tahu bagaimana perasaan teman saya				
24.	Saya tidak ingin tahu bagaimana perasaan teman saya				
25.	Saya tidak peduli tentang apa yang dirasakan teman saya				
26.	Ketika saya sedih atau marah saya mencoba untuk memahami kenapa				
27.	Perasaan saya membantu untuk memahami apa yang telah terjadi				
28.	Ketika saya punya masalah saya tahu apa yang saya rasakan				
29.	Sangat penting untuk memahami apa yang sedang saya rasakan				
30.	Saya selalu ingin tahu mengapa saya merasa buruk terhadap sesuatu				

BAGIAN B

Petunjuk pengisian

Bacalah setiap pernyataan dibawah ini dengan seksama kemudian berikan pendapat saudara dengan memberikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan

STS = Apabila saudara *Sangat Tidak Setuju* dengan isi pernyataan tersebut

TS = Apabila saudara *Tidak Setuju* dengan isi pernyataan tersebut

S = Apabila saudara *Setuju* dengan isi pernyataan tersebut

SS = Apabila saudara *Sangat Setuju* dengan isi pernyataan tersebut

No	Aitem	STS	TS	S	SS
1.	Saya mempunyai seseorang yang selalu ada ketika saya membutuhkan				
2.	Ada seseorang yang menjadi tempat saya untuk membagi suka maupun duka				
3.	Saya mempunyai seseorang yang menjadi sumber utama kenyamanan saya				
4.	Ada seseorang dalam hidup saya yang peduli terhadap perasaan saya				
5.	Keluarga saya benar-benar mencoba membantu saya				
6.	Saya mendapat bantuan secara emosi yang saya butuhkan dari keluarga saya				
7.	Saya mendapat dukungan yang saya butuhkan dari keluarga saya				
8.	Saya dapat berbicara dengan keluarga terkait masalah yang saya hadapi				
9.	Keluarga saya bersedia membantu untuk membuat keputusan				
10.	Teman saya benar-benar mencoba untuk membantu saya				

11.	Saya dapat mengharapkan teman saya ketika suatu masalah terjadi				
12.	Saya mempunyai teman untuk berbagi suka dan duka				
13.	Saya dapat membicarakan masalah saya dengan teman				

BAGIAN C

Petunjuk pengisian

Bacalah setiap pernyataan dibawah ini dengan seksama kemudian berikan pendapat saudara dengan memberikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan

STS = Apabila saudara *Sangat Tidak Sering* dengan isi pernyataan tersebut

TS = Apabila saudara *Tidak Sering* dengan isi pernyataan tersebut

S = Apabila saudara *Sering* dengan isi pernyataan tersebut

SS = Apabila saudara *Sangat Sering* dengan isi pernyataan tersebut

No	Aitem	STS	TS	S	SS
1.	Seberapa sering anda merasa “nyambung” dengan orang-orang sekitar				
2.	Seberapa sering anda merasa kesepian				
3.	Seberapa sering anda merasa tidak lagi akrab dengan seseorang				
4.	Seberapa sering anda merasa hubungan pertemanan dengan orang-orang tidak memiliki makna yang penting				
5.	Seberapa sering anda merasa ramah kepada orang lain				
6.	Seberapa sering anda merasa akrab dengan orang lain				
7.	Seberapa sering anda merasa tidak memiliki teman				
8.	Seberapa sering ands merasa terasing dari orang lain				

9.	Seberapa sering anda merasa terasingkan di tengah-tengah keramaian				
10.	Seberapa sering anda merasa memiliki teman yang dapat diajak bicara				
11.	Seberapa sering anda merasa tidak ada seorangpun yang bisa diharapkan				
12.	Seberapa sering anda merassa ditinggalkan				
13.	Seberapa sering anda merasa menjadi orang yang pemalu				
14.	Seberapa sering anda merasa menjadi bagian dari teman-teman anda sehari-hari				
15.	Seberapa sering anda merasa dapat menemukan teman saat menginginkannya				
16.	Seberapa sering anda merasa minat anda tidak diterima oleh orang-orang disekitar anda				
17.	Seberapa sering anda merasa ide-ide anda tidak diterima oleh orang-orang disekitar				
18.	Seberapa sering anda merasa tidak ada seorangpun yang memahami diri anda dengan baik				
19.	Seberapa sering anda merasa memiliki kesamaan dengan orang-orang disekitar				
20.	Seberapa sering anda merasa ada orang-orang yang benar-benar memahami diri anda				
21.	Seberapa sering anda merasa memiliki teman yang dapat diharapkan				

Keseluruhan aitem kesepian

	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	a11	a12	a13	a14	a15	a16	a17	a18	a19	a20	a21	TOTAL
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63
2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	55
3	4	2	2	1	4	4	2	2	2	4	1	2	2	4	3	2	2	3	3	3	3	55
4	3	3	2	1	2	3	1	1	1	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	48
5	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	1	4	3	3	2	2	2	2	2	2	49
6	4	3	3	3	1	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	2	3	4	3	1	3	60
7	1	4	1	1	4	4	1	2	1	4	3	3	3	4	3	4	4	2	1	2	3	55
8	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	70
9	3	2	2	1	4	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2	3	61
10	3	2	3	1	3	3	1	1	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	49
11	3	2	2	2	4	3	2	2	2	3	2	2	3	4	3	2	2	2	3	3	3	54
12	3	2	2	2	4	3	2	2	2	3	2	2	3	4	3	2	2	2	3	3	3	54
13	3	4	4	2	4	4	4	4	3	1	4	4	1	2	1	4	3	4	2	2	1	61
14	3	2	2	2	4	3	1	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	52
15	1	4	4	4	2	2	4	4	3	2	4	4	4	2	1	4	4	4	1	1	1	60
16	3	2	2	2	3	3	1	2	2	4	1	3	3	3	2	1	2	3	3	2	3	50
17	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	4	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	52
18	3	2	3	4	4	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	55
19	3	2	3	2	3	3	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	50
20	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	57
21	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	51



22	3	4	4	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	3	2	4	3	70
23	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	58
24	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	61
25	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	61
26	3	4	4	4	2	2	4	4	4	3	4	3	4	2	3	2	1	2	3	3	3	64
27	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	69
28	3	2	2	2	4	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	54
29	2	3	3	2	4	3	3	3	3	4	1	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2	59
30	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	49
31	3	2	2	2	3	3	1	1	1	3	1	1	3	3	3	2	2	1	3	3	3	46
32	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	60
33	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	3	1	1	4	3	1	3	2	2	3	60
34	2	3	2	2	2	3	2	3	2	4	1	2	2	3	3	3	3	2	4	4	4	56
35	3	4	1	3	4	3	4	4	4	2	3	4	1	3	4	2	3	3	3	4	4	66
36	2	3	3	3	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	55
37	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	56
38	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	49
39	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	55
40	3	2	3	1	4	2	2	2	2	3	2	1	2	4	3	2	2	2	3	2	2	49
41	1	3	4	4	1	3	1	4	2	3	1	3	2	2	3	3	3	4	3	2	2	54
42	4	4	2	4	4	4	4	2	3	2	4	3	1	4	1	2	2	2	3	4	3	62
43	2	3	4	4	3	3	2	2	2	2	4	4	2	3	3	2	2	4	1	4	2	58
44	3	2	3	2	4	4	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	54
45	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	2	3	2	71

70	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	64
71	2	4	3	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	2	2	3	3	4	1	1	62
72	3	2	3	3	3	3	2	2	2	4	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	57
73	4	2	3	2	4	4	1	2	2	4	1	2	3	3	3	2	2	1	4	3	55
74	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	52
75	4	2	3	3	3	3	2	4	3	2	4	4	3	3	2	3	2	4	1	2	58
76	3	3	2	1	4	4	1	2	1	4	3	2	2	2	2	2	1	3	3	4	52
77	3	4	3	2	4	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	62
78	3	1	2	1	2	2	4	4	4	3	2	1	1	4	4	3	4	3	2	1	53
79	2	1	3	2	4	3	1	1	1	4	1	1	3	2	4	3	3	2	2	2	49
80	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	4	3	3	1	2	58
81	1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	57
82	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	4	4	4	4	4	1	1	4	51
83	4	2	2	3	4	4	1	2	2	4	1	2	2	4	3	2	2	1	3	3	54
84	4	2	1	1	4	4	2	2	2	3	2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	51
85	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	3	4	4	3	3	70
86	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	53
87	3	1	2	2	3	3	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	49
88	4	4	4	1	3	3	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2	2	3	4	2	64
89	3	2	2	2	4	4	1	2	2	3	2	2	3	4	3	2	2	2	3	3	54
90	3	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	44
91	3	2	2	2	4	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	53
92	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	62
93	2	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	2	1	63

94	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	53
95	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	52
96	4	4	3	2	4	4	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	2	3	65
97	2	2	4	2	2	2	3	3	4	1	4	3	4	1	1	4	4	4	1	2	2	55
98	1	3	1	4	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3	2	4	3	4	3	1	2	58
99	4	2	2	2	4	4	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	60
100	4	4	3	2	4	4	3	3	4	2	3	4	3	3	2	3	3	4	3	2	2	65
101	4	2	2	2	4	4	1	1	2	4	2	2	2	4	4	4	2	2	3	4	4	57
102	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	54
103	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	50
104	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	52
105	4	2	1	1	4	4	1	1	1	4	1	1	2	4	4	4	1	1	4	4	4	50
106	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	50
107	4	2	3	2	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	1	2	3	58
108	4	1	3	2	3	4	1	3	4	4	1	3	4	1	3	4	3	4	4	4	4	64
109	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	2	2	2	54
110	2	2	3	3	2	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	4	2	2	4	2	2	55
111	4	4	3	2	4	4	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	2	3	65
112	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	52
113	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	62
114	2	3	3	3	4	2	3	4	3	4	3	2	2	2	3	2	2	3	2	4	3	59
115	3	2	3	2	3	3	1	1	1	3	2	3	4	2	2	2	2	3	2	3	3	50
116	2	2	3	3	1	1	3	2	2	3	3	3	4	4	3	2	4	3	1	2	3	54
117	3	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	53

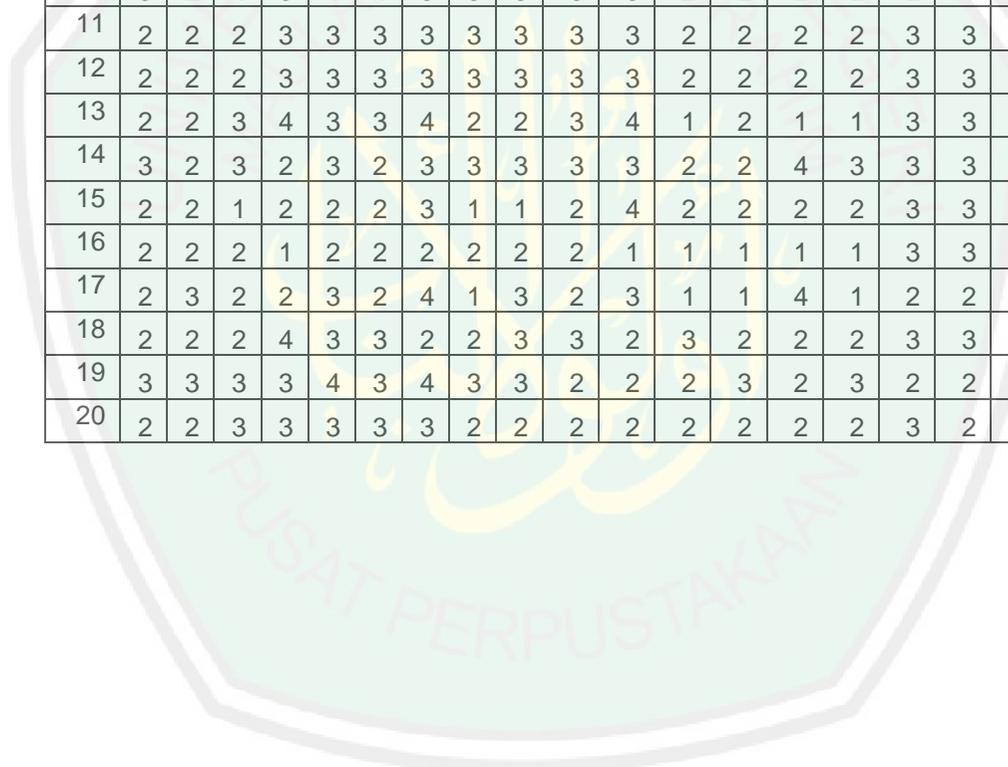
118	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	54
119	3	4	2	2	4	4	3	4	4	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	58
120	3	2	1	1	3	4	1	1	1	4	1	1	1	4	4	2	2	2	3	2	2	45
121	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	46
122	2	2	3	1	3	3	1	1	1	3	1	1	3	3	3	2	2	1	3	4	3	46



Keseluruhan aitem kesedaran emosi

	a 1	a 2	a 3	a 4	a 5	a 6	a 7	a 8	a 9	a 10	a 11	a 12	a 13	a 14	a 15	a 16	a 17	a 18	a 19	a 20	a 21	a 22	a 23	a 24	a 25	a 26	a 27	a 28	a 29	a 30	Total	
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	73
2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	72	
3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	2	1	3	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	3	86
4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	84	
5	3	2	4	4	4	3	2	2	3	2	3	2	2	1	1	3	3	3	1	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	86	
6	3	2	2	2	3	3	2	1	2	4	1	1	2	1	1	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	77
7	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	81
8	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74
9	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	4	2	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	94
10	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	85
11	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	82
12	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	83
13	2	2	3	4	3	3	4	2	2	3	4	1	2	1	1	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	86
14	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	90
15	2	2	1	2	2	2	3	1	1	2	4	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	76
16	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	71
17	2	3	2	2	3	2	4	1	3	2	3	1	1	4	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	71
18	2	2	2	4	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	83
19	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	82
20	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78

MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG



45	2	1	1	4	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	73
46	2	1	1	2	2	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	72	
47	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	1	3	1	2	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	88		
48	4	3	3	3	2	3	2	2	2	2	1	1	2	1	2	3	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	76		
49	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	81		
50	2	2	3	4	2	4	4	1	3	2	1	1	2	1	1	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	89			
51	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	3	3	4	2	3	3	1	3	3	4	56			
52	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	1	1	3	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	104		
53	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	75			
54	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	2	2	81			
55	3	3	3	4	4	4	2	2	2	3	4	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	88		
56	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	58	
57	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	83	
58	1	2	2	1	2	1	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	4	3	4	4	4	4	4	58		
59	1	2	1	2	1	2	3	1	1	2	2	2	3	1	1	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	76		
60	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	75		
61	4	4	3	3	4	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	83		
62	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	80		
63	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	92		
64	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	4	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	74		
65	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78		
66	2	2	2	4	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80		
67	3	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	86		
68	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	1	81	

MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG



69	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
70	2	2	1	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	81	
71	2	2	3	3	4	3	3	1	1	2	3	2	2	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	88		
72	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	84	
73	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	93		
74	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	4	4	1	1	2	2	2	76		
75	2	4	4	3	1	1	2	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	82	
76	2	2	1	4	3	4	4	2	2	1	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	88		
77	2	3	3	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	2	2	4	3	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	82		
78	3	3	4	4	3	2	2	4	4	4	4	2	3	3	2	3	3	3	2	4	1	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	96		
79	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	96		
80	3	3	4	4	1	4	3	4	4	4	1	1	2	2	3	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	91		
81	3	1	1	2	3	3	3	3	4	3	1	1	2	2	1	1	1	1	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	78	
82	1	1	4	4	4	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79		
83	2	1	3	4	3	2	4	1	1	2	3	2	1	1	2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88		
84	3	2	2	4	4	4	4	3	3	3	2	1	2	2	2	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	90		
85	2	2	1	4	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	75		
86	1	2	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	1	2	2	3	3	4	2	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	92		
87	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	1	1	2	2	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	100		
88	2	2	2	4	2	3	2	1	1	1	2	1	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	85		
89	2	2	3	2	3	4	4	4	2	3	3	1	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	82		
90	1	4	4	4	4	4	3	1	4	4	1	1	1	1	1	3	4	4	4	4	2	4	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	87		
91	2	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	77		
92	1	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	1	1	1	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	70		

MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG



117	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	88
118	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	87	
119	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	1	3	2	1	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	90		
120	4	3	3	4	4	4	4	3	1	1	2	1	2	1	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	1	90	
121	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	79	
122	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	77	



22	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	50
23	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	45
24	2	3	4	3	4	4	4	4	4	2	1	3	3	41
25	3	2	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	44
26	1	2	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	38
27	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	3	41
28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52
29	2	4	4	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	36
30	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	41
31	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	47
32	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	2	2	2	41
33	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	51
34	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	49
35	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	34
36	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	2	2	2	40
37	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	41
38	1	3	4	1	2	3	2	3	2	1	4	2	3	31
39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39
40	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	3	3	45
41	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	41
42	2	2	2	2	4	4	4	2	4	4	2	2	2	36
43	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	2	3	2	40
44	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	49
45	4	2	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	2	41

46	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	28
47	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	48
48	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	46
49	3	3	3	3	4	4	4	2	4	3	3	3	3	42
50	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	48
51	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	19
52	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	4	3	45
53	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	40
54	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	43
55	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	4	4	4	38
56	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	35
57	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	2	3	3	40
58	3	3	3	3	2	2	2	1	1	3	3	3	2	31
59	4	4	4	4	2	2	2	1	1	3	2	4	4	37
60	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	32
61	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	46
62	3	3	4	4	3	4	4	2	3	3	3	3	2	41
63	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39
64	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	29
65	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	36
66	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	38
67	3	3	3	3	2	2	3	1	2	3	2	3	3	33
68	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52
69	2	2	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	3	37

70	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	39
71	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	41
72	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	49
73	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	42
74	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39
75	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	3	46
76	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	2	4	4	43
77	3	2	4	4	2	2	2	1	3	2	1	3	1	30
78	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	46
79	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	46
80	2	2	2	2	3	3	3	4	4	2	1	2	3	33
81	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	45
82	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	49
83	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	50
84	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	47
85	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	47
86	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	51
87	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	1	4	3	44
88	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	45
89	3	3	3	3	4	1	4	3	3	3	2	3	3	38
90	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
91	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	43
92	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	48
93	2	3	3	4	4	3	3	1	4	2	1	2	1	33

118	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	42
119	4	4	4	4	3	3	3	2	4	2	2	2	2	39
120	3	4	4	3	3	2	4	2	2	4	4	4	3	42
121	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	40
122	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39



Keseluruhan aitem kesepian setelah uji reliabilitas dan validitas beserta kategorisasi data

	AITEM 2	AITEM 3	AITEM 4	AITEM 7	AITEM 8	AITEM 9	AITEM 11	AITEM 12	AITEM 13	AITEM 16	AITEM 17	AITEM 18	TOTAL	kategori
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	sedang
2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	32	sedang
3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	23	kurang
4	3	2	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	22	kurang
5	2	2	2	2	2	2	2	1	4	2	2	2	25	sedang
6	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	4	36	sedang
7	4	1	1	1	2	1	3	3	3	4	4	2	29	sedang
8	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	44	Tinggi
9	2	2	1	2	2	3	3	3	4	3	3	4	32	sedang
10	2	3	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	23	kurang
11	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	25	sedang
12	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	25	sedang
13	4	4	2	4	4	4	3	4	4	1	4	3	41	Tinggi
14	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	24	sedang
15	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	47	Tinggi
16	2	2	2	1	2	2	1	3	3	1	2	3	24	sedang
17	4	3	3	3	3	3	2	4	1	2	2	3	32	sedang
18	2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	3	32	sedang
19	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	24	sedang
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	sedang
21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	sedang

46	4	2	1	4	4	4	2	3	3	2	4	4	37	Tinggi
47	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	16	kurang
48	2	2	2	2	2	3	2	2	4	3	2	2	28	sedang
49	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	23	kurang
50	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	22	kurang
51	4	2	3	3	2	2	4	3	4	3	3	4	37	Tinggi
52	3	3	4	4	4	4	3	3	1	4	3	2	38	Tinggi
53	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	27	sedang
54	2	3	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	19	kurang
55	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	22	kurang
56	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	43	Tinggi
57	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	23	kurang
58	4	3	1	1	2	2	2	2	3	2	3	3	28	sedang
59	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	34	sedang
60	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	39	Tinggi
61	2	1	2	2	1	1	1	1	2	3	2	2	20	kurang
62	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	sedang
63	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	22	kurang
64	4	4	3	3	3	3	4	4	4	2	2	4	40	Tinggi
65	3	3	3	4	3	3	3	3	3	1	2	1	32	sedang
66	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	32	sedang
67	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	29	sedang
68	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	3	2	21	kurang
69	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	3	3	37	Tinggi

94	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	26	sedang
95	2	2	2	2	3	3	2	2	3	1	2	2	26	sedang
96	4	3	2	2	2	3	3	4	4	3	4	3	37	Tinggi
97	2	4	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	41	Tinggi
98	3	1	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	38	Tinggi
99	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	30	sedang
100	4	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	39	Tinggi
101	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	22	kurang
102	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	29	sedang
103	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	sedang
104	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	29	sedang
105	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	14	kurang
106	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	27	sedang
107	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	4	32	sedang
108	1	3	2	1	3	4	1	3	4	4	3	4	33	sedang
109	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	34	sedang
110	2	3	3	4	3	2	2	3	2	1	4	2	31	sedang
111	4	3	2	2	2	3	3	4	4	3	4	3	37	Tinggi
112	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	25	sedang
113	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	2	3	34	sedang
114	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	33	sedang
115	2	3	2	1	1	1	2	3	4	2	2	3	26	sedang
116	2	3	3	3	2	2	3	3	4	2	4	3	34	sedang
117	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	27	sedang

118	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	27	sedang
119	4	2	2	3	4	4	2	3	3	2	2	2	33	sedang
120	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	16	kurang
121	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	25	sedang
122	2	3	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	19	kurang



Keseluruhan aitem kesadaran emosi setelah uji reliabilitas dan validitas beserta kategorisasi data

	a1	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	a13	a14	a20	a21	a22	a23	a25	a26	a27	a28	TOTAL	Kategori
1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	45	Sedang
2	3	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	47	Sedang
3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	4	4	4	2	4	4	3	4	55	Sedang
4	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	4	3	3	3	50	Sedang
5	3	4	4	4	3	2	2	3	2	2	1	4	3	3	3	4	3	3	3	56	Sedang
6	3	2	2	3	3	2	1	2	4	2	1	4	2	3	3	3	3	3	4	50	Sedang
7	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	48	Sedang
8	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	47	Sedang
9	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	60	Tinggi
10	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	4	4	3	4	3	3	3	60	Tinggi
11	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	53	Sedang
12	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	53	Sedang
13	2	3	4	3	3	4	2	2	3	2	1	3	3	3	4	3	4	4	4	57	Sedang
14	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	3	57	Sedang
15	2	1	2	2	2	3	1	1	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	43	Sedang
16	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	4	3	4	3	3	3	45	Sedang
17	2	2	2	3	2	4	1	3	2	1	4	3	3	2	3	3	3	3	2	48	Sedang
18	2	2	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	4	54	Sedang
19	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	56	Sedang
20	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	51	Sedang
21	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	53	Sedang

22	2	3	3	3	3	4	1	1	2	1	1	3	4	4	3	4	4	4	4	54	Sedang
23	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	59	Tinggi
24	2	2	3	2	3	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	51	Sedang
25	1	2	3	4	4	2	4	3	3	3	1	3	4	3	3	4	4	3	4	58	Tinggi
26	4	4	4	4	4	4	2	1	1	1	1	4	3	3	2	4	3	3	4	56	Sedang
27	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	44	Sedang
28	1	1	1	4	3	2	3	3	2	2	2	4	2	3	2	3	3	3	3	47	Sedang
29	2	2	4	4	2	3	1	2	2	2	1	3	2	3	3	4	4	3	3	50	Sedang
30	3	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	61	Tinggi
31	2	4	4	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	55	Sedang
32	2	1	1	1	3	2	2	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	41	Sedang
33	2	2	3	4	3	3	1	3	1	2	2	4	3	4	3	4	4	3	4	55	Sedang
34	1	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	4	4	4	53	Sedang
35	2	3	3	3	3	3	1	1	2	2	1	2	4	3	4	4	3	3	3	50	Sedang
36	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	49	Sedang
37	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	54	Sedang
38	2	2	3	4	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	46	Sedang
39	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	58	Tinggi
40	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	62	Tinggi
41	2	2	3	2	2	4	2	1	1	1	1	4	3	3	3	3	2	2	2	43	Sedang
42	2	3	3	3	3	4	2	2	3	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	59	Tinggi
43	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	3	44	Sedang
44	1	1	3	2	2	2	2	3	3	1	2	1	3	3	2	3	3	2	2	41	Sedang
45	2	1	4	3	2	3	1	1	1	1	1	3	2	3	3	3	4	3	3	44	Sedang

46	2	1	2	2	3	2	1	1	2	1	1	3	3	4	3	4	4	3	4	46	Sedang
47	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	4	4	4	4	4	60	Tinggi
48	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	4	3	3	3	49	Sedang
49	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	52	Sedang
50	2	3	4	2	4	4	1	3	2	2	1	3	4	4	3	4	4	4	4	58	Tinggi
51	1	1	2	1	3	1	1	1	1	2	1	2	3	3	4	3	3	1	3	37	kurang
52	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	75	Tinggi
53	2	2	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	4	3	3	2	2	3	3	50	Sedang
54	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	4	4	3	2	3	3	2	52	Sedang
55	3	3	4	4	4	2	2	2	3	1	2	3	3	3	3	4	3	3	3	55	Sedang
56	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	35	kurang
57	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	54	Sedang
58	1	2	1	2	1	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	3	4	4	4	36	kurang
59	1	1	2	1	2	3	1	1	2	3	1	4	3	3	4	4	3	3	3	45	Sedang
60	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	48	Sedang
61	4	3	3	4	3	2	2	2	2	1	1	3	3	3	3	4	4	3	3	53	Sedang
62	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	48	Sedang
63	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	4	4	4	3	4	4	3	2	59	Tinggi
64	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2	3	4	3	3	45	Sedang
65	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	50	Sedang
66	2	2	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	53	Sedang
67	3	3	3	3	2	4	2	3	3	2	2	3	4	4	3	4	3	3	3	57	Sedang
68	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	1	58	Tinggi
69	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	45	Sedang

70	2	1	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	53	Sedang
71	2	3	3	4	3	3	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	52	Sedang
72	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	55	Sedang
73	3	3	4	4	4	4	4	3	2	2	2	4	3	3	3	3	4	4	3	62	Tinggi
74	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	1	1	2	49	Sedang
75	2	4	3	1	1	2	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	50	Sedang
76	2	1	4	3	4	4	2	2	1	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	57	Sedang
77	2	3	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	3	3	2	4	4	3	4	53	Sedang
78	3	4	4	3	2	2	4	4	4	3	3	4	1	4	3	4	4	4	3	63	Tinggi
79	4	4	4	4	4	4	4	2	3	1	2	4	3	4	3	3	4	4	4	65	Tinggi
80	3	4	4	1	4	3	4	4	4	2	2	3	4	4	3	3	4	4	4	64	Tinggi
81	3	1	2	3	3	3	3	4	3	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	60	Tinggi
82	1	4	4	4	4	1	2	1	1	1	1	4	4	4	1	4	4	4	4	53	Sedang
83	2	3	4	3	2	4	1	1	2	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	56	Sedang
84	3	2	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	3	3	3	62	Tinggi
85	2	1	4	1	1	2	1	1	2	2	1	3	3	4	3	4	3	3	3	44	Sedang
86	1	4	4	4	4	4	4	3	3	2	1	2	4	4	3	4	3	4	3	61	Tinggi
87	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	69	Tinggi
88	2	2	4	2	3	2	1	1	1	2	2	2	4	4	3	4	4	4	3	50	Sedang
89	2	3	2	3	4	4	4	2	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	56	Sedang
90	1	4	4	4	4	3	1	4	4	1	1	2	4	3	3	3	4	3	3	56	Sedang
91	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	3	3	3	46	Sedang
92	1	1	2	2	2	2	1	1	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	41	Sedang
93	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	45	Sedang

94	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	2	50	Sedang
95	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	53	Sedang
96	2	2	3	2	3	1	1	1	2	4	1	4	3	3	3	4	3	3	3	48	Sedang
97	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	4	3	3	2	3	3	3	2	37	kurang
98	1	3	2	1	1	4	1	1	1	2	1	2	4	4	2	4	4	4	3	45	Sedang
99	1	1	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	67	Tinggi
100	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	49	Sedang
101	2	3	4	2	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	66	Tinggi
102	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	51	Sedang
103	3	2	3	4	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	58	Tinggi
104	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	49	Sedang
105	3	1	4	2	3	1	3	4	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	60	Tinggi
106	3	4	4	4	4	4	2	2	1	2	2	4	4	4	4	4	3	3	3	61	Tinggi
107	1	2	1	1	3	3	2	3	3	2	1	4	4	4	3	3	3	3	3	49	Sedang
108	1	4	4	1	3	1	2	1	2	2	1	1	1	4	1	4	3	4	3	43	Sedang
109	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	45	Sedang
110	2	3	3	3	3	4	3	1	1	1	1	2	3	2	3	2	1	2	3	43	Sedang
111	2	2	3	2	3	1	1	1	2	4	1	4	3	3	3	4	3	3	3	48	Sedang
112	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	49	Sedang
113	2	1	2	2	4	2	2	3	1	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	47	Sedang
114	2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	2	2	3	3	2	3	3	3	3	46	Sedang
115	2	4	2	3	4	2	1	1	1	1	1	3	2	3	3	2	3	3	2	43	Sedang
116	4	2	1	2	4	4	3	2	3	1	1	1	4	4	3	3	4	4	4	54	Sedang
117	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	4	4	4	55	Sedang

118	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55	Sedang
119	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	56	Sedang
120	4	3	4	4	4	4	3	1	1	2	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	61	Tinggi
121	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	53	Sedang
122	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	49	Sedang



Keseluruhan aitem kesadaran emosi setelah uji reliabilitas dan validitas beserta kategorisasi data

	a1	a2	a3	a4	a5	a6	a7	a8	a9	a10	a11	a12	a13	TOTAL	kategori
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	Sedang
2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	30	Sedang
3	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	2	4	2	42	Tinggi
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	38	Sedang
5	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	2	2	2	40	Tinggi
6	4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	43	Tinggi
7	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	48	Tinggi
8	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	37	Sedang
9	3	3	1	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	36	Sedang
10	2	3	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	38	Sedang
11	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	43	Tinggi
12	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	43	Tinggi
13	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	15	kurang
14	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	37	Sedang
15	3	3	3	3	2	1	2	1	3	4	3	3	3	34	Sedang
16	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	43	Tinggi
17	2	3	2	2	2	2	3	2	4	2	4	4	2	34	Sedang
18	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	35	Sedang
19	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	2	2	3	38	Sedang
20	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	38	Sedang
21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	Sedang

22	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	50	Tinggi
23	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	45	Tinggi
24	2	3	4	3	4	4	4	4	4	2	1	3	3	41	Tinggi
25	3	2	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	44	Tinggi
26	1	2	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	38	Sedang
27	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	3	41	Tinggi
28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52	Tinggi
29	2	4	4	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	36	Sedang
30	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	41	Tinggi
31	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	47	Tinggi
32	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	2	2	2	41	Tinggi
33	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	51	Tinggi
34	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	49	Tinggi
35	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	34	Sedang
36	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	2	2	2	40	Tinggi
37	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	41	Tinggi
38	1	3	4	1	2	3	2	3	2	1	4	2	3	31	Sedang
39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	Sedang
40	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	3	3	45	Tinggi
41	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	41	Tinggi
42	2	2	2	2	4	4	4	2	4	4	2	2	2	36	Sedang
43	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	2	3	2	40	Tinggi
44	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	49	Tinggi
45	4	2	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	2	41	Tinggi

46	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	28	Sedang
47	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	48	Tinggi
48	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	46	Tinggi
49	3	3	3	3	4	4	4	2	4	3	3	3	3	42	Tinggi
50	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	48	Tinggi
51	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	19	kurang
52	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	4	3	45	Tinggi
53	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	40	Tinggi
54	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	43	Tinggi
55	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	4	4	4	38	Sedang
56	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	35	Sedang
57	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	2	3	3	40	Tinggi
58	3	3	3	3	2	2	2	1	1	3	3	3	2	31	Sedang
59	4	4	4	4	2	2	2	1	1	3	2	4	4	37	Sedang
60	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	32	Sedang
61	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	46	Tinggi
62	3	3	4	4	3	4	4	2	3	3	3	3	2	41	Tinggi
63	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	Sedang
64	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	29	Sedang
65	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	36	Sedang
66	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	38	Sedang
67	3	3	3	3	2	2	3	1	2	3	2	3	3	33	Sedang
68	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52	Tinggi
69	2	2	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	3	37	Sedang

70	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	39	Sedang
71	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	41	Tinggi
72	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	49	Tinggi
73	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	42	Tinggi
74	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	Sedang
75	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	3	46	Tinggi
76	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	2	4	4	43	Tinggi
77	3	2	4	4	2	2	2	1	3	2	1	3	1	30	Sedang
78	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	46	Tinggi
79	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	46	Tinggi
80	2	2	2	2	3	3	3	4	4	2	1	2	3	33	Sedang
81	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	45	Tinggi
82	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	49	Tinggi
83	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	50	Tinggi
84	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	47	Tinggi
85	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	47	Tinggi
86	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	51	Tinggi
87	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	1	4	3	44	Tinggi
88	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	45	Tinggi
89	3	3	3	3	4	1	4	3	3	3	2	3	3	38	Sedang
90	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26	Sedang
91	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	43	Tinggi
92	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	48	Tinggi
93	2	3	3	4	4	3	3	1	4	2	1	2	1	33	Sedang

118	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	42	Tinggi
119	4	4	4	4	3	3	3	2	4	2	2	2	2	39	Sedang
120	3	4	4	3	3	2	4	2	2	4	4	4	3	42	Tinggi
121	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	40	Tinggi
122	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	Sedang



Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas

Hasil Uji reliabilitas dan validitas kesepian

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,896	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	27,6393	43,836	,651	,886
VAR00002	27,6721	45,082	,597	,889
VAR00003	27,9836	44,843	,554	,891
VAR00004	27,9754	43,148	,631	,887
VAR00005	27,7787	42,570	,750	,881
VAR00006	27,7459	42,687	,731	,882
VAR00007	27,8443	42,711	,690	,884
VAR00008	27,7705	42,641	,753	,881
VAR00009	27,4918	46,649	,381	,900
VAR00010	27,7541	47,129	,416	,897
VAR00011	27,7377	46,856	,467	,895
VAR00012	27,6721	43,346	,702	,883

Hasil uji reliabilitas dan validitas kesadaran emosi

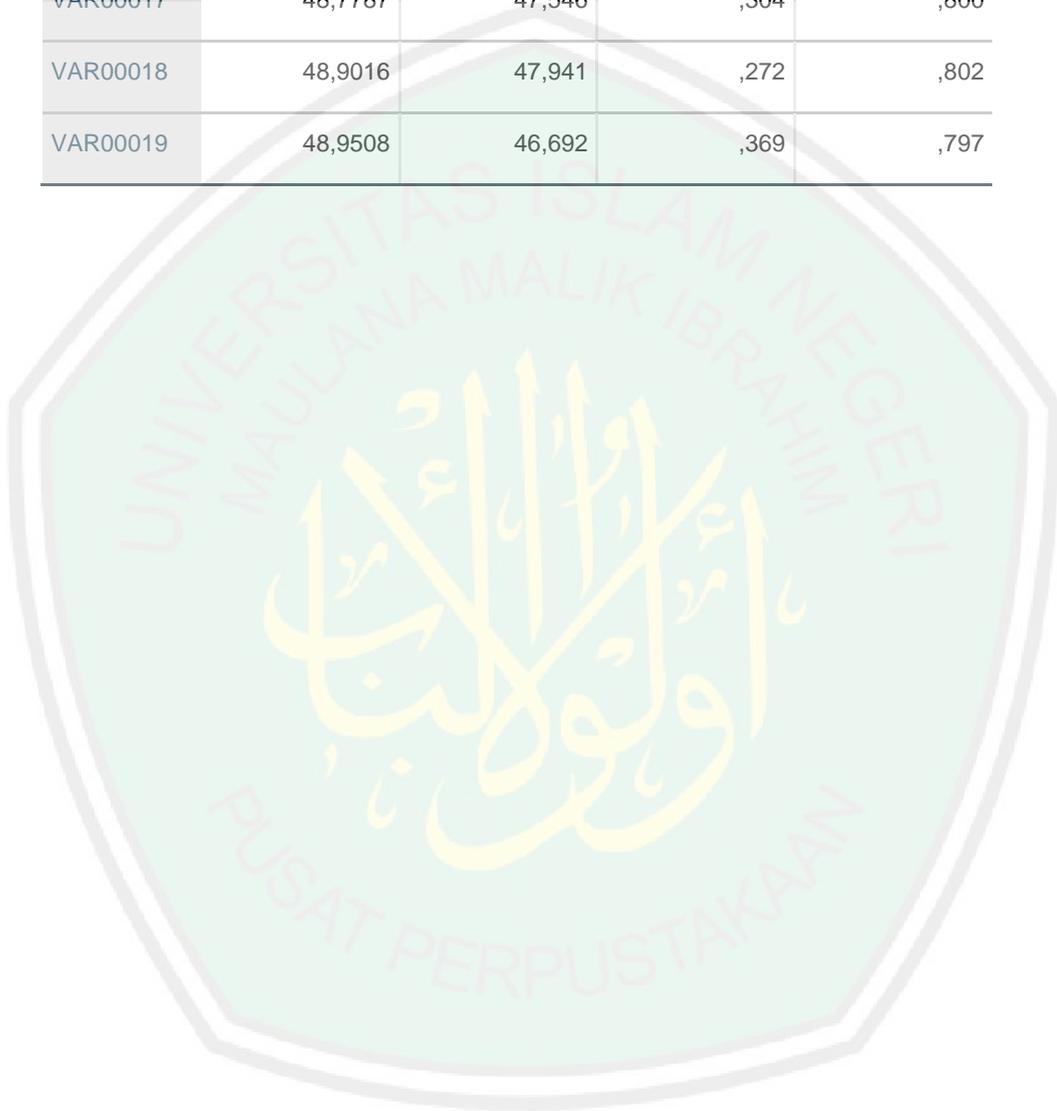
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,805	19

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	49,8197	44,562	,466	,791
VAR00002	49,6393	44,332	,414	,794
VAR00003	49,1475	44,325	,469	,790
VAR00004	49,3197	43,161	,513	,787
VAR00005	49,2131	44,202	,514	,788
VAR00006	49,3361	44,605	,426	,793
VAR00007	49,8607	42,964	,534	,785
VAR00008	49,8361	43,097	,523	,786
VAR00009	49,7541	46,237	,303	,801
VAR00010	50,0984	47,693	,217	,805
VAR00011	50,2131	46,781	,281	,802
VAR00012	49,1066	47,749	,189	,807
VAR00013	48,9180	47,134	,302	,800

VAR00014	48,7705	46,922	,412	,796
VAR00015	49,1475	46,953	,326	,799
VAR00016	48,6639	47,696	,287	,801
VAR00017	48,7787	47,546	,304	,800
VAR00018	48,9016	47,941	,272	,802
VAR00019	48,9508	46,692	,369	,797



Hasil uji reliabilitas dan validitas dukungan sosial

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,883	13

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	37,30	35,929	,661	,869
VAR00002	37,19	36,220	,712	,867
VAR00003	37,18	36,232	,631	,871
VAR00004	37,11	36,939	,647	,870
VAR00005	36,98	36,082	,690	,868
VAR00006	37,15	36,705	,595	,873
VAR00007	36,95	36,609	,667	,869
VAR00008	37,54	37,474	,456	,881
VAR00009	37,11	38,499	,422	,881
VAR00010	37,34	37,930	,541	,875
VAR00011	37,58	38,725	,343	,887
VAR00012	37,25	37,691	,534	,876
VAR00013	37,35	37,800	,531	,876

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		kese pian	kesadaranemos i	dukungansosial
N		122	122	122
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	30,28	52,08	40,34
	Std. Deviation	7,226	7,107	6,570
Most Extreme Differences	Absolute	,101	,066	,082
	Positive	,101	,066	,056
	Negative	-,061	-,051	-,082
Test Statistic		,101	,066	,082
Asymp. Sig. (2-tailed)		,004 ^c	,200 ^{c,d}	,041 ^c

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Hasi Uji Linieritas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
keseian * kesadaranemosi	122	100,0%	0	0,0%	122	100,0%
keseian * dukungansosial	122	100,0%	0	0,0%	122	100,0%

keseian * kesadaranemosi

Report

keseian	Mean	N	Std. Deviation
kesadaranemosi			
35	43,00	1	.
36	28,00	1	.
37	39,00	2	2,828
41	31,33	3	4,726
43	34,20	5	7,791
44	41,00	4	4,967
45	36,00	8	6,024
46	30,50	4	5,508
47	34,00	4	7,483
48	35,00	6	3,742
49	28,88	8	5,987
50	32,44	9	6,327

51	32,67	3	3,512
52	29,00	3	14,000
53	27,36	11	5,334
54	32,60	5	7,603
55	25,86	7	4,981
56	27,43	7	6,579
57	29,00	4	8,524
58	25,80	5	5,310
59	28,33	3	5,686
60	23,60	5	8,792
61	24,00	4	5,354
62	23,00	3	,000
63	28,00	1	.
64	38,00	1	.
65	22,00	1	.
66	22,00	1	.
67	30,00	1	.
69	24,00	1	.
75	38,00	1	.
Total	30,28	122	7,226

ANOVA Table

			Sum of Squares	df
keseian * kesadaranemosi	Between Groups	(Combined)	2663,310	30
		Linearity	1197,129	1
		Deviation from Linearity	1466,181	29
Within Groups			3655,214	91
Total			6318,525	121

ANOVA Table

			Mean Square	F
keseian * kesadaranemosi	Between Groups	(Combined)	88,777	2,210
		Linearity	1197,129	29,804
		Deviation from Linearity	50,558	1,259
Within Groups			40,167	
Total				

ANOVA Table

			Sig.
keseian * kesadaranemosi	Between Groups	(Combined)	,002
		Linearity	,000
		Deviation from Linearity	,204
Within Groups			
Total			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
keseian * kesadaranemosi	-,435	,189	,649	,422

keseian * dukungansosial

Report

keseian

dukungansosial	Mean	N	Std. Deviation
15	41,00	1	.
19	37,00	1	.
26	24,00	1	.
28	37,00	1	.
29	40,00	1	.
30	35,67	3	3,512
31	27,33	3	,577
32	39,00	1	.
33	35,25	4	7,762
34	38,33	3	7,767
35	34,83	6	5,707
36	31,40	5	3,130
37	34,75	4	8,302
38	27,88	8	7,100

39	29,08	13	6,422
40	28,00	6	4,858
41	35,10	10	7,310
42	25,00	6	7,294
43	26,70	10	5,334
44	29,00	2	7,071
45	33,17	6	6,555
46	27,00	5	6,633
47	29,50	4	10,472
48	26,60	5	7,436
49	26,50	4	2,082
50	33,00	2	15,556
51	30,50	2	4,950
52	22,60	5	5,983
Total	30,28	122	7,226

ANOVA Table

			Sum of Squares	df
keseian * dukungansosial	Between Groups	(Combined)	2200,460	27
		Linearity	731,308	1
		Deviation from Linearity	1469,152	26
	Within Groups	4118,065	94	

Total	6318,525	121
-------	----------	-----

ANOVA Table

			Mean Square	F
keseian * dukungansosial	Between Groups	(Combined)	81,499	1,860
		Linearity	731,308	16,693
		Deviation from Linearity	56,506	1,290
Within Groups			43,809	
Total				

ANOVA Table

			Sig.
keseian * dukungansosial	Between Groups	(Combined)	,015
		Linearity	,000
		Deviation from Linearity	,188
Within Groups			
Total			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
keseian * dukungansosial	-,340	,116	,590	,348

Hasil uji regresi linier berganda

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	dukungansosial, kesadaranemosi b		Enter

a. Dependent Variable: keseian

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,490 ^a	,240	,227	6,352

a. Predictors: (Constant), dukungansosial, kesadaranemosi

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1516,614	2	758,307	18,792	,000 ^b
	Residual	4801,910	119	40,352		
	Total	6318,525	121			

a. Dependent Variable: keseian

b. Predictors: (Constant), dukungansosial, kesadaranemosi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients Beta		
1	(Constant)	60,180	4,916		12,241	,000
	kesadaranemosi	-,374	,085	-,368	-4,411	,000
	dukungansosial	-,258	,092	-,235	-2,814	,006

a. Dependent Variable: keseian



PERAN KESADARAN EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEPIAN PADA REMAJA AKHIR DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Isa Ahmad Zaini¹

Dr. Yulia Sholichatun, M.Si²

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Abstrak

Kesepian merupakan fenomena yang sering dialami oleh individu, baik remaja, dewasa, lansia maupun anak-anak. Kesepian menyebabkan seseorang yang mengalaminya merasa kosong, merasa sendiri dan tidak diinginkan walaupun sebenarnya orang tersebut tidak sedang sendiri dan berada pada kondisi lingkungan yang ramai. Ada banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya fenomena kesepian diantaranya kesadaran emosi dan dukungan sosial. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan jumlah subjek 122 yang terdiri dari 31 laki-laki dan 91 perempuan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *random sampling*. Pengambilan data penelitian menggunakan tiga skala yaitu *Emotional Awareness Questionnaire (EAQ-30)*, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*, dan *Revised University of California Los Angeles Loneliness Scale Versi 3 (R-UCLA Loneliness Scale versi 3)*. Analisis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kesadaran emosi dan dukungan sosial terhadap kesepian. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kesepian remaja akhir berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 59,84%, tingkat kesadaran emosi berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 74,59%, dan tingkat dukungan sosial berada pada kategori tinggi, yaitu sebesar 54,92%. Secara simultan kesadaran emosi dan dukungan sosial memberikan pengaruh 24% terhadap kesepian remaja akhir.

Kata kunci : Kesepian, Kesadaran Emosi, Dukungan Sosial

¹ Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

² Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Pendahuluan

Indonesia saat ini memiliki angka prevalensi gangguan mental depresi dan kecemasan adalah sebesar 6% untuk usia 15 tahun keatas atau yang masih berada pada usia remaja. Depresi dapat menimbulkan kesulitan berkonsentrasi, mempengaruhi fungsi sosial, dan kesulitan dalam penyesuaian diri, bahkan bisa mengarah pada perilaku bunuh diri (Fadillah, 2017). Depresi dapat memunculkan kesepian dikarenakan kesepian merupakan perasaan yang dirasakan individu ketika hubungan sosialnya terganggu. Terganggu disini disebabkan ketika individu tidak memiliki teman atau hanya memiliki sedikit teman, maupun individu yang merasa mempunyai hubungan yang tidak harmonis atau kurang sesuai dengan harapan (Fadillah, 2017). Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadillah (2017) yang menyatakan bahwa depresi memiliki korelasi positif dengan kesepian sebesar 0,462 yang menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami remaja maka akan semakin tinggi pula untuk mengalami depresi begitupun sebaliknya.

Data tingkat kesepian pada remaja akhir di Kota Malang, berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan oleh peneliti untuk mendapatkan data awal didapatkan sebanyak 5% dari responden menyatakan bahwa mereka merasakan kesepian. Bentuk kesepian yang dirasakan responden sendiri lebih mengarah kepada kurangnya kualitas dari hubungan responden dengan orang lain, semisal kebanyakan responden sering merasakan sendiri di tengah keramaian, kemudian meskipun memiliki banyak teman, kebanyakan responden tidak terlalu puas dengan pertemanan tersebut dan cenderung memilih untuk sendiri.

Menurut Robert Weiss (dalam Santrock, 2003), kesepian merupakan reaksi dari ketiadaan jenis-jenis tertentu dari hubungan. kesepian terjadi ketika adanya ketidaksesuaian antara apa yang diharapkan seseorang dan kenyataan dari kehidupan interpersonalnya, sehingga seseorang menjadi sendiri dan kesepian (Burger, 1995). Selanjutnya, kesepian akan disertai oleh berbagai macam emosi negatif seperti depresi, kecemasan, ketidakbahagiaan, ketidakpuasan, menyalahkan diri sendiri dan malu.

Menurut Russell (1996), kesepian didasari pada tiga aspek diantaranya (Russell, 1996). (1) *Trait Loneliness* yaitu adanya pola yang lebih stabil dari perasaan kesepian yang terkadang berubah dalam situasi tertentu, atau individu yang mengalami kesepian karena disebabkan kepribadian mereka. Kepribadian yang dimaksud adalah seseorang yang memiliki kepercayaan yang kurang dan ketakutan akan orang asing. (2) *Social desirability loneliness*, yaitu kesepian yang terjadi karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan pada kehidupan dilingkungannya. (3) *Depression loneliness*, yaitu kesepian yang terjadi

merupakan salah satu gangguan alam perasaan seperti perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga dan berpusat pada kegagalan yang dialami individu.

Masa remaja merupakan masa dimana individu sedang mengalami proses perkembangan dan pertumbuhan. Pada masa remaja, individu mulai meninggalkan kebiasaan masa anak-anak dan menyesuaikan diri dengan kebiasaan-kebiasaan orang dewasa. Remaja dihadapkan dengan tugas-tugas perkembangan yang baru yaitu mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya, mencapai peran sosial pria dan wanita, beradaptasi dengan perubahan fisik, mempersiapkan karir ekonomi dan hubungan yang lebih serius yaitu pernikahan (Hurlock, 2002).

Remaja dalam proses perkembangannya menuju dewasa menghadapi tantangan yaitu remaja diharuskan memiliki kesadaran emosi yang dimilikinya. Menurut Segal (2003), kesadaran emosi sangat penting bagi seseorang sebab tanpa kesadaran emosi, tanpa kemampuan untuk mengenal dan menghargai perasaan yang dialami, serta bertindak jujur sesuai dengan perasaan tersebut individu akan mengalami banyak kesulitan dalam kehidupannya, tidak dapat mengambil keputusan dengan mudah, dan sering terombang-ambing oleh berbagai keadaan yang terjadi di sekelilingnya. (Heydemans, 2012). Kemampuan mengenali diri sendiri meliputi kesadaran diri. Dampak dari kurang mempunyai kesadaran emosi (*emotional awareness*) pada remaja memunculkan perilaku-perilaku kekerasan misalnya terlibat dalam perkelahian masal, mabuk-mabukan melakukan pencurian, pemerkosaan bahkan pembunuhan. (Heydemans, 2012).

Kesadaran emosi merupakan suatu kemampuan untuk mengenali dan memahami perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Mengenali emosi diri merupakan inti dan dasar dari kecerdasan emosional yaitu kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu bagi pemahaman diri dan kemampuan mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi (Salavey & Mayer dalam Goleman, 2000).

Remaja akhir merupakan masa transisi yang tidak mudah dilalui dan terkadang dapat menyebabkan individu merasa tertekan. Pada masa transisi ini, individu mengalami perubahan drastis pada lingkungan sosialnya. Remaja akhir umumnya telah menyelesaikan pendidikan mereka di SMA atau sederajat dan melanjutkan studi mereka atau memilih bekerja (Monks, Knoers, & Haditono, 2006 dalam (<http://etd.repository.ugm.ac.id>, 2015)). Remaja akhir umumnya juga mulai tinggal terpisah dari orangtua dan anggota keluarga lainnya dan mulai belajar untuk hidup mandiri tanpa bantuan orangtua lagi (McKinney & Milone, 2012) dalam (<http://etd.repository.ugm.ac.id>, 2015)). Tantangan dan kesulitan yang dialami pada masa transisi tahap akhir menuju masa dewasa tersebut tersebut membuat individu mengharapkan hubungan yang positif dengan orang terdekat mereka (Medora &

Woodward, 1986). Oleh sebab itu remaja akhir membutuhkan dukungan sosial dari orang disekitar.

Dukungan sosial didefinisikan sebagai sebuah pertukaran sumber daya antara minimal dua individu yang dipersepsikan oleh salah satu pihak bertujuan untuk membantu (Zimet, Dahlem, Zimet, & Karley, 1988). Dukungan sosial merupakan suatu bentuk produk aktivitas manusia dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya, suatu bentuk penyaluran kepedulian kepada orang lain yang diwujudkan dalam tindakan, verbal, maupun kontak fisik.

Berdasarkan hasil pemaparan diatas penulis ingin melakukan penelitian untuk mengetahui seberapa signifikan pengaruh kesadaran emosi dan dukungan sosial terhadap kesepian pada remaja akhir di Kota Malang, dan juga dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh kesadaran emosi terhadap kesepian pada remaja akhir dan pengaruh dukungan sosial terhadap kesepian pada remaja akhir. Berdasarkan beberapa pemaparan tersebut, dalam penelitian ini terdapat tiga hipotesis yaitu terdapat pengaruh kesadaran emosi dan dukungan sosial terhadap kesepian remaja akhir, terdapat pengaruh negatif kesadaran emosi terhadap kesepian, dan terdapat pengaruh negatif terhadap kesepian pada remaja akhir.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan cara menyebar skala penelitian kepada responden yang berjumlah 122 responden yang terdiri dari 91 perempuan dan 31 laki-laki. Dalam penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu skala kesepian (Russel, UCLA *Loneliness Scale Vers 3*) dengan nilai reliabilitas ($\alpha = 0,896$) yang terdiri dari tiga aspek, diantaranya *trait loneliness*, *social desirability loneliness*, dan *depression loneliness*. Skala yang digunakan untuk mengukur kesadaran emosi adalah *Emotional Awareness Questionnaire (EAQ 30)* dengan nilai reliabilitas ($\alpha = 0,805$) yang terdiri dari enam aspek fungsi emosional diantaranya: *Differentiating Emotions*, *Verbal Sharing Emotions*, *Bodily Awareness*, *Not Hiding Emotion*, *Analyses of Emotions*, *Attending to Others of Emotions*. Skala yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial yaitu *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* dengan nilai reliabilitas ($\alpha = 0,883$) pada tahun 1983 yang terdiri dari tiga aspek yaitu *friend*, *family*, dan *significant other*.

Analisis data penelitian ini menggunakan program SPSS 25 *for windows*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji reliabilitas dan validitas, analisis statistik deskriptif, uji asumsi klasik, dan analisis regresi linier berganda.

Hasil

Hasil data diperoleh dengan menggunakan analisis deskripsi serta analisis regresi linier berganda. Namun sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas, linieritas. Adapun dari analisis deskripsi, maka diperoleh data sebagai berikut

Tabel 1. Hasil Uji Deskripsi

Variabel	Hipotetik			Empirik		
	Maksimal	Minimal	Mean	Maksimal	Minimal	Mean
Kesepian	48	12	30	47	14	30,5
Kesadaran Emosi	76	19	47,5	75	35	55
Dukungan Sosial	52	13	32,5	52	15	33,5

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa tingkat kesepian, kesadaran emosi dan dukungan sosial pada remaja secara umum sudah baik, hal ini dapat diketahui dari skor *mean* empirik lebih tinggi dari *mean* hipotetik.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis Mayor

<i>Predictors</i>	<i>Dependent Variable</i>	F	Sig.	R^2
Kesadaran Emosi Dukungan sosial	Kesepian	18,792	0.000	0,240

Berdasar tabel 2 bahwa kesadaran emosi dan dukungan sosial secara simultan atau secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kesepian ($F=18,792$, $p<0,05$). Besarnya persentase pengaruh kesadaran emosi dan dukungan sosial terhadap kesepian adalah sebesar 24%, sementara 76% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasar hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan kesadaran emosi dan dukungan sosial berpengaruh terhadap kesepian dapat diterima.

Tabel 3. Uji Hipotesis Minor

Predictors	Dependent Variable	β	Sig.
Kesadaran Emosi	Kesepian	-0.368	0.000
Dukungan sosial		-0.235	0.006

Berdasarkan tabel 3 di atas dijelaskan bahwa variabel kesadaran emosi memberikan kontribusi sebesar ($\beta = -0.368$, $P < 0.000$). Adapun variabel dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar ($\beta = -0.235$, $P > 0.05$). Hipotesis minor yang pertama pada penelitian ini dapat diterima yaitu terdapat pengaruh antara kesadaran emosi terhadap kesepian. Adapun hipotesis minor yang kedua pada penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap kesepian. Kedua variabel bebas pada penelitian ini memberikan pengaruh negatif artinya semakin tinggi kesadaran emosi dan dukungan sosial maka akan semakin rendah kesepian, begitupun sebaliknya semakin rendah kesadaran dan dukungan sosial maka akan semakin tinggi kesepian.

Diskusi

Dari hasil analisis data menggunakan uji regresi linier berganda dengan bantuan program *SPSS 25 for windows* didapatkan hasil bahwa kesadaran emosi dan dukungan sosial memberikan pengaruh terhadap kesepian pada remaja akhir. Pengaruh kesadaran emosi dan dukungan sosial terhadap kesepian memiliki nilai *R square* sebesar 0.240 dan nilai signifikansi ($F = 18,792$, $p = 0.000 < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi kesadaran emosi dan dukungan sosial terhadap terjadinya kesepian memberikan sumbangsih sebesar 24%. Kesadaran emosi dan dukungan sosial memberikan pengaruh negatif terhadap kesepian, sehingga semakin tinggi tingkat kesadaran emosi dan dukungan sosial maka semakin rendah tingkat kesepian pada remaja akhir.

Hasil analisis menunjukkan bahwa kesadaran emosi memberikan pengaruh terhadap terjadinya kesepian dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Dalam penelitian ini kesadaran emosi berkontribusi yang cukup besar yaitu 0,189 dengan sumbangan efektif 16%. Jika individu dengan kesadaran emosi yang tinggi maka kecenderungan untuk mengalami kesepian rendah. Mereka akan lebih mampu mengenali emosi mereka, emosi orang lain, menerima perasaan orang lain, dan mengatribusikan emosi tersebut. Belum ada penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kesadaran emosi mempengaruhi kesepian secara negatif. Pada analisis deskripsi didapatkan hasil bahwa tingkat kesepian dan kesadaran emosi berada pada kategori sedang yaitu 59.84% dan 74.59%. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun kesadaran emosi mereka memadai tidak menutup kemungkinan mereka akan tetap mengalami kesepian.

Kesadaran emosi merupakan variabel paling dominan dalam penelitian ini yang mempengaruhi kesepian pada remaja akhir, dikarenakan kesadaran emosi adalah variabel internal yang berada dalam diri remaja akhir, berdasar tahap perkembangan remaja akhir dimana individu tersebut sudah secara mandiri untuk mengontrol emosi sesuai dengan keadaan yang dihadapi, dan beberapa tugas

perkembangan remaja akhir adalah untuk menyiapkan dirinya untuk jauh lebih mandiri tanpa harus bergantung kepada orang lain. (Hurlock, 2002)

Kesepian dapat dipengaruhi oleh kesadaran emosi apabila individu tersebut tidak paham dengan emosi yang sedang dirasakannya, bahkan individu yang memiliki kesadaran emosi rendah belum tentu mampu untuk memahami emosi orang lain. Namun demikian ada saat-saat tertentu emosi itu menjadi masalah karena disebabkan kurangnya seseorang berkesadaran emosi, sehingga dapat mengakibatkan atau mengganggu seseorang yang merugikan dirinya dan orang lain.

Kesadaran emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengenal dan memahami emosi sendiri secara positif, sehingga dapat mengelola emosi secara tepat dan dapat membina hubungan baik dengan orang lain. Ketika individu tersebut belum mampu untuk mengenal emosi, merasakan emosi tersebut dengan baik, bisa jadi individu tersebut kurang mampu untuk membina hubungan dengan baik, dampak dari tidak mampu membina hubungan dengan baik maka individu tersebut cenderung untuk mengalami kesepian, sesuai dengan salah satu aspek yang diungkapkan oleh Russel yaitu aspek *trait loneliness*, dimana didalam aspek ini *Trait Loneliness* yaitu adanya pola yang lebih stabil dari perasaan kesepian yang terkadang berubah dalam situasi tertentu, atau individu yang mengalami kesepian karena disebabkan kepribadian mereka. Kepribadian yang dimaksud adalah seseorang yang memiliki kepercayaan yang kurang, ketakutan akan orang asing, kemampuan membina hubungan baik dengan seseorang.

Aspek dari kesadaran emosi yang dominan dalam penelitian ini adalah aspek *verbal sharing emotions*. Hal tersebut menunjukkan bahwa *verbal sharing emotions* memiliki pengaruh negatif terhadap kesepian yang mengindikasikan semakin tinggi individu membagi “perasaan” emosi kepada orang lain, maka semakin rendah perasaan kesepian yang dimiliki oleh individu tersebut. *Verbal sharing emotion* merupakan salah satu aspek dari kesadaran emosi, yang berarti individu mengkomunikasikan emosi atau perasaan yang sedang dirasakan kepada orang lain.

Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh terhadap terjadinya kesepian dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Dalam penelitian ini dukungan sosial berkontribusi yang cukup besar yaitu 0,116 dengan sumbangan efektif sebesar 8%. Jika individu dengan dukungan sosial yang tinggi maka kecenderungan untuk mengalami kesepian rendah. Individu tersebut akan lebih mampu untuk menghargai segala bentuk bantuan yang diberikan oleh individu lain.

Dukungan sosial merupakan prediktor bagi munculnya kesepian, maksudnya adalah individu yang memperoleh dukungan sosial terbatas lebih perpeluang mengalami kesepian, sebaliknya apabila individu yang memperoleh

dukungan sosial tinggi tidak perlu lagi merasa kesepian. Dukungan sosial mengacu pada pertukaran sumber daya antara minimal dua individu yang dipersepsikan oleh salah satu pihak bertujuan untuk membantu. Penelitian yang dilakukan oleh Sri Hayati (2010) menunjukkan adanya tingkat kesepian yang rendah karena mendapat dukungan sosial yang begitu besar dari orang yang dianggap penting, keluarga dan teman, tetapi dukungan sosial yang amat bermakna dalam kaitannya dengan masalah kesepian adalah dukungan sosial yang bersumber dari mereka yang memiliki kedekatan emosional, seperti anggota keluarga dan kerabat dekat (Hayati, 2010)

Remaja akhir merupakan masa transisi yang tidak mudah dilalui dan terkadang dapat menyebabkan individu merasa tertekan. Pada masa transisi ini, individu mengalami perubahan drastis pada lingkungan sosialnya. Ketika merasa tertekan remaja membutuhkan dukungan yang berasal dari lingkungan sekitar untuk menghadapi tekanan tersebut, tetapi apabila remaja tersebut tidak mendapatkan dukungan sosial dari lingkungannya, remaja bisa jadi mengalami kesepian. Sesuai pendapat Weiss yang menyatakan bahwa *loneliness* dibagi menjadi dua jenis yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*.

Kebanyakan remaja yang mengalami kurangnya dukungan sosial bisa mengalami *social loneliness*. Perlu diketahui salah satu bentuk penyebab *social loneliness* sendiri adalah didiskriminasikan oleh anggota kelompok dan tidak memiliki kelompok atau kumpulan komunitas. sosial.

Seperti yang diketahui bahwa pada dasarnya kesepian lebih mengacu pada ketidaknyamanan subjektif yang dirasakan seseorang ketika beberapa kategori kesepian dari hubungan sosial terhambat atau bahkan tidak terpenuhi. Pada dasarnya kekurangan tersebut bersifat kuantitatif seperti tidak memiliki teman yang diinginkan dan bersifat kualitatif seperti merasa bahwa hubungan sosial yang dibinanya bersifat seadanya atau kurang memuaskan (Perlman & Peplau, 1998).

Aspek dukungan sosial yang paling dominan dalam penelitian ini adalah *friend* atau teman, dengan nilai. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial dari teman yang diterima oleh remaja, maka akan semakin rendah kesepian dari remaja tersebut. Hal tersebut dikarenakan lingkungan sosial remaja lebih mengarah kepada teman sebaya, dimana lingkungan tersebut memberikan pengaruh yang besar bagi perkembangan remaja. Ketika remaja kurang mendapatkan dukungan atau *support* atau bantuan dari lingkungan sosialnya, sehingga remaja tersebut menarik diri dari lingkungan, dikarenakan remaja memiliki kecenderungan untuk tidak ingin terlibat dengan lingkungan sosial jika remaja tersebut merasa sulit untuk membentuk hubungan yang bermakna. Remaja yang tidak mendapat dukungan dari teman sebaya, terutama ketika remaja tersebut memiliki masalah yang tidak terselesaikan akan membuat remaja memilih untuk terlepas dari masalah yang tidak terselesaikan akan membuat remaja memilih untuk terlepas dari masalah

meskipun bersifat destruktif. Dukungan sosial teman sebaya sendiri sangat penting bagi remaja akhir yang hidup terpisah dengan keluarga, dan dukungan sosial sendiri mampu meningkatkan kualitas hidup dari remaja tersebut.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji regresi linier berganda dengan bantuan *SPSS 25 for windows* didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara kesadaran emosi dan dukungan sosial terhadap kesepian. Hasil analisis menunjukkan nilai F. 18,792 dengan tingkat signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Dari hasil analisis yang dilakukan secara simultan, kesadaran emosi dan dukungan sosial mempengaruhi terjadinya kesepian sebesar 24 % ($R^2 = 0,240$). Hasil uji parsial menunjukkan bahwa kesadaran emosi dan dukungan sosial masing-masing memberikan pengaruh terhadap kesepian. Kedua variabel bebas pada penelitian ini memberikan pengaruh negatif artinya semakin tinggi kesadaran emosi dan dukungan sosial maka akan semakin rendah kesepian.

Daftar Pustaka

- Fadillah, E. Y. (2017). Hubungan Kesepian Dengan Depresi Yang DI Moderatori oleh Religiusitas Pada Anak Yatim Pondok Anak Yatim As Salman Malang. *Psikodemensia Vol 16 No. 2*.
- Hayati, S. (2010). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesepian Pada Lansia. *Skripsi*, 85.
- Heydemans, E. (2012). Bimbingan Pribadi Sosial : Emotional Awareness Bagi remaja.
- <http://etd.repository.ugm.ac.id>. (2015, Maret 31). Retrieved September 14, 2018, from <http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?mod=download&sub=DownloadFile&act=view&typ=html&id=83504&ftyp=potongan&potongan=S1-2015-284185-Introduction.pdf>
- Hurlock, E. B. (2002). *Developmental Psychology : A lifespan Approach* . Jakarta: Erlangga.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. In H. S. Friedman (Ed.) *Encyclopedia of mental health. Encyclopedia of mental health*, 571-581.
- Russell, D. W. (1996). Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assesment*, 20-44.

Zimet, G., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Karley, G. K. (1988). The Multidimensional scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assesment*, 30-41.

