

**PENGARUH KESEPIAN TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA RANTAU DI UIN MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh :

IKA SHINTA RAHMAWATI

220401110013

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

2026

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH KESEPIAN TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
PADA MAHASISWA RANTAU DI UIN 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
Ika Shinta Rahmawati
NIM. 220401110013

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH KESEPIAN TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA RANTAU DI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh

Ika Shinta Rahmawati

NIM. 220401110013

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Prof. Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag.</u> NIP. 197307102000031002		10 juni 2026
Dosen Pembimbing 2 <u>Selly Candra Ayu, M.Si.</u> NIP. 199402172023212040		11. juni 26

Malang, 11 Juni 2026
Mengetahui,
Ketua Program Studi

Dr. Fina Hidayati, M.A.
NIP.198610092015032002

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH KESEPIAN TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA RANTAU DI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

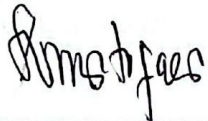
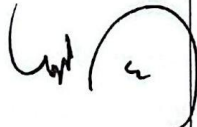
Oleh :

Ika Shinta Rahmawati

NIM. 220401110013

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang
Skripsi Pada tanggal 30 Juni 2026

DEWAN PENGUJI SKIRPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Ketua Penguji <u>Prof. Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag.</u> NIP. 197307102000031002		6-7-2026
Sekretaris Penguji <u>Selly Candra Ayu, M.Si.</u> NIP. 199402172023212040		7-7-2026
Penguji Utama <u>Dr. Mohammad Mahpur, M.Si</u> NIP. 197605052005011003		6-7-2026.

Dianalisis Oleh,
Dekan

Prof. Dr. H. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi, terhadap naskah skripsi yang berjudul :

**“PENGARUH KESEPIAN TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA
MAHASISWA RANTAU DI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG”**

Yang ditulis oleh :

Nama : Ika Shinta Rahmawati

NIM : 220401110013

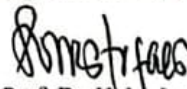
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Malang, 10 Juni 2026

Dosen Pembimbing I



Prof. Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag.
NIP. 197307102000031002

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi, terhadap naskah skripsi yang berjudul :

**“PENGARUH KESEPIAN TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA
MAHASISWA RANTAU DI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG”**

Yang ditulis oleh :

Nama : Ika Shinta Rahmawati
NIM : 220401110013
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Malang, 11 Juni 2026

Dosen Pembimbing 2



Setty Candra Ayu, M.Si.
NIP. 199402172023212040

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ika Shinta Rahmawati

NIM : 220401110013

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Kesenian Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau Di Uin Maulana Malik Ibrahim Malang” merupakan hasil karya saya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

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

Malang, 11 Juni 2026

Peneliti



Ika Shinta Rahmawati
NIM. 220401110013

MOTTO

“All Is Well.”

— Rancho, 3 Idiots —

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

(QS. Al-Baqarah: 286)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, persembahkan ini penulis persembahkan kepada orang-orang terkasih yang telah kebersamai setiap proses, memberikan doa, dukungan, serta menjadi alasan penulis tetap kuat hingga mampu menyelesaikan skripsi ini.

1. Untuk diri sendiri terimakasih telah bertahan, tidak menyerah dan mampu melewati setiap proses, jatuh bangun, air mata, serta keraguan hingga akhirnya sampai di titik ini.
2. Kepada kedua orang tua tercinta, ayah dan ibu, terima kasih atas cinta yang begitu tulus, yang tidak pernah berhenti mengusahakan segala yang terbaik, atas kepercayaan yang senantiasa diberikan, serta doa-doa yang selalu menyertai setiap langkah anaknya ini. Terima kasih juga kepada adik tercinta atas dukungan dan doa yang senantiasa diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga penulis mampu menjadi anak dan kakak yang senantiasa membanggakan, serta menghadirkan kebahagiaan bagi keluarga.
3. Teruntuk laki-laki tercinta dengan inisial WA, yang telah kebersamai perjalanan penulis. Terima kasih karena selalu menjadi tempat pulang yang aman dan menenangkan, menjadi pendengar di setiap cerita, dan penyemangat di saat semangat hampir hilang. Kehadiranmu menjadi salah satu alasan mengapa perjalanan menyelesaikan skripsi ini terasa lebih ringan untuk dilalui.

4. Untuk teman-teman kos tersayang Farin, Silfina, Diana, dan Meyla yang telah kebersamai penulis selama hidup di Malang. Terima kasih atas segala tawa, cerita, kebersamaan, dan momen sederhana yang selalu berhasil menghilangkan penat di tengah rumitnya perjalanan skripsi. Kalian menjadi bagian dari rumah yang membuat Malang terasa lebih hangat dan penuh kenangan.
5. Untuk sahabatku tersayang Vivit, Sefi, Farin, Amanda, Maefa, Dita, Yesika, dan Silvia yang hadir menemani penulis melalui close friend Instagram. Terima kasih karena telah menjadi pendengar yang baik dari cerita-cerita kecil penulis selama proses pengerjaan skripsi. Dukungan dari kalian ternyata mampu menjadi pelipur di hari-hari yang berat.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada orang-orang yang telah hadir dan memberikan warna dalam perjalanan hidup penulis. Semoga segala kebaikan, doa, dan dukungan yang diberikan mendapat balasan terbaik dari Allah SWT.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, karunia, dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, para sahabat, dan seluruh umatnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Proses penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan penuh rasa hormat dan ketulusan, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Ilfi Nurdiana, S.Ag., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, M.A., selaku Ketua Program Studi Psikologi yang telah memberikan arahan selama proses akademik.
4. Bapak Prof. Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag., selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, saran, dan masukan yang sangat berarti bagi penulis dalam penyelesaian skripsi.

5. Ibu Selly Candra Ayu, M.Si., yang turut membimbing penulis dengan memberikan banyak arahan dan masukan yang sangat berarti bagi penulis dalam penyelesaian skripsi.
6. Bapak Dr. Mohammad Mahpur, M.Si., selaku dosen penguji utama, penulis mengucapkan terima kasih atas saran, masukan, dan evaluasi yang membangun sehingga skripsi ini dapat menjadi lebih baik.

Penulis berharap karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, baik sebagai bahan kajian akademik maupun sebagai referensi penelitian selanjutnya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan, sehingga penulis sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun.

Malang, 5 Juni 2026

Penulis

Ika Shinta Rahmawati

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS	iv
SURAT PERNYATAAN.....	vi
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
ABSTRAK	xix
ABSTRACT	xx
ملخص.....	xxi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah.....	12
C. Rumusan Masalah	12
D. Tujuan Penelitian.....	13
E. Manfaat Penelitian	13
BAB II KAJIAN TEORI.....	15
A. Kesepian.....	15
1. Definisi Kesepian	15
2. Aspek Kesepian.....	17

3. Faktor Kesepian	20
4. Jenis Kesepian	24
5. Kesepian dalam Perspektif Islam	24
B. Kesejahteraan Psikologis	25
1. Definisi Kesejahteraan Psikologis.....	25
2. Aspek Kesejahteraan Psikologis	27
3. Faktor Kesejahteraan Psikologis	29
4. Kesejahteraan Psikologis dalam Perspektif Islam.....	30
C. Mahasiswa Rantau	31
D. Perspektif Teori Pengaruh Kesepian terhadap Kesejahteraan Psikologis	32
E. Hipotesis.....	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	38
A. Desain Penelitian.....	38
B. Identifikasi Variabel Penelitian	38
C. Definisi Operasional.....	39
1. Kesepian.....	39
2. Kesejahteraan Psikologis	39
D. Subjek Penelitian.....	39
1. Populasi dan Sampel	39
2. Teknik Pengambilan Sampel.....	40
E. Instrumen Penelitian.....	41
1. Kesepian.....	41
2. Kesejahteraan Psikologis	43
F. Analisis Data Penelitian	44
1. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	44
2. Uji Asumsi.....	50
3. Uji Hipotesis	51
4. Analisis Deskriptif	52

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	54
A. Pelaksanaan Penelitian	54
1. Waktu dan Tempat Penelitian.....	54
2. Gambaran Responden	55
B. Hasil Penelitian	56
1. Hasil Uji Deskriptif.....	56
2. Hasil Uji Normalitas	63
3. Hasil Uji Linieritas	64
4. Hasil Uji Hipotesis	64
5. Hasil Uji Koefisien.....	65
6. Hasil Uji Korelasi.....	66
C. Pembahasan.....	68
BAB V PENUTUP	89
A. KESIMPULAN	89
B. SARAN	90
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN.....	96

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penentuan Jumlah Sampel.....	41
Tabel 2 Blueprint skala kesepian.....	42
Tabel 3 Blueprint skala kesejahteraan psikologis	44
Tabel 4 Validitas Item Skala Kesepian.....	45
Tabel 5 Validitas Item Skala Kesejahteraan Psikologi Putaran ke 1	46
Tabel 6 Validitas Item Skala Kesejahteraan Psikologi Putaran ke 2	47
Tabel 7 Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis Setelah Uji Validitas.....	47
Tabel 8 Realiabilitas Item Skala Kesepian.....	49
Tabel 9 Reliabilitas Item Skala Kesejahteraan Psikologi Putaran ke 1	49
Tabel 10 Reliabilitas Item Skala Kesejahteraan Psikologi Putaran ke 2.....	49
Tabel 11 Distribusi Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	55
Tabel 12 Distribusi Data Subjek Berdasarkan Tempat Tinggal	55
Tabel 13 Uji Deskriptif Variabel Kesepian dan Kesejahteraan Psikologis	56
Tabel 14 Kategorisasi Variabel Kesepian.....	57
Tabel 15 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis.....	57
Tabel 16 Uji Deskriptif Aspek Kesepian.....	58
Tabel 17 Kategorisasi Aspek Kesepian	58
Tabel 18 Uji Deskriptif Aspek Kesejahteraan Psikologis	59
Tabel 19 Kategorisasi Aspek Kesejahteraan Psikologis.....	60
Tabel 20 Uji Beda Kesepian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	61

Tabel 21 Uji Beda Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Jenis Kelamin	61
Tabel 22 Uji Beda Kesepian Berdasarkan Tempat Tinggal.....	62
Tabel 23 Uji Beda Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Tempat Tinggal	62
Tabel 24 Uji Normalitas	63
Tabel 25 Uji Linieritas	64
Tabel 26 Uji Hipotesis.....	64
Tabel 27 Uji Koefisien	65
Tabel 28 Uji Korelasi	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 <i>Preliminary Study</i> Tingkat Kesejahteraan Psikologis	4
Gambar 2 <i>Preliminary Study</i> Tingkat Kesepian.....	7
Gambar 3 Kesepian (<i>Loneliness</i>) Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological Well-Being</i>).....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Expert Judgement	96
Lampiran 2 Item Skala Kesepian Setelah Perbaikan	118
Lampiran 3 Item Skala Kesejahteraan Psikologi Setelah Perbaikan	119
Lampiran 4 Sebaran Data Mahasiswa.....	120
Lampiran 5 Tabulasi Data Variabel X	121
Lampiran 6 Tabulasi Data Variabel Y	129

ABSTRAK

Rahmawati, Ika Shinta. (2026). Pengaruh Kesepian Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau Di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Dosen Pembimbing I : Prof. Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag.
Dosen Pembimbing II : Selly Candra Ayu, M.Si.
Kata kunci: Kesepian, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa Rantau

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Kesepian adalah suatu kondisi emosional dan psikologis yang bersifat subjektif, yang timbul ketika individu merasa hubungan sosial yang dimiliki tidak sesuai dengan yang diharapkan. Kesejahteraan psikologis adalah kondisi di mana individu mampu menerima dirinya, menjalani hidup dengan baik, mengembangkan potensi, serta membangun relasi yang sehat dengan lingkungannya. Mahasiswa rantau rentan mengalami kesepian karena harus beradaptasi dengan lingkungan baru yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear sederhana. Subjek penelitian adalah mahasiswa rantau yang berjumlah 329 yang berasal dari luar Provinsi Jawa Timur. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner berbasis skala Likert. Instrumen yang digunakan adalah adaptasi *UCLA Loneliness Scale Version 3* untuk mengukur kesepian dan skala *Psychological Well-Being* dari Ryff untuk mengukur kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian memprediksi secara negatif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kesepian berasosiasi negatif dengan kesejahteraan psikologis ($B = -0,400$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,217$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Kesepian memberikan kontribusi sebesar 21,7% terhadap kesejahteraan psikologis, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

ABSTRACT

Rahmawati, Ika Shinta. (2026). The Influence of Loneliness on Psychological Well-being Among Out-of-Town Students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Supervisor I : Prof. Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag.

Supervisor II : Selly Candra Ayu, M.Si.

Keywords: Loneliness, Psychological Well-being, Out-of-Town Students

This study aims to determine the effect of loneliness on the psychological well-being of out-of-town students at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang. Loneliness is a subjective emotional and psychological condition that arises when an individual feels that their social relationships do not meet expectations. Psychological well-being is a condition in which an individual is able to accept themselves, live a good life, develop their potential, and build healthy relationships with their environment. Students from other regions are vulnerable to loneliness because they have to adapt to a new environment which can affect their psychological well-being.

This study used a quantitative approach with a simple linear regression method. The subjects were 329 out-of-town students from outside East Java Province. The sampling technique used purposive sampling. Data collection was conducted online using a Likert-based questionnaire. The instruments used were an adaptation of the UCLA Loneliness Scale Version 3 to measure loneliness and Ryff's Psychological Well-Being scale to measure psychological well-being.

The results of the study indicate that loneliness is a negative predictor of the psychological well-being of students living away from home. The results of the regression analysis show that loneliness is negatively associated with psychological well-being ($B = -0.400$; $p < 0.001$; $R^2 = 0.217$). This indicates that the higher the level of loneliness, the lower the psychological well-being of students living away from home. Loneliness accounts for 21.7% of the variance in psychological well-being, while the remainder is influenced by other factors outside the scope of this study.

ملخص

رحماواتي، إيكاشينتا. (٢٠٢٦). أثر الشعور بالوحدة على الرفاه النفسي لدى الطلبة المغتربين في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرف الأول: الأستاذ الدكتور الحاج محمد لطفي مصطفى، الماجستير.

المشرفة الثانية: سيلبي تشاندرا آيو، الماجستير.

الكلمات المفتاحية: الشعور بالوحدة، الرفاه النفسي، الطلبة المغتربون.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد أثر الشعور بالوحدة على الصحة النفسية للطلاب القادمين من خارج المدينة في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج. يُعرّف الشعور بالوحدة بأنه حالة عاطفية ونفسية ذاتية تنشأ عندما يشعر الفرد بأن علاقاته الاجتماعية لا تلبي توقعاته. أما الصحة النفسية فهي حالة يكون فيها الفرد قادرًا على تقبُّل ذاته، والعيش حياة كريمة، وتنمية قدراته، وبناء علاقات صحية مع بيئته. يُعدّ الطلاب القادمون من خارج المدينة أكثر عرضةً للشعور بالوحدة نظرًا لضرورة تأقلمهم مع بيئة جديدة، مما قد يؤثر على صحتهم النفسية.

استخدمت هذه الدراسة المنهج الكمي باستخدام أسلوب الانحدار الخطي البسيط. شملت عينة الدراسة ٣٢٩ طالبًا قادمًا من خارج مقاطعة جاوة الشرقية. كانت تقنية أخذ العينات المستخدمة هي العينة القصدية. جُمعت البيانات إلكترونيًا باستخدام استبيان قائم على مقياس ليكرت. استُخدمت أدوات قياس مُعدّلة من مقياس جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس للشعور بالوحدة (الإصدار ٣) لقياس الشعور بالوحدة، ومقياس رايف للصحة النفسية لقياس الصحة النفسية.

أظهرت نتائج الدراسة أن الشعور بالوحدة يؤثر سلبًا على الرفاهية النفسية للطلاب المقيمين بعيدًا عن أوطانهم. وأظهرت نتائج تحليل الانحدار أن الشعور بالوحدة يرتبط ارتباطًا سلبياً بالرفاهية النفسية ($B = -0.400$; $p < 0.001$; $R^2 = 0.217$) وهذا يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الشعور بالوحدة، انخفضت الرفاهية النفسية للطلاب المقيمين بعيدًا عن ديارهم. ويساهم الشعور بالوحدة بنسبة 21,7% في الرفاهية النفسية، بينما يتأثر الجزء المتبقي بعوامل أخرى خارج نطاق الدراس.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa berada pada fase transisi dari masa remaja menuju kedewasaan awal. Pada tahap ini, mahasiswa mulai membentuk identitas diri, menentukan arah tujuan hidup, serta beradaptasi dengan berbagai tuntutan akademik dan sosial yang baru. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk unggul secara akademis, tetapi juga untuk mampu mengelola emosi dan membangun hubungan sosial yang sehat. Perubahan lingkungan belajar dari sekolah menengah ke perguruan tinggi memerlukan kemampuan adaptasi yang cukup besar, terutama dalam interaksi sosial di lingkungan baru. Mahasiswa yang kesulitan menjalin hubungan dengan orang lain cenderung mengalami penurunan kesejahteraan psikologis. Kondisi tersebut semakin kompleks ketika berbicara mengenai mahasiswa rantau.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa merupakan individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Sementara itu, Tsuyoshi dalam (Herdi & Ristianingsih, 2021) menjelaskan bahwa merantau merupakan kegiatan meninggalkan daerah asal untuk melanjutkan pendidikan atau mencari kehidupan yang lebih baik. Berdasarkan hal tersebut, mahasiswa rantau dapat diartikan sebagai individu yang belajar di perguruan tinggi yang berada di luar daerah tempat tinggalnya. Sehingga

diketahui terdapat 5.908 mahasiswa yang berasal dari luar provinsi Jawa Timur. Mahasiswa tersebut menghadapi berbagai tantangan tambahan, seperti beradaptasi dengan budaya dan lingkungan baru, mengatur kebutuhan hidup secara mandiri, serta mengelola perasaan rindu terhadap keluarga. Proses adaptasi ini sering kali tidak mudah dan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

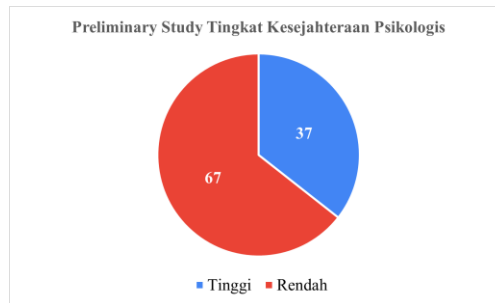
Kesejahteraan psikologis penting dalam kehidupan mahasiswa rantau karena berkaitan langsung dengan kemampuan untuk berfungsi secara optimal dalam akademik maupun sosial. Ryff (1989) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai keadaan di mana individu mampu menerima dirinya secara positif, menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain, memiliki arah hidup yang bermakna, serta mampu menguasai lingkungannya. Kesejahteraan psikologis menjadi salah satu isu penting dalam kehidupan mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mengalami penurunan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis dibandingkan populasi umum (Bonsaksen et al., 2022). Kondisi ini semakin kompleks dialami oleh mahasiswa rantau yang jauh dari keluarga dan lingkungan asalnya. Mahasiswa rantau kerap menghadapi berbagai tantangan yang berdampak pada kesejahteraan psikologisnya. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Yopi Putri Ramadani et al., 2023) mengungkapkan bahwa mahasiswa rantau mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru yang berbeda dalam hal budaya, bahasa, hingga kebiasaan sehari-hari, sehingga

menimbulkan rasa cemas dan ketidaknyamanan dalam menjalani kuliah. Selain itu, ada pula mahasiswa yang merasa sedih dan kesepian karena perbedaan suasana antara kehidupan rumah yang ramai bersama keluarga dengan kehidupan di rantau yang cenderung sepi, bahkan beberapa di antaranya mengalami hambatan dalam menjalin pertemanan akibat perbedaan budaya (Allo & Soetjningsih, 2025). Permasalahan lain juga muncul terkait rendahnya kesejahteraan psikologis pada aspek kemandirian, penguasaan lingkungan, serta hubungan positif dengan orang lain, misalnya karena sulit mengatur keuangan, perbedaan budaya, maupun kendala bahasa dalam berkomunikasi (Arif et al., 2024). Hal-hal tersebut menunjukkan bahwa aspek kesejahteraan psikologis, seperti penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan, serta hubungan positif dengan orang lain, masih rentan dialami mahasiswa rantau ketika menyesuaikan diri di tempat baru.

Sebagai langkah awal, peneliti melaksanakan *Preliminary Study* dengan menyebarkan kuesioner secara online kepada 104 mahasiswa rantau mewakili dari setiap jurusan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Tujuan dari studi pendahuluan ini adalah untuk memperoleh gambaran awal mengenai tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Berdasarkan hasil pengumpulan data, diperoleh bahwa sebanyak 67 responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, sedangkan hanya 37 responden menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau masih menghadapi

berbagai tantangan dalam memperoleh kesejahteraan psikologis selama menempuh pendidikan jauh dari keluarga dan lingkungan asalnya.



Gambar 1 *Preliminary Study Tingkat Kesejahteraan Psikologis*

Hasil wawancara pra penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa rantau di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menghadapi berbagai tantangan yang memengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Mahasiswa berinisial R mengatakan :

“Kalau teman luar kayak gini susah dipercaya, meskipun banyak teman aku masih ngerasa sendiri.”

Pernyataan ini menggambarkan adanya kesulitan dalam membangun relasi sosial yang hangat dan saling percaya. Hal yang sama diungkapkan oleh S :

“Akupun sampai sekarang masih ngerasa sendiri,” dan oleh Y, *“Temen banyak tapi rasanya cuma sekadar kenal aja.”*

Sementara itu, A menuturkan :

“Yang ngerti aku tuh ada, tapi buat jadi dekat itu tuh nggak ada, aku sama sekali nggak ada dekat sama siapapun.”

Beberapa pernyataan ini mengindikasikan bahwa relasi sosial cenderung bersifat dangkal, belum mencapai kedekatan emosional yang mendalam. Kondisi ini memperlihatkan bahwa hubungan positif dengan orang lain belum

terpenuhi secara optimal, masih ada kesulitan dalam berinteraksi dan membangun kepercayaan dengan lingkungan baru.

Selain itu, beberapa mahasiswa menunjukkan adanya kebingungan dan ketidakpastian terhadap diri sendiri. Mahasiswa berinisial R mengungkapkan :

“Saya masih banyak hilang arah,”

Sedangkan S menyampaikan :

“Aku sih belum menemukan versi terbaik dari diri aku sendiri, soalnya bingung juga aku tuh gimana orangnya.”

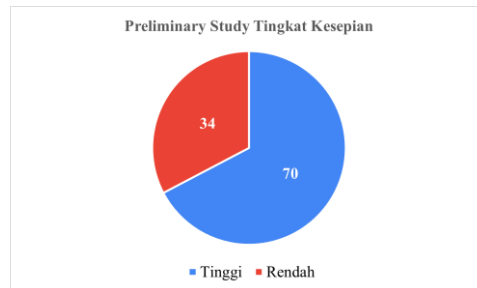
Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa belum sepenuhnya mampu mengenali dan menerima dirinya secara positif. Kondisi ini menandakan adanya keraguan terhadap kemampuan dan potensi diri, serta ketidakstabilan dalam memandang siapa dirinya. Dari perspektif kesejahteraan psikologis, hal tersebut menunjukkan bahwa aspek penerimaan diri masih rendah, karena individu belum mampu memandang dirinya dengan sikap positif maupun menerima kelebihan dan kekurangannya secara utuh.

Secara keseluruhan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa sebagian mahasiswa rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang belum memiliki kesejahteraan psikologis yang optimal. Hal ini tampak dari masih rendahnya penerimaan diri dan kesulitan menjalin hubungan positif dengan orang lain. Mahasiswa tersebut cenderung belum sepenuhnya mengenali dan menerima diri sendiri, serta merasa sulit membangun kedekatan dan kepercayaan dengan lingkungan baru. Dalam perspektif *Evolutionary Theory of Loneliness* (ETL)

kesehian yang berlangsung terus-menerus berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis. Hal ini ditegaskan oleh (Cacioppo & Cacioppo, 2018) yang menyatakan bahwa, *“Although historically the activation of these pathways may have promoted short-term survival in the absence of mutual aid and protection, in contemporary societies the chronic activation of these pathways may have deleterious effects on longevity and well-being”* (p. 21). Oleh karena itu, kesehian yang berlangsung terus-menerus membuat mahasiswa rantau semakin rentan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis. Mahasiswa rantau yang tinggal jauh dari keluarga dan lingkungan asalnya rentan mengalami kesehian, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologisnya (Lee & Goldstein, 2016).

Menurut Russell (1996), kesehian adalah kondisi subjektif yang timbul ketika terdapat kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dimiliki seseorang. Artinya, meskipun seorang mahasiswa dikelilingi banyak orang di lingkungan kampus, ia masih bisa merasa kesehian apabila hubungan tersebut tidak memberikan rasa dekat, diterima, dan dipahami. Berdasarkan hasil pengumpulan data, diperoleh bahwa sebanyak 70 responden memiliki tingkat kesehian yang tinggi, sedangkan hanya 34 responden menunjukkan tingkat kesehian yang rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau mengalami kesehian meskipun berada di lingkungan sosial yang ramai seperti kampus. Banyaknya teman tidak selalu membuat seseorang merasa dekat atau dipahami. Kesehian

yang dirasakan dapat disebabkan oleh sulitnya menjalin hubungan yang bermakna yang membuat kurang nyaman untuk terbuka.



Gambar 2 *Preliminary Study Tingkat Kesepian*

Fenomena tersebut juga tergambar dari hasil wawancara pra-penelitian dengan responden berinisial S asal Demak yang mengungkapkan :

“aku tu ngerasa sepi banget soalnya engga ada orang yang buat aku curhatin.”

Ungkapan singkat ini mencerminkan bahwa perasaan kesepian bukan hanya disebabkan oleh kondisi fisik yang sendirian, melainkan oleh ketiadaan hubungan sosial yang bermakna.

Kesepian dapat muncul karena keterbatasan interaksi dengan keluarga, hambatan komunikasi, maupun kegagalan dalam membangun relasi sosial yang hangat di lingkungan baru. Perasaan kesepian sering kali menjadi salah satu faktor utama yang menurunkan kesejahteraan psikologis, karena menghambat proses adaptasi sosial dan menyebabkan perasaan tidak nyaman secara emosional.

Berdasarkan telaah penelitian terdahulu, terlihat bahwa hubungan antara kesepian dan kesejahteraan psikologis telah banyak dikaji, namun konteks yang digunakan masih beragam dan belum menyoroti secara spesifik pada mahasiswa rantau di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh (Nuraini & Laksmiwati, 2024) dengan judul “Pengaruh Kesepian terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa” Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, yang berarti semakin tinggi tingkat kesepian maka kesejahteraan psikologis semakin menurun. Namun penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa umum dan belum menyoroti mahasiswa rantau, sehingga hasilnya belum menggambarkan kondisi psikologis mahasiswa rantau secara spesifik. Sejalan dengan penelitian Bhagchandani (2017) yang berjudul “*Effect of Loneliness on the Psychological Well-Being of College Students* “ menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kesepian dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. namun konteks yang digunakan masih umum dan tidak membedakan antara mahasiswa lokal dan rantau.

Penelitian (Suprayogi & Hamidah, 2024) dengan judul “*Loneliness and Psychological Well-Being in Early Adulthood*”. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis, yang berarti semakin tinggi tingkat kesepian, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dirasakan individu, tetapi fokusnya pada dewasa awal secara umum, bukan mahasiswa perantau.

Penelitian lain, seperti yang dilakukan oleh (Cahyadi, 2019) yang berjudul “ *Loneliness and Psychological Well-Being on International Students of the Darmasiswa Program Universitas Negeri Yogyakarta*” menemukan adanya hubungan negatif yang sangat lemah antara kesepian dan kesejahteraan psikologis. Artinya, meskipun kesepian cenderung berhubungan dengan penurunan kesejahteraan psikologis, pengaruhnya dalam konteks mahasiswa internasional tidak terlalu kuat. Dua dimensi yang menunjukkan hubungan paling tinggi dengan kesepian adalah *environmental mastery* dan *positive relations with others*. Namun, penelitian ini memiliki konteks yang berbeda karena subjeknya merupakan mahasiswa dari luar negeri, sehingga hasilnya belum tentu relevan untuk menggambarkan pengalaman mahasiswa rantau dalam negeri yang menghadapi tantangan adaptasi sosial dan emosional di lingkungan baru..

Selain itu, penelitian (Eliana & Palupi, 2024) yang berjudul “Pengaruh *Loneliness* Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Wanita Lajang Yang Bekerja Di Jakarta” Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian memiliki pengaruh signifikan terhadap seluruh dimensi kesejahteraan psikologis, terutama pada aspek pertumbuhan pribadi dan hubungan positif dengan orang lain. Semakin tinggi tingkat kesepian, semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dirasakan individu. Namun, fokus penelitian ini terbatas pada konteks wanita lajang yang bekerja di perkotaan, sehingga hasilnya belum mencerminkan kondisi mahasiswa rantau yang menghadapi tantangan adaptasi

sosial dan emosional di lingkungan akademik. Sedangkan penelitian (Mozes & Huwae, 2023) yang berjudul “Kesehian Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Di Lembaga Pemasyarakatan Ambon”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kesepian dan kesejahteraan psikologis, semakin tinggi tingkat kesepian, maka kesejahteraan psikologis semakin rendah. Namun, konteks penelitian ini sangat berbeda dengan mahasiswa rantau, karena subjeknya berada dalam lingkungan tertutup. Artinya temuan ini belum dapat menggambarkan secara spesifik bagaimana kesepian memengaruhi kesejahteraan psikologis individu yang hidup di lingkungan terbuka seperti mahasiswa rantau. Kedua penelitian ini menunjukkan relevansi hubungan kesepian dengan kesejahteraan psikologis, namun jelas berbeda dalam hal subjek penelitian dan konteks sosial.

Berdasarkan penelitian terdahulu, penelitian mengenai pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis telah banyak dilakukan, namun sebagian besar masih berfokus pada konteks populasi umum seperti mahasiswa lokal, dewasa awal, wanita lajang, maupun remaja di lembaga tertutup. Penelitian yang secara spesifik membahas mahasiswa rantau di Indonesia, khususnya dalam konteks kampus berbasis nilai Islam seperti Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, masih sangat terbatas. Padahal, mahasiswa rantau menghadapi tantangan unik seperti perasaan terpisah dari keluarga, perbedaan budaya, dan keterbatasan dukungan sosial yang dapat memperkuat perasaan kesepian. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan

kesejahteraan psikologisnya. Oleh karena itu, dengan mengelaborasi *Evolutionary Theory of Loneliness* (ETL) yang menjelaskan bahwa kesepian yang berlangsung terus-menerus dapat menurunkan kesejahteraan psikologis dan didukung oleh berbagai penelitian terdahulu, penelitian ini bermaksud menguji kebenaran teori tersebut, apakah kesepian benar-benar berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dalam konteks mahasiswa rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini penting dilakukan karena kesepian merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Hidup jauh dari keluarga dan lingkungan asal membuat mahasiswa rantau kehilangan dukungan emosional yang berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan terasing, hampa, serta kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru. Jika penelitian ini tidak dilakukan, potensi munculnya masalah psikologis akibat kesepian dapat terus meningkat tanpa adanya solusi yang efektif. Sebaliknya, melalui penelitian ini dapat diketahui sejauh mana kesepian berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau, sehingga hasilnya dapat menjadi kontribusi penting untuk menciptakan lingkungan kampus yang lebih suportif, penuh empati, dan kondusif bagi kesejahteraan mahasiswa rantau. Secara praktis, penelitian ini diharapkan membantu pihak kampus dalam menciptakan lingkungan yang suportif bagi mahasiswa rantau, sementara secara teoritis

dapat memperkaya pemahaman ilmiah mengenai hubungan antara kesepian dan kesejahteraan psikologis.

B. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah, fokus, dan dapat menjawab permasalahan secara efektif dan efisien, maka peneliti memberikan batasan masalah sebagai berikut:

1. Ruang lingkup penelitian difokuskan pada hubungan antara kesepian (*loneliness*) sebagai variabel bebas (*X*) dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) sebagai variabel terikat (*Y*).
2. Subjek penelitian dibatasi pada mahasiswa rantau yang menempuh studi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yaitu mahasiswa yang berasal dari luar provinsi Jawa Timur.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, penelitian ini memiliki tiga rumusan masalah, yaitu :

1. Bagaimana tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat kesepian pada mahasiswa rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Adakah pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan di atas, penelitian ini memiliki beberapa tujuan, yaitu :

1. Mengetahui gambaran tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Mengetahui gambaran tingkat kesepian pada mahasiswa rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Menjelaskan pengaruh antara kesepian dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi pendidikan dan psikologi klinis, melalui:

- Memberikan dukungan empiris terhadap teori yang menjelaskan hubungan antara kesepian dan kesejahteraan psikologis, khususnya dalam konteks mahasiswa rantau.
- Memberikan bukti empiris mengenai pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

- Menjadi dasar rujukan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan faktor-faktor psikologis lain yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, antara lain:

- Bagi mahasiswa rantau, hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi mengenai pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis serta strategi untuk mengurangi kesepian.
- Bagi universitas, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam merancang kebijakan, program, atau layanan konseling yang lebih responsif di lingkungan kampus.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kesepian

1. Definisi Kesepian

Kesepian merupakan salah satu fenomena psikologis yang banyak dialami individu, terutama pada masa transisi kehidupan seperti remaja akhir dan dewasa awal ketika mulai hidup terpisah dari keluarga. Secara umum, kesepian dapat dipahami sebagai keadaan emosional yang tidak menyenangkan, ditandai dengan adanya perasaan terisolasi, kurang dukungan, dan ketidakpuasan terhadap kualitas hubungan sosial yang dimiliki. Menurut Russell, Kesepian adalah pengalaman subjektif yang terjadi ketika terdapat kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang benar-benar dimiliki (Russell, 1996). Pandangan ini menekankan bahwa kesepian bukan hanya sekadar kondisi objektif, seperti seseorang yang hidup sendiri, tetapi lebih pada persepsi individu terhadap kualitas interaksi sosialnya. Russell bersama timnya kemudian mengembangkan *UCLA Loneliness Scale* yang hingga kini menjadi instrumen paling banyak digunakan untuk mengukur tingkat kesepian seseorang.

Menurut Weiss kesepian dipandang sebagai pengalaman emosional yang timbul akibat adanya kekurangan dalam hubungan sosial yang bermakna (Weiss, 1975). Weiss membedakan kesepian menjadi dua bentuk utama. Pertama, *emotional loneliness* yang muncul ketika seseorang kehilangan figur yang dianggap sebagai sumber kedekatan emosional, misalnya pasangan, sahabat dekat, atau keluarga inti. Kedua, *social loneliness* yang timbul ketika individu merasa kurang memiliki keterhubungan dalam jaringan sosial yang lebih luas, seperti kelompok teman atau komunitas. Dengan membedakan kedua aspek ini, Weiss menekankan bahwa kesepian bukanlah pengalaman yang tunggal, melainkan dapat muncul dalam konteks yang berbeda-beda.

Sementara itu, Perlman dan Peplau mendefinisikan kesepian sebagai perasaan subjektif yang timbul akibat adanya perbedaan antara jumlah dan kualitas hubungan sosial yang diinginkan dengan yang dimiliki (Peplau et al., 1998). Perlman dan Peplau menegaskan bahwa kesepian tidak selalu identik dengan kondisi objektif seperti isolasi sosial, melainkan sangat bergantung pada penilaian subjektif individu. Misalnya, seseorang yang memiliki banyak teman sekalipun masih dapat merasa kesepian apabila hubungan tersebut tidak dianggap bermakna. Dengan kata lain, inti dari kesepian adalah ketidakpuasan individu terhadap hubungan interpersonalnya.

Berdasarkan uraian dari ketiga tokoh tersebut, dapat dipahami bahwa kesepian adalah suatu kondisi emosional dan psikologis yang bersifat subjektif, yang timbul ketika individu merasa hubungan sosial yang dimiliki tidak sesuai dengan yang diharapkan. Kesepian bukan hanya berkaitan dengan kuantitas hubungan, tetapi juga kualitas dari hubungan tersebut. Pada mahasiswa rantau, kondisi ini dapat muncul karena jauhnya dukungan keluarga, keterbatasan teman dekat di lingkungan baru, serta tantangan adaptasi terhadap budaya dan gaya hidup yang berbeda. Oleh karena itu, kesepian perlu dipahami tidak hanya sebagai fenomena individu, tetapi juga sebagai bagian dari dinamika sosial yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang

2. Aspek Kesepian

Berdasarkan skala R-UCLA *Loneliness Scale* yang dikembangkan oleh Russell (1996), kesepian dapat dipahami melalui tiga aspek utama, yaitu:

a) *Personality*

Aspek ini berkaitan dengan karakter atau ciri khas individu dalam berpikir dan berperilaku terhadap hubungan sosial. Individu dengan kepribadian tertentu cenderung merasa malu, terasing, memiliki harga diri yang rendah, dan menganggap bahwa hidup tidak selalu adil. Individu juga kerap

menunjukkan *locus of control* eksternal (merasa kendali ada di luar dirinya) serta memiliki rasa takut atau kurang percaya terhadap orang asing.

b) Social Desirability

Merupakan dorongan seseorang untuk diterima dan diakui dalam lingkungan sosialnya. Individu dengan tingkat keinginan sosial yang tinggi sebenarnya ingin membangun hubungan yang bermakna, namun sering kali tidak mampu mewujudkannya. Kondisi ini dapat memunculkan penilaian diri yang negatif seperti perasaan bosan, gelisah, tidak puas, bahkan merasa tidak bahagia dalam relasi sosial.

c) Depression Loneliness

Aspek ini ditandai dengan munculnya perasaan tidak berharga, kehilangan semangat, sedih, murung, serta mudah merasa gagal. Individu yang mengalami bentuk kesepian ini biasanya menunjukkan gejala-gejala emosional yang dekat dengan kondisi depresi.

Menurut Perlman & Peplau (1998), kesepian dapat dipahami melalui empat aspek berikut:

a) Aspek Afektif

Menggambarkan perasaan negatif yang muncul dalam diri individu, seperti merasa kurang bahagia, tidak puas dengan

keadaan yang dialami, cenderung pesimis, serta menilai dirinya kaku, tidak santai, dan membosankan.

b) Aspek Motivasional

Menunjukkan bahwa kondisi kesepian dapat memicu munculnya rasa putus asa yang mendalam, sehingga individu merasa sulit untuk membangkitkan semangat.

c) Aspek Kognitif

Berhubungan dengan cara pandang individu yang perlahan kehilangan kepercayaan terhadap orang lain. Hal ini membuat individu lebih waspada, hati-hati, dan sering kali merasa cemas bahkan dalam interaksi sosial yang sederhana.

d) Aspek Perilaku

Ditandai dengan kecenderungan menghindar dari orang lain, di mana individu yang kesepian lebih memilih menarik diri dari lingkungan sosialnya.

Menurut De Jong Gierveld & Tilburg (2010) yang mengembangkan teori Weiss (1973), kesepian terbagi menjadi dua aspek utama, yaitu :

a) Kesepian Emosional

Kesepian emosional muncul ketika seseorang kehilangan atau tidak memiliki hubungan yang intim serta ikatan emosional yang dekat, misalnya kehadiran pasangan, keluarga, atau sahabat

terdekat. Kondisi ini biasanya ditandai dengan perasaan kosong, hampa, hingga merasa ditinggalkan oleh orang yang dianggap penting.

b) Kesepian Sosial

Kesepian sosial berkaitan dengan kurangnya keterhubungan dengan jaringan sosial yang lebih luas, seperti teman, kelompok, atau lingkungan sekitar. Kesepian sosial kerap dialami individu yang berpindah ke tempat baru, di mana ia belum memiliki relasi sosial yang kuat sehingga merasa terisolasi dari lingkungan sekitarnya.

3. Faktor Kesepian

Menurut Perlman dan Peplau (1998), terdapat dua keadaan utama yang dapat menimbulkan kesepian.

a) Faktor Pemicu (*Precipitating Factors*)

Kesepian sering muncul akibat adanya perubahan dalam hubungan sosial seseorang. Beberapa pemicunya antara lain:

- Berakhirnya hubungan dekat, seperti perceraian, putus cinta, kematian, atau perpisahan secara fisik.
- Kualitas hubungan sosial yang rendah, misalnya ketika kebutuhan atau harapan sosial tidak terpenuhi.
- Perubahan lingkungan hidup yang memengaruhi kemampuan atau keinginan seseorang untuk menjalin

relasi, terutama jika individu kesulitan menyesuaikan diri.

- Pergeseran situasi tertentu yang mempercepat timbulnya rasa kesepian.

b) Faktor Predisposisi dan Pemeliharaan (*Predisposing and Maintaining Factors*)

Kesepian juga dapat dipengaruhi oleh aspek kepribadian maupun kondisi situasional. Faktor-faktor ini tidak hanya membuat seseorang lebih rentan merasa kesepian, tetapi juga menyulitkan seseorang untuk membangun kembali hubungan sosial yang sehat dan memuaskan.

Menurut Russell (1996), terdapat tiga hal utama yang dapat memicu munculnya kesepian pada individu, yaitu :

a) Faktor Kepribadian

Sifat atau karakter individu yang memengaruhi bagaimana ia merasakan kesepian. Misalnya, individu dengan rasa percaya diri rendah atau cenderung pemalu lebih mudah merasa terisolasi dibandingkan dengan individu yang lebih terbuka.

b) Kehidupan Sosial

Di mana setiap orang membutuhkan interaksi dan hubungan sosial yang mendukung. Individu yang kesulitan

membangun hubungan yang baik atau merasa terasing dari lingkungannya sering kali mengalami perasaan kesepian. Kondisi ini bisa berkembang menjadi tekanan batin yang mendalam dan bahkan berujung pada depresi.

c) Minimnya Hubungan dengan Keluarga atau Komunitas

Ketika seseorang tidak memiliki keterikatan sosial yang kuat. Kesepian juga dapat muncul pada individu yang enggan mengambil risiko untuk terlibat dalam hubungan sosial baru, sehingga ia kehilangan kesempatan menjalin kedekatan dengan orang lain.

Menurut Wright dan Silard dalam (Gondokusumo & Soetjiningsih, 2023), kesepian dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling berkaitan.

a) Faktor Sosial

Perubahan norma maupun dinamika masyarakat yang dapat memunculkan perasaan terasing. Perubahan ini sering kali membuat individu merasa tidak lagi terhubung secara mendalam dengan lingkungannya.

b) Faktor Individual

Mencakup dua aspek utama. Aspek keterampilan sosial dan interpersonal, di mana individu dengan kemampuan sosial yang kurang baik biasanya mengalami kesulitan membangun

relasi yang bermakna sehingga lebih rentan merasa kesepian. Selain itu, aspek kepribadian juga berperan penting. Individu dengan kepribadian introvert, misalnya, cenderung lebih sedikit melakukan kontak sosial, sehingga peluang terbentuknya hubungan yang erat menjadi lebih terbatas.

c) Faktor Kondisi

Berkaitan dengan kualitas relasi yang dimiliki seseorang. Hubungan yang sehat, ditandai adanya rasa percaya, kepedulian, kasih sayang, dan penghargaan, dapat melindungi individu dari kesepian. Sebaliknya, perasaan terpinggirkan karena perbedaan sosial atau budaya dapat menurunkan kualitas maupun kuantitas hubungan yang dimiliki. Kondisi ini juga bisa menimbulkan risiko psikososial, terutama jika individu tidak mampu mengomunikasikan perasaan terisolasi tersebut kepada orang lain, sehingga kesepian yang dialaminya tidak terlihat dari luar.

d) Faktor Eksternal

Perubahan situasi atau lingkungan yang dihadapi individu. Contohnya adalah perpindahan tempat tinggal, relokasi, atau imigrasi yang menyebabkan seseorang kehilangan jejaring sosial lamanya, sehingga memunculkan rasa kesepian.

4. Jenis Kesepian

Menurut Weiss (1973), kesepian terbagi menjadi dua bentuk utama, yaitu :

a) Kesepian Emosional

Kesepian ini muncul ketika seseorang merasa kehilangan kedekatan emosional yang mendalam, misalnya dari hubungan intim atau persahabatan yang akrab.

b) Kesepian Sosial

Jenis kesepian ini terkait dengan kurangnya jaringan sosial atau perasaan tidak terhubung dengan kelompok, seperti keluarga, komunitas, maupun lingkungan kerja.

Kedua bentuk kesepian tersebut memiliki dampak yang berbeda, namun sama-sama berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis individu.

5. Kesepian dalam Perspektif Islam

Pada QS. Al-An‘am ayat 103, Allah berfirman:

لَا تُدْرِكُهُ الْأَبْصَارُ وَهُوَ يُدْرِكُ الْأَبْصَارَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ

Artinya : Dia tidak dapat dijangkau oleh penglihatan mata, sedangkan Dia dapat menjangkau segala penglihatan itu. Dialah Yang Mahahalus lagi Mahateliti.

Ayat ini menegaskan bahwa Allah mengetahui kondisi batin manusia, termasuk rasa terasing, canggung, atau kurangnya dukungan

sosial. Dalam konteks kesepian, ayat tersebut mengingatkan bahwa manusia tidak pernah benar-benar sendiri, meskipun secara sosial ia merasa terpisah. Keyakinan bahwa Allah selalu melihat dan memahami keadaan hamba-Nya menjadi penguat spiritual ketika hubungan sosial melemah.

Integrasinya dengan variabel kesepian tampak dari hakikat kesepian itu sendiri, yaitu perasaan tidak dilihat, tidak dipahami, atau tidak memiliki kedekatan emosional dengan orang lain. Ajaran al-Qur'an yang menegaskan kehadiran Allah setiap saat dapat mengurangi rasa keterasingan psikologis, karena individu tetap merasa ditemani dan berada dalam lindungan-Nya. Dengan demikian, ayat ini memberikan perspektif bahwa meski relasi sosial terkadang tidak berjalan baik, dukungan spiritual dari Allah dapat mencegah kesepian berkembang menjadi kondisi psikologis yang lebih buruk.

B. Kesejahteraan Psikologis

1. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu konsep penting dalam psikologi positif yang menekankan bagaimana individu dapat hidup secara sehat, berkembang, dan memiliki makna dalam kehidupannya. Konsep ini tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan gangguan mental, tetapi juga mencakup kemampuan seseorang dalam

menjalani hidup secara optimal, menjalin relasi yang berkualitas, serta mencapai kepuasan batin.

Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis tercermin dari sejauh mana seseorang mampu menerima dirinya secara positif, mengambil keputusan secara mandiri, mengelola lingkungannya, membangun relasi yang sehat dengan orang lain, menetapkan serta menjalankan tujuan hidup, dan terus bertumbuh sebagai pribadi (Ryff, 1989). Pandangan ini menekankan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan proses dinamis yang berkaitan dengan perkembangan diri dan pencapaian potensi sepanjang hidup.

Sementara itu, Huppert memandang kesejahteraan psikologis secara lebih sederhana, yakni sebagai kondisi “hidup yang berjalan dengan baik.” (Huppert, 2009) Definisi ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya terkait pada perasaan positif atau ketiadaan emosi negatif, melainkan pada kualitas kehidupan sehari-hari yang dirasakan bermakna, seimbang, dan memuaskan.

Lebih lanjut, Ryff dan Keyes menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan dorongan individu untuk mengembangkan potensi dirinya secara menyeluruh (Ryff & Keyes, 1995). Dorongan tersebut dapat menimbulkan dua arah: individu bisa menjadi pasrah dengan keadaan sehingga tingkat kesejahteraan psikologisnya rendah,

atau justru berusaha memperbaiki kondisi hidupnya sehingga mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

Berdasarkan pandangan ketiga tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kondisi di mana individu mampu menerima dirinya, menjalani hidup dengan baik, mengembangkan potensi, serta membangun relasi yang sehat dengan lingkungannya. Pada mahasiswa rantau kesejahteraan psikologis menjadi penting karena individu menghadapi tantangan adaptasi sosial, akademik, dan emosional yang dapat memengaruhi bagaimana individu menilai serta menjalani kehidupan sehari-hari.

2. Aspek Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff dan Keyes (1995), kesejahteraan psikologis memiliki enam dimensi utama, yaitu:

a) Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Dimensi ini berhubungan dengan kemampuan individu untuk melihat dan menerima dirinya secara positif. Penerimaan diri dianggap sebagai inti dalam psikologi positif karena menunjukkan sikap sehat terhadap diri sendiri.

b) Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relation with Others*)

Aspek ini menekankan pentingnya menjalin hubungan interpersonal yang hangat, penuh kasih, serta saling mendukung.

Di dalamnya juga tercakup kemampuan membangun keintiman (*intimacy*) dan memberikan arahan atau dukungan pada orang lain (*generativity*).

c) Otonomi (*Autonomy*)

Dimensi ini menggambarkan kemandirian individu dalam mengatur perilaku serta menentukan pilihan hidupnya. Seseorang dengan otonomi yang baik mampu menilai dirinya berdasarkan standar internal, bukan hanya dari persetujuan orang lain.

d) Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Aspek ini berkaitan dengan kecakapan individu dalam menciptakan dan menyesuaikan lingkungan sesuai kebutuhannya. Selain itu, aspek ini juga menekankan partisipasi aktif individu dalam menghadapi serta mengelola lingkungannya.

e) Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Pada dimensi ini, kesejahteraan psikologis terlihat dari keyakinan bahwa hidup memiliki arti dan arah. Individu yang memiliki tujuan hidup akan lebih produktif, kreatif, serta mampu membangun integritas emosional yang kuat di masa depan.

f) Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Dimensi ini menekankan pentingnya pengembangan diri secara berkelanjutan. Individu diharapkan dapat mengoptimalkan potensi, tumbuh sesuai tugas perkembangan, serta siap menghadapi tantangan baru di berbagai fase kehidupan.

3. Faktor Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff dan Singer (1996), kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya.

a) Usia

Perbedaan usia berpengaruh terhadap dimensi kesejahteraan psikologis. Seiring bertambahnya usia, aspek otonomi dan penguasaan lingkungan cenderung meningkat karena individu memiliki pengalaman dan kemampuan adaptasi yang lebih baik. Namun, dimensi pengembangan pribadi serta tujuan hidup cenderung menurun karena fokus individu beralih dari eksplorasi menuju stabilitas hidup.

b) Jenis Kelamin

Perempuan memiliki skor lebih tinggi dalam aspek hubungan positif dan pengembangan diri dibandingkan laki-laki. Hal ini sejalan dengan Snyder (2002) yang menyebutkan

bahwa perempuan memiliki kemampuan interpersonal dan strategi koping yang lebih baik, sehingga lebih mudah membangun hubungan sosial yang sehat dan mendukung kesejahteraan psikologis.

c) Status Sosial Ekonomi

Peningkatan penghasilan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis karena individu memiliki akses lebih besar terhadap sumber daya dan rasa aman secara finansial. Sebaliknya, keterbatasan ekonomi sering menjadi pemicu munculnya stres dan ketidakpuasan hidup

e) Budaya

Budaya juga berperan penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis. Masyarakat Barat yang bersifat individualistik lebih menekankan dimensi otonomi dan penerimaan diri, sedangkan masyarakat Timur yang kolektivistik lebih menonjolkan aspek hubungan positif dengan orang lain. Perbedaan nilai budaya ini memengaruhi bagaimana individu memaknai serta mencapai kesejahteraan psikologisnya

4. Kesejahteraan Psikologis dalam Perspektif Islam

Pada QS. Ar-Ra'd ayat 28, Allah berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

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

Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan batin tidak hanya bergantung pada kondisi eksternal seperti hubungan sosial atau pencapaian hidup, tetapi juga bersumber dari kedekatan spiritual kepada Allah. Hal ini selaras dengan konsep kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989), yang mencakup penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Mengingat Allah (*dzikrullah*) mampu menenangkan hati, memperkuat regulasi emosi, mengurangi stres, serta menumbuhkan makna dan optimisme dalam hidup. Dengan demikian, ayat tersebut menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya terbentuk melalui aspek sosial dan personal, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kekuatan spiritual yang memberikan ketenangan, arah hidup, dan stabilitas emosional.

C. Mahasiswa Rantau

1. Definisi Mahasiswa Rantau

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa merupakan individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Lebih lanjut, Hartaji dalam (Pramasella, 2019) menjelaskan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang sedang berada dalam proses

menimba ilmu dan secara resmi terdaftar pada lembaga pendidikan tinggi seperti universitas, politeknik, atau institusi sejenis.

Sementara itu, Mochtar dalam (Pramasella, 2019) mendefinisikan merantau sebagai kegiatan meninggalkan daerah asal secara sukarela dalam jangka waktu yang relatif lama dengan tujuan tertentu, seperti menuntut ilmu atau mencari pengalaman, dan memiliki niat untuk kembali ke daerah asal setelah tujuan tersebut tercapai. Pandangan ini sejalan dengan Tsuyoshi dalam (Herdi & Ristianingsih, 2021) yang menyebutkan bahwa merantau dapat dipahami sebagai aktivitas berpindah dari tanah kelahiran menuju daerah lain untuk memperoleh penghidupan yang lebih baik atau melanjutkan pendidikan.

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa rantau adalah individu yang meninggalkan daerah asalnya untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang berlokasi di luar daerah asal. Mahasiswa rantau umumnya hidup jauh dari keluarga dan lingkungan asal, serta mengalami perbedaan budaya, bahasa, dan lingkungan sosial yang lebih signifikan dibandingkan dengan mahasiswa dari wilayah yang sama.

D. Perspektif Teori Pengaruh Kesepian terhadap Kesejahteraan Psikologis

Kajian psikologi sosial dan kesehatan mental menunjukkan bahwa hubungan antara kesepian (*loneliness*) sebagai variabel bebas dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) sebagai variabel terikat dapat dijelaskan

melalui beberapa teori yang mendasari keterkaitan keduanya secara kausal. Secara umum, kesepian dipahami sebagai faktor psikologis yang dapat menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis, khususnya pada kelompok mahasiswa yang sedang berada pada masa transisi sosial dan emosional.

Menurut Russell (1996), kesepian merupakan pengalaman subjektif yang muncul ketika seseorang merasakan adanya ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang sebenarnya dimiliki. Dengan kata lain, individu dapat merasa kesepian meskipun berada di tengah banyak orang apabila hubungan yang terjalin tidak memberikan rasa diterima, dekat, dan dipahami secara emosional. Definisi ini menegaskan bahwa kesepian bukan sekadar perasaan sementara, tetapi sebuah kondisi yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis sehingga memicu efek negatif berkelanjutan terhadap kesehatan mental seseorang.

Sementara itu, Ryff and Keyes (1995) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan dorongan individu untuk mengembangkan potensi dirinya secara menyeluruh, yang mencakup enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Model ini menekankan bahwa kesejahteraan psikologis bukan hanya ketiadaan stres atau gangguan mental, tetapi juga

mencerminkan keberfungsian psikologis yang sehat dan terpadu dalam aspek emosional, sosial, dan personal.

Keterkaitan antara kesepian dan kesejahteraan psikologis dapat dipahami melalui *Evolutionary Theory of Loneliness* (ETL) yang dikembangkan oleh (Cacioppo & Cacioppo, 2018). Teori ini menjelaskan bahwa kesepian bukan sekadar keadaan emosional negatif, melainkan merupakan mekanisme adaptif yang berevolusi untuk menjaga kelangsungan hidup manusia sebagai makhluk sosial. Dari perspektif evolusioner, manusia bergantung pada hubungan sosial untuk memperoleh perlindungan, kerja sama, serta dukungan emosional yang penting bagi keseimbangan hidup. Ketika individu merasa terisolasi atau terpisah dari jaringan sosialnya, sistem biologis dan psikologis akan mengirimkan sinyal berupa rasa kesepian agar individu terdorong untuk kembali mencari keterhubungan sosial yang aman.

Menurut (Cacioppo & Cacioppo, 2018), aktivasi mekanisme ini pada awalnya memiliki fungsi adaptif, yaitu untuk memastikan individu tetap dekat dengan kelompoknya guna meningkatkan peluang bertahan hidup. Namun, dalam konteks kehidupan modern, di mana isolasi sosial dapat terjadi secara psikologis maupun emosional, kesepian yang berlangsung terus-menerus justru menjadi maladaptif. Aktivasi yang berulang dari sistem stres dan kewaspadaan sosial dapat menimbulkan efek negatif terhadap kesehatan fisik maupun kesejahteraan psikologis individu. Sebagaimana dijelaskan oleh (Cacioppo & Cacioppo, 2018), “*Although historically the activation of these pathways may*

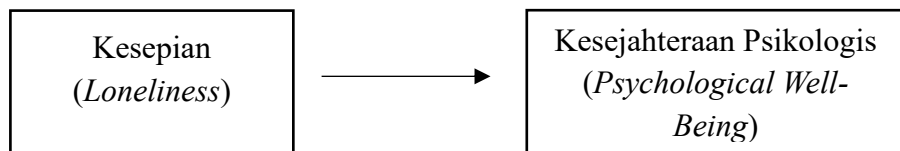
have promoted short-term survival in the absence of mutual aid and protection, in contemporary societies the chronic activation of these pathways may have deleterious effects on longevity and well-being” (p. 21). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kesepian kronis menimbulkan dampak yang merugikan terhadap kesejahteraan psikologis dan bahkan berpotensi memperpendek usia seseorang.

Pada mahasiswa rantau, kondisi jauh dari keluarga, tekanan akademik, serta keterbatasan hubungan sosial baru dapat mengaktifkan mekanisme psikologis yang disebut *loneliness loop*, yaitu siklus yang menyebabkan peningkatan hormon stres (kortisol), penurunan daya tahan tubuh, serta menurunnya fungsi emosional. Kondisi ini berdampak langsung pada beberapa aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff, seperti menurunnya penerimaan diri akibat perasaan tidak berharga, kesulitan membangun hubungan positif dengan orang lain karena kecenderungan menarik diri secara sosial, dan lemahnya kemampuan beradaptasi dengan lingkungan baru.

Temuan teori ini sejalan dengan hasil meta-analisis (Holt-lunstad et al., 2015) yang menyatakan bahwa kesepian merupakan prediktor kuat terhadap gangguan psikologis, dengan peningkatan risiko antara 26% hingga 32%. Efek ini lebih signifikan terjadi pada kelompok usia muda, seperti mahasiswa, karena mahasiswa berada pada fase perkembangan yang membutuhkan dukungan sosial dan koneksi interpersonal yang kuat.

Selain itu, teori kebutuhan untuk memiliki (*Need to Belong Theory*) yang dikemukakan oleh (Baumeister & Leary, 1995) memberikan perspektif tambahan. Teori ini menegaskan bahwa manusia memiliki kebutuhan mendasar untuk menjalin hubungan sosial yang stabil dan bermakna. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi misalnya pada mahasiswa rantau yang meninggalkan lingkungan sosial lamanya maka muncul perasaan kesepian sebagai respons emosional terhadap kurangnya keterikatan sosial. Akibatnya, individu mengalami penurunan kesejahteraan psikologis, seperti berkurangnya motivasi, munculnya perasaan hampa, dan meningkatnya ketergantungan emosional terhadap dukungan eksternal. Penelitian oleh (Hawkley et al., 2008) menunjukkan bahwa transisi kehidupan kampus dan perubahan sosial menyebabkan persepsi hubungan interpersonal yang negatif, yang pada akhirnya menurunkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Berdasarkan landasan teoretis tersebut, dapat dipahami bahwa kesepian memiliki peran yang signifikan dalam menurunkan kesejahteraan psikologis individu. Kondisi tersebut pada akhirnya berdampak pada berbagai dimensi kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, dalam kerangka konseptual penelitian ini, kesepian diposisikan sebagai variabel bebas (*independent*) yang diasumsikan memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis sebagai variabel terikat (*dependent*).



Gambar 3 Kesepian (*Loneliness*) Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*)

E. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir yang mengacu pada *Evolutionary Theory of Loneliness* (ETL) oleh (Cacioppo & Cacioppo, 2018) kesepian dipahami sebagai kondisi yang dapat memengaruhi berbagai aspek fungsi psikologis individu. Teori ini menegaskan bahwa ketika seseorang mengalami kesepian secara terus-menerus, sistem biologis dan psikologisnya akan berada dalam keadaan kewaspadaan sosial yang berlebihan, sehingga dapat menurunkan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, hubungan antara kesepian dan kesejahteraan psikologis memiliki dasar teoretis yang kuat. Berdasarkan uraian teori tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

Hipotesis Alternatif (H_a):

Terdapat pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di Kota Malang.

Hipotesis nol (H_o):

Tidak terdapat pengaruh antara kesepian terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di Kota Malang.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional prediktif. Pemilihan metode ini didasarkan pada karakteristik masalah penelitian yang bersifat non-eksperimental, di mana peneliti tidak memanipulasi variabel, tetapi hanya ingin mengetahui prediksi korelasional antar variabel yang bersifat statistik. Metode penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang berlandaskan pada filsafat positivisme yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, dengan proses pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, serta analisis datanya bersifat statistik atau kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2023).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan unsur penting dalam penelitian yang menjadi fokus pengamatan peneliti. Menurut (Sugiyono, 2023) variabel penelitian dapat dipahami sebagai suatu atribut, ciri, atau karakteristik yang dimiliki oleh seseorang, objek, atau kegiatan yang bervariasi, dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari serta ditarik kesimpulannya. Dengan kata lain, variabel adalah komponen yang menunjukkan adanya perbedaan nilai atau keadaan pada individu atau objek yang diteliti. Pada penelitian ini terdapat dua jenis variabel, yaitu:

1. Variabel bebas : Kesepian (*Loneliness*)

2. Variabel terikat : Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well Being*)

C. Definisi Operasional

1. Kesepian

Kesepian adalah suatu kondisi emosional dan psikologis yang bersifat subjektif, yang timbul ketika individu merasa hubungan sosial yang dimiliki tidak sesuai dengan yang diharapkan. Kesepian memiliki tiga aspek utama, yaitu pertama aspek *personality*, *social desirability* dan *depression loneliness*.

2. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi di mana individu mampu menerima dirinya, menjalani hidup dengan baik, mengembangkan potensi, serta membangun relasi yang sehat dengan lingkungannya. Kesejahteraan psikologis memiliki enam aspek utama, yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

D. Subjek Penelitian

1. Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan elemen yang menjadi wilayah generalisasi dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2023). Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa luar Jawa Timur yang berada di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berjumlah 5908 Mahasiswa. Sedangkan sampel adalah bagian dari jumlah dan memiliki ciri ciri yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2023). Sampel

dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berjumlah 329 mahasiswa.

2. Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Menurut (Sugiyono, 2023), *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan atau karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini dipilih karena penelitian ini memerlukan responden yang memenuhi kriteria tertentu sesuai dengan karakteristik yang telah ditetapkan. Adapun kriteria responden dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berasal dari luar Provinsi Jawa Timur (mahasiswa rantau) serta bersedia menjadi responden penelitian. Penyebaran kuesioner dilakukan secara daring menggunakan Google Form melalui media sosial sehingga responden yang memenuhi kriteria penelitian dapat berpartisipasi secara sukarela.

Penentuan jumlah responden pada penelitian ini mengacu pada tabel penentuan jumlah sampel yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael sebagai berikut.

Tabel 1 Penentuan Jumlah Sampel

N	1%	S	10%	N	1%	S	10%	N	1%	S	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	563	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	750000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	662	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	145	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	348	271
								∞	664	349	272

E. Instrumen Penelitian

1. Kesepian

Untuk mengukur tingkat kesepian pada mahasiswa rantau penulis mengadaptasi dari *UCLA Loneliness Scale* versi 3 yang diciptakan oleh Russell (1996). Skala ini berisi 20 item pernyataan yang dirancang untuk

menggambarkan kondisi kesepian secara menyeluruh berdasarkan aspek utama yaitu, *personality*, *social desirability*, dan *depression loneliness*. Setiap item diukur menggunakan skala Likert empat tingkat, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Instrumen ini dipilih karena telah banyak digunakan dalam berbagai penelitian psikologi dan terbukti memiliki reliabilitas tinggi dalam mengukur tingkat kesepian individu.

Tabel 2 *Blueprint* skala kesepian

No	Dimensi	Indikator	Item	Contoh Item
1	<i>Personality</i>	- Karakter individu dalam menjalin interaksi sosial, meliputi rasa malu dan canggung.	9* 17	Saya merasa malu atau canggung dalam bergaul dengan orang lain
2	<i>Social Desirability</i>	- Kurangnya hubungan pertemanan yang dekat	2 5* 15*	Saya merasa kekurangan teman dekat
		- Tidak memperoleh hubungan dan dukungan sosial yang diharapkan dari orang lain.	3 18 20*	Saya merasa tidak ada seseorang pun yang bisa saya andalkan
		- Orang lain tidak benar-benar memahami diri individu	19* 8 16*	Saya merasa minat dan ide-ide saya tidak dipahami oleh orang-orang disekitar saya
		- Merasa berbeda dari orang lain, baik dalam cara berpikir maupun berinteraksi secara sosial.	1* 6*	Saya merasa sejalan / cocok dengan orang – orang di sekitar saya
3	<i>Depresssion Loneliness</i>	- Hilangnya makna dalam hubungan sosial	10* 4	Saya merasa sudah tidak dekat dengan siapa pun
		- Munculnya rasa asing dari lingkungan sekitar.	7 11 12 13 14	
Jumlah			20	

Keterangan : (*) *reversed* item

2. Kesejahteraan Psikologis

Untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau penulis mengadaptasi skala *Psychological Well-Being* yang diciptakan oleh Ryff dan Keyes (1995). Skala ini dirancang untuk menilai sejauh mana individu dapat berfungsi secara optimal dalam kehidupan pribadi maupun sosial. Alat ukur ini terdiri atas enam aspek utama, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Skala ini berjumlah 18 item pernyataan yang terdiri dari pernyataan positif (*favourable*) dan negatif (*unfavourable*). Setiap item diukur menggunakan skala Likert empat tingkat, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Instrumen ini dipilih karena telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang baik serta relevan untuk mengukur kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau di Kota Malang.

Tabel 3 *Blueprint* skala kesejahteraan psikologis

No	Dimensi	Indikator	Item	Contoh Item
1	Penerimaan diri (<i>Self-acceptance</i>)	- Menerima segala aspek positif maupun negatif dalam dirinya - Memandang pengalaman hidup di masa lalu secara positif.	1 2 5*	Saya menyukai sebagian besar kepribadian yang ada pada diri saya
2	Hubungan positif dengan individu lain (<i>Positive relationship with other</i>)	- Memiliki kemampuan menjalin hubungan yang hangat dan saling percaya - Penuh empati dengan orang lain.	6* 13 16*	Orang lain menggambarkan saya sebagai orang yang baik karena bersedia untuk meluangkan waktu bagi orang lain
3	Otonomi (<i>Autonomy</i>)	- Mampu menyuarakan pendapat, menentukan arah hidupnya sendiri - Melakukan evaluasi terhadap diri secara mandiri.	15* 17 18	Saya yakin dengan pendapat saya sendiri, meskipun berbeda cara berpikir kebanyakan orang
4	Penguasaan Lingkungan (<i>Environmental mastery</i>)	- Memiliki tanggung jawab dan kemampuan dalam mengelola lingkungan agar sesuai dengan kebutuhannya.	4* 8 9	Saya merasa bertanggung jawab atas apa yang saya lakukan
5	Tujuan hidup (<i>Purpose in life</i>)	- Memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas	3 7* 10*	Saya bukan orang yang menjalani hidup tanpa tujuan
6	Pengembangan diri (<i>Personal growth</i>)	- Mengembangkan potensi yang dimiliki dan siap menghadapi tantangan di kehidupan.	11 12 14*	Bagi saya hidup adalah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang berkelanjutan
Jumlah			18	

Keterangan : (*) *reversed* item

F. Analisis Data Penelitian

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana instrumen penelitian mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Menurut (Sugiyono, 2022) validitas menunjukkan derajat ketepatan antara data yang diperoleh dari instrumen dengan data sesungguhnya yang terjadi pada objek penelitian.

Pengujian dilakukan menggunakan teknik uji diskriminasi item dengan melihat koefisien korelasi $\geq 0,361$ untuk jumlah 30 responden C Dengan demikian, semakin tinggi nilai *indeks corrected item correlation*, maka semakin valid item tersebut dalam mengukur variabel.

Berdasarkan hasil uji validitas pada Skala Kesepian, 20 butir pernyataan dianalisis menggunakan korelasi *Corrected Item-Total Correlation*. Hasil pengujian menunjukkan bahwa 20 butir memiliki nilai korelasi $\geq 0,361$ sehingga seluruh item dinyatakan valid, dengan demikian keseluruhan item pada skala kesepian layak digunakan untuk mengukur variabel kesepian dalam penelitian ini

Tabel 4 Validitas Item Skala Kesepian

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	45,6000	151,628	,721	,932
VAR00002	45,5667	149,771	,614	,932
VAR00003	45,6000	149,628	,623	,932
VAR00004	45,5000	148,534	,591	,933
VAR00005	45,6000	153,352	,499	,934
VAR00006	45,2667	148,685	,629	,932
VAR00007	45,7000	146,493	,644	,932
VAR00008	45,4000	149,697	,620	,932
VAR00009	45,7000	152,355	,506	,934
VAR00010	45,6000	151,628	,482	,935
VAR00011	45,7000	145,872	,752	,930
VAR00012	45,8333	144,282	,714	,930
VAR00013	45,5000	145,224	,707	,931
VAR00014	45,7333	146,202	,639	,932
VAR00015	45,8000	146,993	,758	,930
VAR00016	45,4000	147,214	,627	,932
VAR00017	45,3667	151,620	,485	,935
VAR00018	45,6333	148,240	,566	,934
VAR00019	45,8333	149,454	,648	,932
VAR00020	45,6667	144,644	,771	,929

Uji validitas skala kesejahteraan psikologis dilakukan dua putaran analisis menggunakan indeks *corrected item-total correlation* dengan batas minimal 0,361. Pada putaran pertama, item nomor 17 teridentifikasi gugur karena nilai korelasinya berada di bawah kriteria, sehingga dieliminasi dari instrumen. Setelah item yang gugur dihapus, uji putaran kedua menunjukkan bahwa 17 item yang tersisa memiliki nilai *corrected item-total correlation* yang telah memenuhi syarat, dengan korelasi $\geq 0,361$. Dengan demikian, setelah dua tahap analisis, seluruh item pada skala kesejahteraan psikologis dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian.

Tabel 5 Validitas Item Skala Kesejahteraan Psikologi Putaran ke 1
Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	38,9333	159,582	,919	,937
VAR00002	39,1000	160,231	,764	,940
VAR00003	39,1333	162,809	,722	,941
VAR00004	39,0667	162,340	,774	,940
VAR00005	39,0333	162,171	,909	,938
VAR00006	39,0667	163,789	,846	,939
VAR00007	39,0667	163,306	,830	,939
VAR00008	39,0667	163,237	,873	,938
VAR00009	38,9333	171,513	,444	,945
VAR00010	39,0000	171,793	,405	,946
VAR00011	38,9000	160,369	,818	,939
VAR00012	38,5000	161,776	,663	,942
VAR00013	38,7333	164,892	,593	,943
VAR00014	38,8333	163,730	,619	,943
VAR00015	38,9333	163,513	,600	,943
VAR00016	38,7667	156,185	,890	,937
VAR00017	39,2667	177,306	,186	,950
VAR00018	38,6333	167,206	,529	,944

Tabel 6 Validitas Item Skala Kesejahteraan Psikologi Putaran ke 2**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	36,9667	153,964	,912	,944
VAR00002	37,1333	154,947	,744	,946
VAR00003	37,1667	157,316	,708	,947
VAR00004	37,1000	156,576	,771	,946
VAR00005	37,0667	156,616	,897	,944
VAR00006	37,1000	158,162	,836	,945
VAR00007	37,1000	157,403	,832	,945
VAR00008	37,1000	157,610	,862	,945
VAR00009	36,9667	165,344	,451	,952
VAR00010	37,0333	165,895	,401	,953
VAR00011	36,9333	154,823	,809	,945
VAR00012	36,5333	155,361	,684	,948
VAR00013	36,7667	158,530	,611	,949
VAR00014	36,8667	157,499	,632	,949
VAR00015	36,9667	157,206	,616	,949
VAR00016	36,8000	150,648	,883	,944
VAR00018	36,6667	160,437	,561	,950

Tabel 7 *Blueprint* Skala Kesejahteraan Psikologis Setelah Uji Validitas

No	Dimensi	Indikator	Item Gugur	Item
1	Penerimaan diri (<i>Self-acceptance</i>)	- Menerima segala aspek positif maupun negatif dalam dirinya - Memandang pengalaman hidup di masa lalu secara positif.		1 2 5*
2	Hubungan positif dengan individu lain (<i>Positive relationship with other</i>)	- Memiliki kemampuan menjalin hubungan yang hangat dan saling percaya - Penuh empati dengan orang lain.		6* 13 16*
3	Otonomi (<i>Autonomy</i>)	- Mampu menyuarakan pendapat, menentukan arah hidupnya sendiri - Melakukan evaluasi terhadap diri secara mandiri.	17	15* 18
4	Penguasaan Lingkungan (<i>Environmental mastery</i>)	- Memiliki tanggung jawab dan kemampuan dalam mengelola lingkungan agar sesuai dengan kebutuhannya.		4* 8 9
5	Tujuan hidup (<i>Purpose in life</i>)	- Memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas		3 7* 10*
6	Pengembangan diri (<i>Personal growth</i>)	- Mengembangkan potensi yang dimiliki dan siap menghadapi tantangan di kehidupan.		11 12 14*
Jumlah			1	17

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui sejauh mana instrumen penelitian menghasilkan data yang konsisten apabila diukur kembali. Menurut Crelabilitas menunjukkan tingkat keajegan atau konsistensi suatu alat ukur dalam menghasilkan data.

Pengujian reliabilitas dilakukan dengan melihat nilai Cronbach's Alpha (α) melalui program IBM SPSS Statistics versi 26. Semakin tinggi nilai α , maka semakin reliabel instrumen tersebut. Adapun kriterianya sebagai berikut:

Nilai Alpha Cronbach	Keterangan
0,00-0,20	Sangat Rendah
0,21-0,40	Rendah
0,41-0,60	Sedang
0,61-0,80	Tinggi
0,81-1,00	Sangat Tinggi

Berdasarkan tabel di atas semakin tinggi nilai cronbach alpha maka semakin reliabel. Pada skala ini item yang dinyatakan reliabel apabila nilai cronbach alpha di atas 0,80.

Pengujian reliabilitas pada Skala Kesepian dilakukan menggunakan teknik *Cronbach's Alpha*. Hasil perhitungan menunjukkan nilai reliabilitas sebesar 0,935 yang berada pada kategori sangat tinggi hal tersebut menunjukkan bahwa skala memiliki konsistensi internal yang sangat baik dan dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat ukur penelitian.

Tabel 8 Realiabilitas Item Skala Kesepian

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
,935	20

Uji reliabilitas skala kesejahteraan psikologis dilakukan dalam dua tahap. Pada putaran pertama, nilai Cronbach's Alpha menunjukkan konsistensi yang sangat baik, namun ada item yang gugur sehingga analisis dilanjutkan ke putaran kedua. Setelah item yang gugur dihilangkan, reliabilitas kembali diuji dan nilai Cronbach's Alpha pada putaran kedua meningkat serta berada pada kategori sangat reliabel. Hasil ini menunjukkan bahwa skala yang telah melalui dua tahap analisis memiliki konsistensi internal yang stabil dan layak digunakan dalam penelitian.

Tabel 9 Reliabilitas Item Skala Kesejahteraan Psikologi Putaran ke 1

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
,944	18

Tabel 10 Reliabilitas Item Skala Kesejahteraan Psikologi Putaran ke 2

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
,950	17

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data pada variabel penelitian memiliki distribusi yang normal. Menurut (Ghozali, 2016) uji normalitas diperlukan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Model regresi yang baik memiliki distribusi data residual yang mendekati normal.

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov (K-S) melalui program IBM SPSS Statistics versi 26. Kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- Jika nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$, maka data dianggap berdistribusi normal.
- Jika nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$, maka data dianggap tidak berdistribusi normal.

Demikian semakin besar nilai signifikansi di atas 0,05, semakin tinggi tingkat kenormalan data yang dimiliki.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah antara variabel bebas dan variabel terikat terdapat hubungan yang linier. Menurut (Ghozali, 2016) hubungan antara dua variabel dikatakan linier apabila perubahan pada variabel

bebas diikuti dengan perubahan yang searah atau berbanding terbalik secara proporsional pada variabel terikat.

Pengujian linearitas dilakukan menggunakan *Test for Linearity* melalui program IBM SPSS Statistics versi 26. Kriteria pengujiannya adalah:

- Jika nilai signifikansi (Sig.) pada Deviation From Linearity $> 0,05$, maka hubungan antara variabel X dan Y dinyatakan linier.
- Jika nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$, maka hubungan antara kedua variabel tersebut tidak linier.

Uji ini penting dilakukan karena analisis regresi linier hanya dapat digunakan jika hubungan antarvariabel bersifat linier. Dengan demikian, uji linearitas memastikan bahwa model regresi yang digunakan sudah sesuai dengan karakteristik data penelitian.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara kesepian (X) terhadap kesejahteraan psikologis (Y) pada mahasiswa rantau di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Menurut (Ghozali, 2016) analisis regresi linier sederhana digunakan untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh pada satu variabel bebas dan satu variabel terikat.

Kriteria pengambilan keputusan:

- Jika nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$, maka hipotesis diterima, artinya kesepian berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.
- Jika nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$, maka hipotesis ditolak, artinya kesepian tidak berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Pengujian dilakukan menggunakan program IBM SPSS Statistics versi 26 dengan melihat hasil nilai signifikansi pada uji t.

4. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai data penelitian berdasarkan hasil penyebaran kuesioner kepada responden. Menurut (Sugiyono, 2022) analisis deskriptif adalah teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum.

Analisis ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesepian dan tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berdasarkan nilai rata-rata (mean), nilai minimum, nilai maksimum, dan standar deviasi dari masing-masing variabel penelitian.

Data yang diperoleh akan dikategorikan ke dalam beberapa interval kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang tinggi dan sangat tinggi dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

Kategori Tinggi = $X > (M + 1SD)$

Kategori Sedang = $(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$

Kategori Rendah = $X < (M - 1SD)$

Keterangan:

- X = Skor individu
- M = Mean (rata-rata skor)
- SD = Standar deviasi

Hasil dari analisis deskriptif ini akan digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi psikologis mahasiswa rantau, baik dari aspek kesepian (X) maupun kesejahteraan psikologis (Y).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam rentang waktu enam bulan, yaitu mulai bulan Oktober 2025 hingga April 2026. Selama periode tersebut, penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan yang meliputi tahap perencanaan, pengumpulan data, analisis data, serta penyusunan laporan hasil penelitian.

Lokasi penelitian berada di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan subjek penelitian adalah mahasiswa aktif yang berasal dari luar Provinsi Jawa Timur. Proses pengumpulan data dilakukan secara daring dengan menyebarkan kuesioner kepada responden yang sesuai dengan kriteria penelitian. Penyebaran instrumen dilakukan menggunakan platform Google Form guna memudahkan proses pengisian dan pengumpulan data.

2. Gambaran Responden

2.1 Distribusi Jenis Kelamin

Tabel 11 Distribusi Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Perempuan	232	70,5%
Laki-laki	97	29,5%
Total	329	100%

Berdasarkan tabel distribusi jenis kelamin, diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 232 orang (70,5%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 97 orang (29,5%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan.

2.2 Distribusi Tempat Tinggal

Tabel 12 Distribusi Data Subjek Berdasarkan Tempat Tinggal

Tempat Tinggal	Jumlah	Persentase
Kos	272	82,7%
Kontrakan	26	7,9%
Ma'had	9	2,7%
Pondok	22	6,7%
Total	329	100%

Berdasarkan tabel distribusi tempat tinggal, sebagian besar responden tinggal di kos, yaitu sebanyak 272 orang (82,7%). Selanjutnya, responden yang tinggal di kontrakan sebanyak 26 orang (7,9%), di pondok sebanyak 22 orang (6,7%), dan di ma'had sebanyak 9 orang (2,7%). Hal ini

menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa rantau dalam penelitian ini memilih tinggal di kos selama menempuh pendidikan.

B. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Deskriptif

Tabel 13 Uji Deskriptif Variabel Kesepian dan Kesejahteraan Psikologis

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kesepian	329	20	80	50,03	15,794
Kesejahteraan Psikologis	329	17	68	42,08	13,563
Valid N (listwise)	329				

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 329 orang. Variabel kesepian memiliki nilai minimum 20 dan maksimum 80, dengan rata-rata sebesar 50,03 serta standar deviasi 15,794. Sementara itu, variabel kesejahteraan psikologis memiliki nilai minimum 17 dan maksimum 68, dengan rata-rata sebesar 42,08 serta standar deviasi 13,563. Data tersebut menunjukkan adanya variasi skor pada kedua variabel yang diteliti.

Berdasarkan hasil statistik deskriptif tersebut, untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai distribusi tingkat kesepian dan kesejahteraan psikologis, dilakukan pengkategorian skor

ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hasil pengkategorian tersebut disajikan pada tabel berikut.

Tabel 14 Kategorisasi Variabel Kesepian

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	64	19,5%
Sedang	201	61,1%
Tinggi	64	19,5%
Total	329	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada variabel kesepian, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 201 orang (61,1%). Sementara itu, responden yang berada pada kategori rendah dan tinggi masing-masing berjumlah 64 orang (19,5%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesepian pada mahasiswa rantau dalam penelitian ini cenderung berada pada kategori sedang.

Tabel 15 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	73	22,2%
Sedang	199	60,5%
Tinggi	57	17,3%
Total	329	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada variabel kesejahteraan psikologis, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 199 orang (60,5%). Responden yang berada pada kategori rendah berjumlah 73 orang (22,2%), sedangkan kategori tinggi sebanyak 57 orang (17,3%). Hal ini menunjukkan bahwa

tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau dalam penelitian ini cenderung berada pada kategori sedang.

Tabel 16 Uji Deskriptif Aspek Kesepian

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Personality</i>	329	2	8	5,00	1,852
<i>Social Desirability</i>	329	11	44	27,45	8,859
<i>Depresssion Loneliness</i>	329	7	28	17,58	5,771
Valid N (listwise)	329				

Berdasarkan hasil uji deskriptif aspek kesepian diketahui bahwa aspek *Personality* memiliki nilai mean sebesar 5,00 dengan standar deviasi 1,852. Aspek *Social Desirability* memperoleh mean sebesar 27,45 dengan standar deviasi 8,859, sedangkan aspek *Depression Loneliness* memiliki mean sebesar 17,58 dengan standar deviasi 5,771. Nilai mean tertinggi terdapat pada aspek *Social Desirability*, yang menunjukkan bahwa aspek tersebut lebih dominan dibandingkan aspek kesepian lainnya pada mahasiswa rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Tabel 17 Kategorisasi Aspek Kesepian

Aspek	Mean	Persentase
<i>Personality</i>	5,00	10,00 %
<i>Social Desirability</i>	27,45	54,90 %
<i>Depresssion Loneliness</i>	17,58	35,10 %
Total		100%

Berdasarkan tabel kategorisasi aspek kesepian, aspek *Social Desirability* memiliki persentase tertinggi yaitu sebesar 54,90%, diikuti

oleh aspek *Depression Loneliness* sebesar 35,10%, dan aspek *Personality* sebesar 10,00%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan kesepian pada mahasiswa rantau lebih banyak dipengaruhi oleh aspek *Social Desirability*, yaitu adanya kebutuhan untuk diterima secara sosial dan keinginan menjalin hubungan dengan lingkungan sekitar. Secara keseluruhan, aspek kesepian pada penelitian ini berada pada kategori sedang.

Tabel 18 Uji Deskriptif Aspek Kesejahteraan Psikologis

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Self-Acceptance</i>	329	3	12	7,49	2,705
<i>Positive Relations</i>	329	3	12	7,37	2,679
<i>Autonomy</i>	329	2	8	4,95	1,824
<i>Environmental Mastery</i>	329	3	12	7,48	2,618
<i>Purpose In Life</i>	329	3	12	7,37	2,521
<i>Personal Growth</i>	329	3	12	7,42	2,672
Valid N (listwise)	329				

Berdasarkan hasil uji deskriptif aspek kesejahteraan psikologis pada 329 responden, diketahui bahwa aspek *Self-Acceptance* memiliki nilai mean sebesar 7,49 dengan standar deviasi 2,705. Aspek *Positive Relations* memperoleh mean sebesar 7,37 dengan standar deviasi 2,679, sedangkan aspek *Autonomy* memiliki mean sebesar 4,95 dengan standar deviasi 1,824. Selanjutnya, aspek *Environmental Mastery* memperoleh mean sebesar 7,48 dengan standar deviasi 2,618, aspek *Purpose In Life* memiliki mean sebesar 7,37 dengan standar deviasi 2,521, dan aspek *Personal Growth* memperoleh mean sebesar 7,42 dengan standar

deviasi 2,672. Berdasarkan nilai mean tersebut, aspek *Self-Acceptance* merupakan aspek dengan nilai tertinggi, sedangkan aspek *Autonomy* memiliki nilai mean terendah.

Tabel 19 Kategorisasi Aspek Kesejahteraan Psikologis

Aspek	Mean	Persentase
<i>Self-Acceptance</i>	7,49	17,61 %
<i>Positive Relations</i>	7,37	17,33 %
<i>Autonomy</i>	4,95	11,64 %
<i>Environmental Mastery</i>	7,48	17,59 %
<i>Purpose In Life</i>	7,37	17,33 %
<i>Personal Growth</i>	7,42	17,45 %
Total		100%

Berdasarkan tabel kategorisasi aspek kesejahteraan psikologis, aspek *Self-Acceptance* memiliki persentase tertinggi sebesar 17,61%, diikuti oleh aspek *Environmental Mastery* sebesar 17,59%, *Personal Growth* sebesar 17,45%, serta *Positive Relations* dan *Purpose In Life* masing-masing sebesar 17,33%. Sementara itu, aspek dengan persentase terendah adalah *Autonomy* sebesar 11,64%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau lebih banyak dipengaruhi oleh kemampuan menerima diri, menguasai lingkungan, serta mengembangkan potensi diri. Secara keseluruhan, seluruh aspek kesejahteraan psikologis pada penelitian ini berada pada kategori sedang.

Tabel 20 Uji Beda Kesenian Berdasarkan Jenis Kelamin

Independent Samples Test		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Kesenian	Equal variances assumed	,590	,443	2,130	327	,034
	Equal variances not assumed			2,096	173,783	,038

Berdasarkan hasil uji *Independent Sample t-Test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,034 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesenian berdasarkan jenis kelamin. Dengan demikian, mahasiswa laki-laki dan perempuan memiliki tingkat kesenian yang berbeda secara signifikan.

Tabel 21 Uji Beda Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Jenis Kelamin

Independent Samples Test		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Kesejahteraanpsikologis	Equal variances assumed	,016	,900	-,686	327	,493
	Equal variances not assumed			-,683	178,706	,495

Berdasarkan hasil uji *Independent Sample t-Test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,493 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan

bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis pada mahasiswa laki-laki dan perempuan cenderung tidak berbeda secara signifikan.

Tabel 22 Uji Beda Kesenian Berdasarkan Tempat Tinggal

ANOVA					
Kesenian					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	230,584	3	76,861		,306 ,821
Within Groups	81584,048	325	251,028		
Total	81814,632	328			

Berdasarkan hasil uji One Way ANOVA pada variabel kesepian berdasarkan tempat tinggal, diperoleh nilai F sebesar 0,306 dengan signifikansi 0,821. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kesepian yang signifikan ditinjau dari tempat tinggal mahasiswa rantau. Artinya, mahasiswa yang tinggal di kos, kontrakan, Ma'had, maupun pondok memiliki tingkat kesepian yang relatif tidak berbeda secara statistik.

Tabel 23 Uji Beda Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Tempat Tinggal

ANOVA					
Kesejahteraanpsikologis					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	47,043	3	15,681		,085 ,968
Within Groups	60285,741	325	185,495		
Total	60332,784	328			

Berdasarkan hasil uji One Way ANOVA pada variabel kesejahteraan psikologis berdasarkan tempat tinggal menunjukkan nilai F sebesar 0,085 dengan signifikansi 0,968. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis yang signifikan berdasarkan tempat tinggal. Dengan demikian, tempat tinggal mahasiswa rantau tidak menjadi faktor yang membedakan tingkat kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini.

2. Hasil Uji Normalitas

Tabel 24 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		329
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	12,00233742
Most Extreme Differences	Absolute	,043
	Positive	,043
	Negative	-,037
Test Statistic		,043
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200^{c,d}

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode One-Sample Kolmogorov-Smirnov terhadap nilai residual, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Demikian, asumsi normalitas dalam penelitian ini telah terpenuhi sehingga analisis statistik parametrik dapat dilanjutkan.

3. Hasil Uji Linieritas

Tabel 25 Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologis * Kesepian	Between Groups	(Combined)	20479,512	60	341,325	2,295	,000
		Linearity	13082,382	1	13082,382	87,975	,000
		Deviation from Linearity	7397,129	59	125,375	,843	,782
	Within Groups		39853,273	268	148,706		
	Total		60332,784	328			

Berdasarkan hasil analisis pada tabel ANOVA, diperoleh nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,782 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier yang signifikan antara variabel kesepian dan kesejahteraan psikologis. Demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kesepian dan kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini bersifat linier. Oleh karena itu, asumsi linieritas telah terpenuhi dan analisis regresi dapat dilakukan untuk menguji pengaruh antara variabel.

4. Hasil Uji Hipotesis

Tabel 26 Uji Hipotesis

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
Model		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	62,089	2,205		28,163	,000
	Kesepian	-,400	,042	-,466	-9,515	,000

Berdasarkan hasil analisis regresi linear, diperoleh nilai koefisien regresi untuk variabel kesepian sebesar -0,400 dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Nilai t hitung sebesar -9,515 menunjukkan bahwa variabel kesepian memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Arah koefisien yang bernilai negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian, maka tingkat kesejahteraan psikologis akan menurun. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis dapat diterima.

5. Hasil Uji Koefisien

Tabel 27 Uji Koefisien

Model	R	R Square	Adjusted Square	RStd. Error of the Estimate
1	,466 ^a	,217	,214	12,021

Berdasarkan hasil analisis uji determinasi pada tabel *Model Summary*, diperoleh nilai koefisien korelasi (R Square) sebesar 0,217 (21,7%) artinya variabel kesepian memberikan kontribusi sebesar 21,7% terhadap variasi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. Sementara itu, sebesar 78,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti. Nilai pada kolom R diketahui sebesar 0,466

artinya analisis regresi atau kekuatan hubungan linier antara variabel kesepian dengan variabel kesejahteraan psikologis pada kategori sedang.

6. Hasil Uji Korelasi

Tabel 28 Uji Korelasi

	Self Acceptance	Positive Relations	Autonomy	Environmental Mastery	Purpose in Life	Personal Growth
Personality	-0,357**	-0,331**	-0,319**	-0,339**	-0,346**	-0,335**
Social Desirability	-0,457**	-0,409**	-0,417**	-0,435**	-0,414**	-0,430**
Depression Loneliness	-0,400**	-0,363**	-0,386**	-0,388**	-0,389**	-0,389**

Sebagai analisis tambahan, penelitian ini menggunakan uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara aspek-aspek kesepian dengan masing-masing aspek kesejahteraan psikologis. Analisis ini dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai hubungan setiap aspek kesepian terhadap enam aspek kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. Berdasarkan hasil uji korelasi diketahui bahwa seluruh aspek kesepian memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan seluruh dimensi kesejahteraan psikologis ($p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian pada setiap aspek, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis pada setiap dimensinya.

Pada aspek *personality*, koefisien korelasi berkisar antara $r = -0,319$ hingga $r = -0,357$. Korelasi negatif terkuat ditemukan dengan

dimensi *self acceptance* ($r = -0,357$), sedangkan korelasi terendah terdapat pada dimensi *autonomy* ($r = -0,319$). Temuan ini menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian yang berkaitan dengan kesepian cenderung diikuti oleh penurunan berbagai dimensi kesejahteraan psikologis.

Pada aspek *social desirability*, koefisien korelasi berkisar antara $r = -0,409$ hingga $r = -0,457$. Korelasi negatif terkuat ditemukan pada dimensi *self acceptance* ($r = -0,457$), sedangkan korelasi terendah terdapat pada dimensi *positive relations* ($r = -0,409$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan kesepian yang berkaitan dengan aspek sosial, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa rantau.

Sementara itu, pada aspek *depression loneliness*, koefisien korelasi berkisar antara $r = -0,363$ hingga $r = -0,400$. Korelasi negatif terkuat ditemukan pada dimensi *self acceptance* ($r = -0,400$), sedangkan korelasi terendah terdapat pada dimensi *positive relations* ($r = -0,363$). Hal ini menunjukkan bahwa meningkatnya kesepian yang berkaitan dengan perasaan depresi diikuti oleh menurunnya berbagai dimensi kesejahteraan psikologis.

Secara keseluruhan, hasil analisis tambahan ini menunjukkan bahwa ketiga aspek kesepian memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan seluruh dimensi kesejahteraan psikologis. Temuan ini

memperkuat hasil analisis regresi yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau.

C. Pembahasan

1. Tingkat Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil analisis deskriptif aspek kesejahteraan psikologis, aspek dengan nilai tertinggi adalah *self-acceptance* 17,61 % sedangkan aspek dengan nilai terendah adalah *autonomy* 11,64 %. Rendahnya aspek *autonomy* menunjukkan bahwa mahasiswa rantau masih mengalami kesulitan dalam menentukan arah hidupnya secara mandiri serta belum sepenuhnya yakin dalam mengambil keputusan selama menjalani kehidupan di perantauan. Dalam penelitian (Arsal & Semarang, 2025) menyatakan bahwa kemandirian mahasiswa perantauan berkembang melalui proses penyesuaian diri terhadap lingkungan baru dan dipengaruhi oleh pola asuh. Mahasiswa yang sejak kecil terbiasa diberikan tanggung jawab dan dilibatkan dalam pengambilan keputusan cenderung lebih mudah bersikap mandiri. Sebaliknya, mahasiswa yang terbiasa bergantung pada orang tua cenderung mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dan mengambil keputusan secara mandiri saat merantau, karena saat

merantau dilingkungan baru akan terjadi banyak perubahan (Fauzia et al., 2020).

Sedangkan nilai tertinggi pada aspek *self-acceptance* menunjukkan bahwa mahasiswa rantau cukup mampu memahami dan menerima dirinya selama menjalani kehidupan di perantauan. Namun, beberapa mahasiswa masih merasa bingung terhadap dirinya serta belum sepenuhnya yakin terhadap kemampuan dan potensi yang dimiliki. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penerimaan diri mahasiswa masih berada dalam proses penyesuaian dan perkembangan dan menggambarkan bahwa penerimaan diri bukanlah kemampuan yang muncul secara instan, melainkan berkembang melalui proses pengalaman, evaluasi diri, dan interaksi sosial (Bella et al., 2023).

Selain itu, aspek *positive relations* menunjukkan bahwa mahasiswa rantau masih mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang hangat dan penuh kepercayaan. Meskipun memiliki banyak teman, mahasiswa tetap merasa sendiri karena hubungan yang dimiliki belum mencapai kedekatan emosional yang mendalam, sehingga mahasiswa masih membutuhkan waktu untuk beradaptasi dan membangun rasa percaya di lingkungan baru. Kondisi ini umum terjadi karena membangun hubungan sosial di lingkungan baru memerlukan waktu yang cukup lama untuk menciptakan kedekatan emosional yang stabil dan saling percaya (Nasir, 2022).

Sementara itu, aspek *environmental mastery* menunjukkan bahwa mahasiswa masih terdapat hambatan dalam menyesuaikan diri serta mengelola tuntutan kehidupan di lingkungan perantauan. Hambatan tersebut dapat berupa kesulitan beradaptasi dengan budaya, bahasa, maupun kebiasaan baru, sehingga mahasiswa memerlukan waktu untuk merasa nyaman dan mampu mengelola berbagai aktivitas akademik maupun kehidupan sehari-hari secara efektif. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan menguasai lingkungan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan beradaptasi, tetapi juga kemampuan individu dalam memanfaatkan peluang, mengatasi tantangan, serta menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan dirinya. Sejalan dengan (Kurniawan & Eva, 2020) yang menyatakan bahwa perbedaan bahasa, budaya, dan lingkungan sosial menjadi salah satu tantangan yang dihadapi mahasiswa rantau dalam proses penyesuaian diri di lingkungan baru.

Pada aspek *purpose in life*, mahasiswa tetap memiliki tujuan untuk menjalani pendidikan lebih baik, namun beberapa mahasiswa masih merasa kehilangan arah dalam menjalani kehidupannya, tidak memiliki arah hidup yang stabil, merasa kehilangan makna, kebingungan dalam menentukan tujuan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *purpose in life* bukan hanya berkaitan dengan target akademik, tetapi juga dengan kemampuan mahasiswa menemukan makna,

komitmen terhadap tujuan pribadi, dan keyakinan bahwa hidup yang dijalani memiliki arah yang bernilai (M. F. Aulia et al., 2021).

Selain itu, aspek *personal growth* menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa rantau masih mengalami kesulitan dalam mengembangkan dirinya selama menjalani kehidupan di perantauan. Mahasiswa masih merasa bingung terhadap potensi yang dimiliki sehingga belum sepenuhnya mampu mengembangkan dirinya secara optimal. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh proses adaptasi di lingkungan baru yang menuntut mahasiswa untuk menghadapi berbagai perubahan dan tantangan selama merantau. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Septiawan et al., 2024) yang menunjukkan bahwa mahasiswa perantauan sering mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri, sehingga memengaruhi proses pengembangan diri dan kemampuan mengenali potensi yang dimiliki.

Berdasarkan pemaknaan terhadap enam aspek kesejahteraan psikologis, dapat dipahami bahwa mahasiswa rantau dalam penelitian ini belum berkembang secara optimal karena masih dijumpai hambatan dalam kemandirian, proses adaptasi, serta keyakinan terhadap kemampuan diri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau masih berada pada tahap perkembangan sehingga memerlukan proses penyesuaian yang berkelanjutan seiring bertambahnya pengalaman selama merantau. Temuan ini didukung oleh

(Kurniawan & Eva, 2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa rantau memerlukan proses adaptasi terhadap lingkungan sosial, budaya, dan kebiasaan baru agar mampu menyesuaikan diri serta mencapai kondisi psikologis yang lebih baik.

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel kesejahteraan psikologis, diketahui bahwa mayoritas mahasiswa rantau berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 199 responden (60,5%). Selanjutnya, sebanyak 73 responden (22,2%) berada pada kategori rendah, dan 57 responden (17,3%) berada pada kategori tinggi. Kategori sedang pada kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa mahasiswa rantau pada umumnya masih mampu menjalankan fungsi psikologisnya, meskipun belum sepenuhnya optimal, berada pada fase transisi dalam proses penyesuaian diri. Di satu sisi, mahasiswa telah mampu mengikuti perkuliahan, menjalin relasi, dan menjalankan aktivitas sehari-hari. Sejalan dengan penelitian (Marhan, 2025) yang menjelaskan bahwa responden dengan kategori kesejahteraan psikologis sedang masih sanggup memelihara hubungan positif dengan individu lain. Namun, di sisi lain mahasiswa masih dapat mengalami keraguan terhadap kemampuan dirinya, kesulitan mengambil keputusan pada situasi tertentu, kesulitan dalam menghadapi tekanan akademik, serta sesekali mengalami kebingungan dalam menentukan arah pengembangan diri. Kondisi ini mencerminkan bahwa kesejahteraan psikologis bukan

merupakan keadaan yang bersifat tetap, melainkan berkembang seiring bertambahnya pengalaman, dukungan sosial, dan keberhasilan individu dalam menghadapi tantangan selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa rantau.

Apabila dibandingkan dengan mahasiswa lokal, mahasiswa rantau menghadapi tuntutan penyesuaian yang lebih kompleks karena harus tinggal jauh dari keluarga, beradaptasi dengan lingkungan baru, membangun jaringan sosial dari awal, serta mengelola kebutuhan hidup secara mandiri. Sebaliknya, mahasiswa lokal umumnya masih memperoleh dukungan keluarga secara langsung sehingga memiliki sumber bantuan yang lebih mudah dijangkau ketika menghadapi berbagai tekanan selama perkuliahan. Perbedaan kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa rantau cenderung membutuhkan waktu yang lebih panjang untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Temuan ini didukung oleh penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa mahasiswa rantau menghadapi tantangan adaptasi yang lebih besar dibandingkan mahasiswa lokal sehingga lebih rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis (Septiani et al., 2025).

Dalam penelitian ini, terdapat 73 atau 22,2% mahasiswa yang berada pada kategori kesejahteraan psikologis rendah. Angka ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa rantau masih membutuhkan perhatian. Mahasiswa dalam kategori ini belum mampu mengelola

tekanan akademik, kurang memiliki hubungan sosial atau belum memiliki relasi yang kuat di lingkungan rantau dan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri. Hal ini sejalan dengan penelitian tentang mahasiswa rantau yang menunjukkan bahwa proses adaptasi di lingkungan perantauan dapat berkaitan dengan kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa (Adyani & Suzanna, 2019). Kondisi tersebut perlu diperhatikan karena kesejahteraan psikologis yang rendah dapat berdampak pada motivasi belajar, kepercayaan diri, kualitas hubungan sosial, dan kemampuan menghadapi masalah sehari-hari.

Sementara itu, mahasiswa yang berada pada kategori tinggi sebesar 17,3% menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa rantau mampu beradaptasi dengan baik. Mereka telah memiliki hubungan sosial yang kuat, mampu mengelola kehidupan sehari-hari secara mandiri, memiliki tujuan akademik yang jelas, serta mampu memaknai pengalaman merantau sebagai proses pertumbuhan diri. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman merantau tidak selalu berdampak negatif. Bagi sebagian mahasiswa, merantau justru dapat menjadi ruang untuk membangun kemandirian, memperluas relasi, dan mengembangkan potensi diri. Sesuai dengan teori (Ryff, 1989) kesejahteraan psikologis tidak hanya merasa bahagia, tetapi juga mencerminkan kemampuan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Selain melihat kategorisasi secara umum, penelitian ini juga menganalisis kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan hasil uji *Independent Sample t-Test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,493 atau $p > 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis yang signifikan antara mahasiswa rantau laki-laki dan perempuan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Dengan demikian, jenis kelamin tidak menjadi faktor yang membedakan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau dalam penelitian ini. Temuan ini sejalan dengan penelitian pada mahasiswa yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak selalu berbeda secara signifikan antara laki-laki dan perempuan (Prabawa, 2022). Dengan kata lain, pengalaman sebagai mahasiswa rantau lebih berkaitan dengan kondisi penyesuaian diri, kualitas hubungan sosial, kemampuan mengelola tekanan, serta hubungan dengan lingkungan dibandingkan dengan perbedaan jenis kelamin.

Selain ditinjau berdasarkan jenis kelamin, penelitian ini juga menganalisis kesejahteraan psikologis berdasarkan tempat tinggal. Hasil uji One Way ANOVA menunjukkan nilai F sebesar 0,085 dengan signifikansi 0,968 atau $p > 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kesejahteraan psikologis yang signifikan antara mahasiswa rantau yang tinggal di kos, kontrakan, Ma'had, maupun pondok. Artinya, perbedaan tempat tinggal tidak menjadi faktor

yang membedakan tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau dalam penelitian ini. Sejalan dengan penelitian (Arif et al., 2024) perbedaan tempat tinggal tidak menjadi faktor pembeda tingkat kesejahteraan psikologis.

Dapat disimpulkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang secara umum berada pada kategori sedang. Artinya, sebagian besar mahasiswa cukup mampu menjalani kehidupan di perantauan, tetapi masih membutuhkan penguatan dalam aspek emosional, sosial, dan adaptasi lingkungan. Selain itu, kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau tidak berbeda secara signifikan berdasarkan jenis kelamin maupun tempat tinggal.

2. Tingkat Kesepian pada Mahasiswa Rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil analisis deskriptif aspek kesepian, aspek *social desirability* (54,90 %) memiliki nilai tertinggi pada variabel kesepian, sedangkan aspek *personality* (10,00%) memiliki nilai terendah. Aspek *personality* memperoleh nilai terendah dibandingkan aspek lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa perasaan kesepian yang dialami mahasiswa rantau dalam penelitian ini cenderung tidak didominasi oleh karakteristik kepribadian individu, seperti rasa malu, rendah diri, atau ketidakpercayaan terhadap orang lain. Meskipun beberapa mahasiswa mungkin masih mengalami keraguan dalam

menjalin hubungan sosial, kondisi tersebut bukan merupakan faktor yang paling dominan berkaitan dengan pengalaman kesepian mahasiswa rantau dalam penelitian ini. Sejalan dengan penelitian (Firnando & Suhesty, 2024) bahwa kesepian yang dialami mahasiswa rantau lebih banyak dipengaruhi oleh kebutuhan untuk membangun hubungan sosial yang bermakna dibandingkan oleh karakteristik kepribadian yang dimiliki.

Pada aspek *social desirability* tersebut menunjukkan bahwa dalam proses adaptasi tersebut masih terdapat kesulitan dalam membangun hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan. Meskipun memiliki banyak teman, mahasiswa tetap merasa sendiri karena hubungan yang terjalin cenderung hanya sebatas pertemanan biasa dan belum mencapai kedekatan emosional yang mendalam. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesepian pada mahasiswa rantau lebih banyak dipengaruhi oleh kebutuhan untuk diterima dan memiliki hubungan sosial yang baik di lingkungan baru (Firnando & Suhesty, 2024).

Selain itu, aspek *depression loneliness* menunjukkan bahwa kesepian yang dialami mahasiswa rantau juga berkaitan dengan keterbatasan interaksi dengan keluarga, hambatan komunikasi, serta kesulitan membangun relasi sosial di lingkungan baru menyebabkan mahasiswa merasa terasing meskipun berada di tengah banyak orang. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kenyamanan emosional

mahasiswa dan menghambat proses penyesuaian diri selama menjalani kehidupan di perantauan. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Tranggono et al., 2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa rantau cenderung mengalami kesepian karena kurangnya hubungan sosial yang bermakna di lingkungan baru. Selain itu, penelitian oleh (Nuraini & Laksmiwati, 2024) menjelaskan bahwa kesepian dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, terutama ketika individu merasa kurang memperoleh dukungan sosial dan kedekatan emosional dari lingkungan sekitarnya.

Temuan bahwa aspek *social desirability* memperoleh nilai tertinggi, sedangkan aspek *personality* memperoleh nilai terendah menunjukkan bahwa pengalaman kesepian mahasiswa rantau lebih banyak dipengaruhi oleh kebutuhan untuk memperoleh penerimaan sosial dan membangun hubungan yang bermakna dibandingkan karakteristik kepribadian individu. Kesepian dalam penelitian ini lebih mencerminkan proses penyesuaian terhadap lingkungan sosial baru daripada kecenderungan kepribadian tertentu. Berdasarkan pemaknaan aspek kesepian tersebut, dapat dipahami bahwa kesepian yang dialami mahasiswa rantau bukan hanya berkaitan dengan keterbatasan jumlah hubungan sosial, tetapi juga dengan kualitas hubungan yang mampu memberikan rasa diterima, dipahami, dan didukung secara emosional (Musak, 2025).

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel kesepian, diketahui bahwa mayoritas mahasiswa rantau berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 201 responden (61,1%). Sementara itu, sebanyak 64 responden (19,5%) berada pada kategori rendah, dan 64 responden (19,5%) berada pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami kesepian dalam tingkat sedang. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ummah yang menemukan bahwa mayoritas mahasiswa perantau juga berada pada kategori kesepian sedang, pada tingkat sedang dapat dipahami sebagai kondisi yang cukup sering muncul pada mahasiswa yang sedang menjalani kehidupan di perantauan (Ummah & Murdiana, 2024).

Kategori sedang pada kesepian menunjukkan bahwa mahasiswa rantau tidak selalu merasa kesepian secara terus-menerus, tetapi masih mengalami perasaan sepi pada situasi tertentu. Kesepian dapat muncul ketika mahasiswa merasa jauh dari keluarga, belum memiliki teman dekat, tidak memiliki tempat bercerita, atau merasa kurang dipahami oleh lingkungan sekitar. Pada mahasiswa rantau, perasaan tersebut dapat muncul karena adanya perubahan suasana dari kehidupan di rumah yang dekat dengan keluarga menuju kehidupan di perantauan yang lebih mandiri dan menuntut penyesuaian diri. Penelitian (Ummah & Murdiana, 2024) juga menjelaskan bahwa mahasiswa perantau

dengan kesepian sedang dapat merasa kehilangan orang-orang yang dapat dipercaya, terutama ketika figur terdekat tidak hadir secara langsung di lingkungan rantau.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kesepian sedang masih mampu menjalankan aktivitas akademik dan sosial secara normal, tetapi pada waktu-waktu tertentu tetap merasakan kekosongan emosional, kerinduan terhadap keluarga, maupun perasaan belum sepenuhnya menjadi bagian dari lingkungan baru. Perasaan tersebut umumnya muncul ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik, mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang dekat dengan teman, atau tidak memperoleh dukungan emosional yang diharapkan (Sembiring & Bajirani, 2024). Demikian, kesepian pada kategori sedang menggambarkan adanya proses adaptasi yang masih berlangsung, bukan kondisi kesepian yang terjadi secara terus-menerus.

Sebanyak 19,5% mahasiswa berada pada kategori kesepian tinggi. Kelompok ini perlu diperhatikan karena kesepian tinggi dapat meningkatkan risiko munculnya masalah psikologis lain. Apabila tidak ditangani, kesepian yang tinggi dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih serius dan berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hal ini selaras dengan penjelasan (Cacioppo & Cacioppo,

2018) bahwa kesepian yang berlangsung secara terus menerus dapat menurunkan kesejahteraan psikologis.

Hasil ini menunjukkan bahwa kesepian pada mahasiswa rantau tidak hanya dipengaruhi oleh jumlah teman, tetapi lebih berkaitan dengan kualitas hubungan sosial yang dimiliki. Mahasiswa dapat memiliki banyak teman di kelas, organisasi, atau tempat tinggal, tetapi tetap merasa kesepian apabila hubungan tersebut belum memberikan kedekatan emosional, rasa aman, dan keterbukaan. Hal ini sejalan dengan pandangan (Russell, 1996) bahwa kesepian merupakan pengalaman subjektif yang muncul ketika hubungan sosial yang dimiliki tidak sesuai dengan harapan individu. Pada mahasiswa rantau, kesepian dapat muncul karena keterpisahan dari keluarga, tuntutan untuk membangun relasi baru, perbedaan budaya atau gaya komunikasi, serta kesibukan akademik yang tidak selalu membuat mahasiswa merasa terhubung secara emosional dengan orang lain. Hal ini sesuai dengan penelitian (Azizah & Daud, 2025) yang menjelaskan bahwa perbedaan kehidupan di perantauan menghadirkan tantangan adaptasi terhadap budaya dan lingkungan baru, sehingga mahasiswa perantau dapat mengalami perasaan asing dan kesepian.

Di sisi lain, terdapat 64 mahasiswa (19,5%) yang berada pada kategori kesepian rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa rantau mampu membangun hubungan sosial yang cukup

baik di lingkungan barunya. Mahasiswa dalam kategori ini telah memiliki teman dekat, merasa diterima oleh lingkungan kampus, mampu beradaptasi dengan kehidupan perantauan, serta tetap menjaga komunikasi dengan keluarga. Kesenian rendah menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki hubungan sosial yang lebih memadai sehingga dapat merasa lebih dipahami dan tidak sendirian dalam menjalani kehidupan rantau. Penelitian (Febrian et al., 2023) menjelaskan bahwa keterpisahan jarak dan minimnya kontak fisik dengan keluarga dapat membuat mahasiswa perantauan merasa terisolasi, sehingga kemampuan menjaga hubungan sosial menjadi penting dalam mengurangi perasaan kesepian.

Selain kategorisasi umum, penelitian ini juga menganalisis tingkat kesepian berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan hasil uji *Independent Sample t-Test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,034 atau $p < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesepian yang signifikan berdasarkan jenis kelamin. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian (Barreto et al., 2021) yang menemukan bahwa tingkat kesepian cenderung lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan perempuan. Kondisi ini juga dipengaruhi oleh adanya tuntutan sosial dan stigma lingkungan yang membuat laki-laki lebih sulit mengekspresikan perasaan emosional, termasuk perasaan kesepian. Selain itu, laki-laki umumnya membutuhkan situasi tertentu

agar merasa nyaman untuk membicarakan kondisi emosional yang dialaminya (P. O. Aulia & Kusumaningrum, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman kesepian pada mahasiswa rantau tidak sepenuhnya sama antara laki-laki dan perempuan. Perbedaan ini dapat terjadi karena jenis kelamin berkaitan dengan perbedaan cara individu membangun relasi, mengekspresikan emosi, dan merespons kondisi sosial di lingkungan baru. Penelitian mengenai kesepian pada mahasiswa menunjukkan bahwa pengalaman kesepian dapat dipengaruhi oleh faktor personal dan sosial, termasuk bagaimana individu membangun keterhubungan dengan orang lain (Marisa & Afriyeni, 2019).

Selain berdasarkan jenis kelamin, penelitian ini juga menganalisis kesepian berdasarkan tempat tinggal. Hasil uji One Way ANOVA menunjukkan nilai F sebesar 0,306 dengan signifikansi 0,821 atau $p > 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kesepian yang signifikan antara mahasiswa rantau yang tinggal di kos, kontrakan, Ma'had, maupun pondok. Artinya, jenis tempat tinggal tidak secara signifikan membedakan tingkat kesepian mahasiswa rantau dalam penelitian ini. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kesepian berdasarkan tempat tinggal mahasiswa (Rinaldi, 2021).

Demikian, tingkat kesepian mahasiswa rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang secara umum berada pada kategori sedang. Kesepian juga memiliki perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin, tetapi tidak berbeda secara signifikan berdasarkan tempat tinggal. Temuan ini menunjukkan bahwa kesepian lebih berkaitan dengan pengalaman subjektif dan kualitas hubungan sosial yang dirasakan mahasiswa, bukan semata-mata ditentukan oleh tempat tinggalnya.

3. Pengaruh Kesepian terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diketahui bahwa kesepian berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,001 atau $p < 0,05$. Demikian, hipotesis alternatif dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. Selain itu, nilai koefisien regresi sebesar -0,400 menunjukkan arah pengaruh negatif. Artinya, semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami mahasiswa rantau, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Cacioppo & Cacioppo, 2018). Sebaliknya, semakin rendah

keseharian yang dirasakan, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Hasil tersebut diperkuat oleh nilai R Square sebesar 0,217. Angka ini menunjukkan bahwa keseharian memberikan kontribusi sebesar 21,7% terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Sementara itu, 78,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Demikian, keseharian bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, tetapi tetap menjadi salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan karena memiliki pengaruh yang signifikan. Temuan ini dapat dipahami dari kondisi mahasiswa rantau yang hidup jauh dari keluarga dan lingkungan asal. Mahasiswa rantau tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, budaya, bahasa, kebiasaan, serta pola kehidupan baru. Ketika mahasiswa tidak memiliki hubungan sosial yang dekat, tidak merasa dipahami, atau merasa tidak memiliki tempat untuk bercerita, maka perasaan keseharian dapat muncul. Keseharian tersebut kemudian dapat menghambat mahasiswa dalam menerima diri, membangun hubungan positif, mengelola lingkungan, dan mempertahankan arah hidup yang jelas (Yunitasari et al., 2022).

Sebagai analisis tambahan, penelitian ini juga melakukan uji korelasi antara aspek keseharian dengan setiap dimensi kesejahteraan psikologis. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh aspek keseharian

memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan seluruh dimensi kesejahteraan psikologis ($p < 0,01$). Hubungan negatif terkuat ditemukan pada aspek *social desirability* dengan dimensi *self-acceptance* ($r = -0,457$), yang menunjukkan bahwa semakin besar perasaan tidak diterima atau kurang memiliki hubungan sosial yang bermakna, semakin rendah kemampuan mahasiswa dalam menerima dirinya. Temuan ini memperkuat hasil analisis regresi bahwa kesepian berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Sejalan dengan (Nuraini & Laksmiwati, 2024) hal tersebut memperkuat hasil analisis regresi yang menunjukkan bahwa kesepian merupakan faktor yang berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Demikian, semakin tinggi pengalaman kesepian yang dirasakan mahasiswa, semakin besar kecenderungan menurunnya kemampuan dalam menerima diri, membangun hubungan positif, bersikap mandiri, mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan mengembangkan diri.

Secara teoritis hasil penelitian ini sejalan dengan Evolutionary Theory of Loneliness yang dikemukakan oleh (Cacioppo & Cacioppo, 2018) teori ini menjelaskan bahwa kesepian yang berlangsung terus-menerus, dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Pada mahasiswa rantau, kesepian yang tidak teratasi dapat membuat individu semakin menarik diri, merasa tidak percaya kepada

lingkungan, sulit membangun relasi baru, dan akhirnya mengalami penurunan kesejahteraan psikologis.

Hasil ini sejalan juga dengan konsep kesepian menurut Russell. (Russell, 1996) menjelaskan bahwa kesepian merupakan pengalaman subjektif ketika individu merasa hubungan sosial yang dimiliki tidak sesuai dengan hubungan sosial yang diharapkan. Artinya, seseorang tetap dapat merasa kesepian meskipun berada di lingkungan yang ramai, apabila hubungan yang dimiliki tidak memberi rasa dekat, diterima, dan dipahami. Dikaitkan dengan mahasiswa rantau, kesepian tidak selalu berarti mahasiswa benar-benar sendirian secara fisik. Mahasiswa bisa saja memiliki banyak teman di kampus, organisasi, atau tempat tinggal, tetapi tetap merasa tidak memiliki kedekatan emosional. Kondisi seperti ini dapat membuat mahasiswa merasa asing, kurang mendapat dukungan, dan sulit mengekspresikan perasaan. Pada akhirnya, perasaan tersebut dapat menurunkan kesejahteraan psikologis karena mahasiswa tidak mampu menjalankan fungsi psikologisnya secara optimal.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan konsep kesejahteraan psikologis menurut Ryff. (Ryff, 1989) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis mencakup kemampuan individu dalam menerima diri, membangun hubungan positif dengan orang lain, memiliki otonomi, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan

terus mengembangkan diri. Apabila mahasiswa mengalami kesepian, maka beberapa aspek tersebut dapat terganggu. Seperti mahasiswa yang merasa tidak memiliki teman dekat akan kesulitan membangun hubungan positif dengan orang lain. Mahasiswa yang merasa tidak dipahami dapat mengalami penurunan penerimaan diri. Selain itu, mahasiswa yang merasa asing di lingkungan rantau juga dapat mengalami kesulitan dalam menguasai lingkungan barunya.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Nuraini & Laksmiwati, 2024) yang menunjukkan bahwa kesepian berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi kesepian, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis mahasiswa. Demikian, hasil penelitian ini memperkuat penelitian sebelumnya, tetapi dengan konteks yang lebih spesifik, yaitu mahasiswa rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dapat disimpulkan bahwa kesepian memiliki pengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Mahasiswa rantau yang mengalami kesepian cenderung lebih rentan mengalami hambatan dalam menjalin relasi sosial, menerima diri, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta menjaga kestabilan emosional. Oleh karena itu, semakin tinggi kesepian yang dirasakan, semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa rantau.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

1. Tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang 60,5%. Artinya menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau cukup mampu menjalani kehidupan di perantauan, tetapi belum sepenuhnya optimal dalam penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.
2. Tingkat kesepian mahasiswa rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang juga berada pada kategori sedang 61,1%. Artinya menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau mengalami kesepian pada tingkat sedang, yang berarti mahasiswa tidak selalu merasa kesepian secara terus-menerus, tetapi masih mengalami perasaan sepi pada situasi tertentu.
3. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian berpengaruh sebesar 21,7% terhadap kesejahteraan psikologis, yang artinya tingkat kesepian yang dialami mahasiswa turut memengaruhi kondisi kesejahteraan psikologisnya. Semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan mahasiswa, maka semakin rendah kesejahteraan

psikologis yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian, maka kesejahteraan psikologis mahasiswa cenderung semakin baik.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Rantau

1.1 Mahasiswa rantau disarankan untuk membuat jadwal kegiatan harian yang mencakup waktu belajar, istirahat, ibadah, dan aktivitas sosial. Penerapan jadwal secara konsisten dapat membantu mahasiswa lebih mandiri dalam mengelola kehidupan perantauan.

1.2 Mahasiswa rantau disarankan untuk aktif mengikuti minimal satu kegiatan kampus, seperti organisasi, Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), komunitas daerah, atau kelompok belajar. Keterlibatan dalam kegiatan tersebut dapat memperluas relasi sosial, meningkatkan rasa memiliki terhadap lingkungan kampus, serta mengurangi perasaan kesepian..

2. Bagi Peneliti selanjutnya

2.1 Peneliti selanjutnya dapat merancang dan menguji efektivitas program "Sahabat Rantau" yang berisi kegiatan kelompok kecil berupa sharing session mingguan, diskusi pengalaman merantau, dan latihan komunikasi interpersonal selama 4–6

pertemuan. Program ini dapat digunakan untuk membantu mahasiswa rantau membangun hubungan sosial yang lebih dekat dan mengurangi perasaan kesepian.

2.2 Peneliti selanjutnya dapat merancang dan menguji efektivitas pelatihan "Kemandirian Mahasiswa Rantau" yang berisi materi pengelolaan waktu, pengelolaan keuangan, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah sehari-hari. Pelatihan dapat dilaksanakan dalam bentuk workshop atau pendampingan selama beberapa minggu untuk membantu mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan perantauan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Adyani, L., & Suzanna, E. (2019). *Perceived Social Support And Psychological Among Interstate Students At Malikussaleh University well-being Scholl Bullying Behavior Among Elementary Students East Bandung Region*. 2, 98–104.
- Allo, T. B., & Soetjiningsih, C. H. (2025). Psychological Well Being Dan Kesepian Pada Mahasiswa Baru Yang Merantau. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 7(1), 155–164. <https://doi.org/10.33024/jpm.v7i1.19020>
- Arif, R., Safuwani, Musni, R., & Pratama, M. F. J. (2024). Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau dan Lokal di Universitas Malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(3), 649–658. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/ijpp/article/download/17158/7691>
- Arsal, T., & Semarang, U. N. (2025). *KONSTRUKSI KEMANDIRIAN MAHASISWA PERANTAU BERDASARKAN POLA ASUH ORANG TUA : KAJIAN INTERAKSIONISME SIMBOLIK*. 9(2019), 29–41. <https://doi.org/10.29408/sosedu.v9i1.31258>
- Aulia, M. F., Wahyu, A. M., Anugrah, P. G., Chusniyah, T., & Hakim, G. R. U. (2021). Tujuan hidup sebagai prediktor kesejahteraan psikologi pada generasi Z. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 413–423.
- Aulia, P. O., & Kusumaningrum, F. A. (2024). *Hubungan Keterhubungan Sosial dan Kesepian Pada Dewasa Muda*. 2(3), 140–148.
- Azizah, A., & Daud, M. (2025). *Peran Dukungan Sosial dengan Kesepian pada Mahasiswa Perantau di Kota Makassar The Role of Social Support on the Level of Loneliness among Migrant Students in Makassar*. 10, 152–161.
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169, 110066.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). *The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation*. 117(3), 497–529.
- Bella, S., Musawwir, M., & Saudi, A. N. A. (2023). Gambaran Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Awal Perantau di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 425–431.
- Bonsaksen, T., Chiu, V., Leung, J., Schoultz, M., Thygesen, H., Price, D., Ruffolo, M., & Geirdal, A. Ø. (2022). Students' mental health, well-being, and loneliness during the COVID-19 pandemic: A cross-national study. *Healthcare*, 10(6), 996.

- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). Loneliness in the modern age: An evolutionary theory of loneliness (ETL). In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 58, pp. 127–197). Elsevier.
- Cahyadi, M. D. (2019). Loneliness and Psychological Well Being on International Students of The Darmasiswa Program at Universitas Negeri Yogyakarta. *Psychological Research and Intervention*, 2(2), 1–12. <https://doi.org/10.21831/pri.v2i2.30326>
- Eliana, K. A., & Palupi, L. S. (2024). Pengaruh Loneliness Terhadap Psychological Well-Being Pada Wanita Lajang Yang Bekerja Di Jakarta. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(2), 253–262. <https://doi.org/10.33024/jpm.v6i2.13232>
- Fauzia, N., Asmaran, A., & Komalasari, S. (2020). Dinamika kemandirian mahasiswa perantauan. *Jurnal Al-Husna*, 1(3), 167–181.
- Febrian, H., Tayo, Y., Ramdhani, M., Karawang, U. S., Perantau, M., Tua, O., & Johari, T. J. (2023). Keterbukaan Diri Mahasiswa Perantau Kepada Orang Tua (Studi Deskriptif Kualitatif pada Mahasiswa Perantau Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Singaperbangsa Karawang Angkatan 2022). 7, 16520–16524.
- Firnando, J., & Suhesty, A. (2024). Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Impostor Syndrome Dan Ketanguhan Akademik. *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, 22(2), 177–193.
- Ghozali. (2016). Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23 (Edisi 8). *Cetakan Ke VIII. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro*.
- Gondokusumo, A. L., & Soetjningsih, C. H. (2023). Dukungan Sosial Dan Keseharian Pada Mahasiswa Rantau Uksw Dari Luar Pulau Jawa. *Jurnal Ilmiah Hospitality* 831, 12(2), 831–836.
- Hawkey, L. C., Hughes, M. E., Waite, L. J., Masi, C. M., Thisted, R. A., & Cacioppo, J. T. (2008). *From Social Structural Factors to Perceptions of Relationship Quality and Loneliness : The Chicago Health , Aging , and Social Relations Study*. 63(6), 375–384.
- Herdi, H., & Ristianingsih, F. (2021). Perbedaan resiliensi mahasiswa rantau ditinjau berdasarkan gear budaya. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 30–40.
- Holt-lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). *Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality : A Meta-Analytic Review*. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences†. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>

- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1).
- Lee, C. Y. S., & Goldstein, S. E. (2016). Loneliness, Stress, and Social Support in Young Adulthood: Does the Source of Support Matter? *Journal of Youth and Adolescence*, 45(3), 568–580. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0395-9>
- Marhan, C. (2025). *Rasa Syukur dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa FKIP yang Bekerja Paruh Waktu*. 6(3), 222–229.
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). *KESEPIAN DAN SELF COMPASSION MAHASISWA PERANTAU Loneliness and Self Compassion Among Abroad University Students*. 1–11.
- Mozes, M. V. A., & Huwae, A. (2023). Kesepian Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Di Lembaga Pemasarakatan Ambon. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 839–853.
- Musak, W. A. L. (2025). Hubungan antara kesepian dan adaptasi sosial: Studi kasus pada mahasiswa rantau di Jakarta. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 14(1).
- Nasir, N. (2022). Kesulitan-Kesulitan Proses Adaptasi Mahasiswa Baru: Studi Kasus pada Salah Satu Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris di Indramayu. *Gema Wiralodra*, 13(2).
- Nuraini, & Laksmiwati. (2024). Pengaruh Kesepian terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa The Influence of Loneliness on Psychological Well-Being among College Students. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 954–965. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p954-965>
- Peplau, L. A., Perry, R. P., Wood, C., & Carcedo, R. J. (1998). *Loneliness*.
- Prabawa, A. F. (2022). Psychological well-being dan Self-compassion Mahasiswa di Mahad IAIN Salatiga. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(1), 70–80.
- Pramasella, F. (2019). *Hubungan Antara Lima Besar Tipe Sifat Kepribadian Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Rantau*. 7(3), 457–465.
- Rinaldi, M. R. (2021). Kesepian pada mahasiswa selama pandemi Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 267–277.
- Russell, D. (1996). UCLA loneliness scale version 3 (Instructions). *Journal of Personality Assessment*, 66(42), 3–4. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of

- psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719.
- Sembiring, A. C., & Bajirani, M. P. D. (2024). Gambaran Pengalaman Kesepian Pada Mahasiswa Sarjana (S1) Rantau. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(23), 101–113.
- Septiani, F., Saputri, A., Baeha, A. H., Mutianda, L., & Tamara, R. (2025). Analisis Perbandingan Pengalaman Kesehatan Mental Antara Mahasiswa Perantau Dan Lokal. *Jurnal Adijaya Multidisplin*, 3(01), 115–124.
- Septiawan, D., Meddina, N., Amanda, A., & Edy, D. F. (2024). *Penyesuaian Diri Mahasiswa Batak yang Merantau di Malang*. 4(5), 210–224. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i52024p210-224>
- Sugiyono. (2022). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R&D*.
- Sugiyono. (2023). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D*.
- Suprayogi, M. N., & Hamidah, L. N. (2024). Loneliness and Psychological Well-Being in Early Adulthood †. *Engineering Proceedings*, 74(1), 0–4. <https://doi.org/10.3390/engproc2024074042>
- Tranggono, A., Florentina, T., & Aditya, A. M. (2022). Kesejahteraan psikologis terhadap kesepian pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 203–209.
- Ummah, A. K., & Murdiana, S. (2024). *Gaya Kelekatan dan Kesepian pada Mahasiswa Perantau*. 5(01), 8–15.
- Weiss, R. (1975). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT press.
- Yopi Putri Ramadani, Anniez Rachmawati, & Faqih Purnomosidi. (2023). Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau Universitas Sahid Surakarta. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(1), 66–74. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v2i1.909>
- Yunitasari, P., Arsyad, M., & Makaria, E. C. (2022). *Analisis Kuantitatif: Pengaruh Psychological Well-Being Terhadap Loneliness pada Mahasiswa Angkatan 2022 Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat*. 0738(1), 196–209.

LAMPIRAN

Lampiran 1 *Expert Judgement*

Surat Rekomendasi Expert Judgement Alat Ukur Skripsi

Bahwa yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nunu Shofiah, M.Pd.
NIP : 19900627 2023 212031
Instansi : Fakultas Psikologi UIN Malang

Telah memberikan penilaian sebagai *expert judgement* terhadap validitas dan kelayakan instrumen pengukuran yang digunakan dalam skripsi ini, khususnya skala **kesepian** dan **kesejahteraan psikologis** yang disusun oleh:

Nama : Ika Shinta Rahmawati
NIM : 220401110013
Fakultas : Fakultas Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh Kesepian Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau Di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 26 November 2025


(Nunu Shofiah, M.Pd.)

SKALA KESEPIAN

No	UCLA Loneliness Scale versi 3 Russell (1996)	Terjemahan	Adaptasi	Relevansi			Saran / Masukan
				R	KR	TR	
1	How often do you feel that you are "in tune" with the people around you?	Seberapa sering Anda merasa "sejalan" dengan orang-orang di sekitar Anda?	Saya sering merasa sejalan / cocok dengan orang-orang di sekitar	✓			
2	How often do you feel that you lack companionship?	Seberapa sering Anda merasa kekurangan teman?	Saya sering merasa kekurangan teman dekat	✓			
3	How often do you feel that there is no one you can turn to?	Seberapa sering Anda merasa tidak ada orang yang bisa Anda andalkan?	Saya sering merasa tidak ada seorang pun yang bisa saya andalkan <i>Seorang</i>	✓			<i>Seorang</i>
4	How often do you feel alone?	Seberapa sering Anda merasa sendirian?	Saya sering merasa sendirian	✓			<i>Kesepian</i>
5	How often do you feel part of a group of friends?	Seberapa sering Anda merasa menjadi bagian dari kelompok teman?	Saya sering merasa menjadi bagian dari kelompok teman	✓			
6	How often do you feel that you have a lot in common with the people around you?	Seberapa sering Anda merasa memiliki banyak kesamaan dengan orang-orang di sekitar Anda?	Saya sering merasa memiliki banyak kesamaan dengan orang-orang di sekitar saya	✓			
7	How often do you feel that you are no longer close to anyone?	Seberapa sering Anda merasa tidak lagi dekat dengan siapa pun?	Saya sering merasa sudah tidak dekat dengan siapa pun	✓			
8	How often do you feel that your interests and	Seberapa sering Anda merasa bahwa minat dan ide Anda tidak	Saya sering merasa minat dan ide-ide saya tidak dipahami	✓			

	ideas are not shared by those around you?	dibagikan oleh orang-orang di sekitar Anda?	oleh orang-orang di sekitar saya	✓			
9	How often do you feel outgoing and friendly?	Seberapa sering Anda merasa ramah dan terbuka?	Saya sering merasa ramah dan mudah bergaul	✓			
10	How often do you feel close to people?	Seberapa sering Anda merasa dekat dengan orang lain?	Saya sering merasa dekat dengan orang lain	✓			
11	How often do you feel left out?	Seberapa sering Anda merasa terpinggirkan?	Saya sering merasa terisih atau diabaikan	✓			
12	How often do you feel that your relationships with others are not meaningful?	Seberapa sering Anda merasa bahwa hubungan Anda dengan orang lain tidak berarti?	Saya sering merasa bahwa hubungan saya dengan orang lain tidak bermakna	✓			
13	How often do you feel that no one really knows you well?	Seberapa sering Anda merasa bahwa tidak ada yang benar-benar mengenal Anda dengan baik?	Saya sering merasa tidak ada seorang pun yang benar-benar mengenal saya	✓			
14	How often do you feel isolated from others?	Seberapa sering Anda merasa terisolasi dari orang lain?	Saya sering merasa terisolasi dari orang lain.	✓			tidak dianggap
15	How often do you feel you can find companionship when you want it?	Seberapa sering Anda merasa bisa menemukan teman saat Anda membutuhkannya?	Saya sering merasa bisa menemukan teman ketika saya membutuhkannya	✓			
16	How often do you feel that there are people who really understand you?	Seberapa sering Anda merasa bahwa ada orang yang benar-benar	Saya sering merasa ada orang yang benar-benar memahami diri saya	✓			

		benar memahami Anda?				
17	How often do you feel shy?	Seberapa sering Anda merasa malu?	Saya sering merasa malu atau canggung dalam bergaul	✓		
18	How often do you feel that people are around you but not with you?	Seberapa sering Anda merasa bahwa orang-orang di sekitar Anda tetapi tidak bersama Anda?	Saya sering merasa orang-orang ada di sekitar saya tetapi saya tetap merasa sendirian	✓		
19	How often do you feel that there are people you can talk to?	Seberapa sering Anda merasa bahwa ada orang yang bisa Anda ajak bicara?	Saya sering merasa ada orang yang bisa saya ajak bicara	✓		
20	How often do you feel that there are people you can turn to?	Seberapa sering Anda merasa bahwa ada orang yang bisa Anda andalkan?	Saya sering merasa ada orang yang bisa saya andalkan	✓		

SKALA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

No	skala Psychological Well-Being Ryff dan Keyes (1995)	Terjemahan	Adaptasi	Relevansi			Saran / Masukkan
				R	KR	TR	
1	I like most aspects of my personality	Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya	Saya menyukai sebagian besar kepribadian yang ada pada diri saya.	✓			
2	When I look at the story of my life, I am pleased with how things have turned out	Ketika saya melihat kisah hidup saya, saya merasa puas dengan bagaimana segala sesuatunya telah berjalan	Ketika saya melihat(kisah) hidup saya, saya senang karena semua telah berubah menjadi lebih baik				Dalam hidup saya
3	Some people wander aimlessly through life, but I am not one of them	Beberapa orang hidup tanpa tujuan yang jelas, tetapi saya bukan salah satunya	Saya bukan orang yang menjalani hidup tanpa tujuan	✓			
4	The demands of everyday life often get me down	Tuntutan kehidupan sehari-hari seringkali membuat saya merasa down	Tuntutan hidup sehari-hari seringkali membuat saya lelah	✓			
5	In many ways, I feel disappointed about my achievements in life	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan pencapaian saya dalam hidup	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan apa yang telah saya capai dalam hidup	✓			
6	Maintaining close relationships has been difficult and frustrating for me	Menjaga hubungan yang dekat telah menjadi hal yang sulit dan menjengkelkan bagi saya	Menjaga hubungan dekat itu sulit dan membuat saya frustrasi	✓			

7	I live life one day at a time and do not really think about the future	Saya menjalani hidup sehari-hari dan tidak benar-benar memikirkan masa depan.	Saya merenungi kehidupan saat ini dan tidak terlalu memikirkan masa depan <i>we know it!</i>	✓			
8	In general, I feel I am in charge of the situation in which I live	Secara umum, saya merasa memiliki kendali atas situasi di mana saya hidup.	Saya merasa bertanggung jawab atas apa yang saya lakukan	✓			
9	I am quite good at managing the responsibilities of my daily life	Saya cukup pandai dalam mengelola tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari saya.	Saya cukup baik dalam mengelola kehidupan sehari-hari	✓			
10	I sometimes feel as if I've done all there is to do in life	Kadang-kadang saya merasa seolah-olah sudah melakukan segala hal yang bisa dilakukan dalam hidup	Terkadang saya merasa telah melakukan semua yang harus dilakukan dalam hidup <i>Agawi</i>				<i>Agawi</i>
11	For me, life has been a continuous process of learning, changing, and growth	Bagi saya, hidup adalah proses yang berkelanjutan dalam belajar, berubah, dan berkembang.	Bagi saya, hidup adalah proses belajar, berubah, dan tumbuh yang berkelanjutan	✓			
12	I think it is important to have new experiences that challenge how you think about yourself and the world	Saya pikir penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang cara Anda memandang diri sendiri dan dunia	Saya pikir penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang cara saya berpikir tentang diri sendiri dan dunia	✓			

13	People would describe me as a giving person, willing to share my time with others	Orang-orang akan menggambarkan saya sebagai orang yang dermawan, bersedia berbagi waktu saya dengan orang lain	Orang lain menggambarkan saya sebagai orang yang baik karena bersedia untuk meluangkan waktu bagi orang lain	✓			
14	I gave up trying to make big improvements or changes in my life a long time ago	Saya sudah lama berhenti mencoba membuat perubahan besar atau perbaikan dalam hidup saya	Saya sudah lama menyerah untuk melakukan perbaikan atau perubahan besar dalam hidup saya	✓			
15	I tend to be influenced by people with strong opinions.	Saya cenderung terpengaruh oleh orang-orang yang memiliki pendapat yang kuat	Saya mudah dipengaruhi oleh orang-orang	✓			
16	I have not experienced many warm and trusting relationships with others	Saya belum pernah mengalami banyak hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain	Saya tidak banyak mengalami hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain	✓			
17	I have confidence in my own opinions, even if they are contrary to the general consensus	Saya yakin dengan pendapat saya sendiri, meskipun pendapat tersebut bertentangan dengan konsensus umum	Saya yakin dengan pendapat saya sendiri, meskipun <u>berbeda dengan cara berpikir kebanyakan orang</u>	✓			
18	I judge myself by what I think is important, not by what others think.	Saya menilai diri saya berdasarkan apa yang menurut saya penting, bukan berdasarkan	Saya menilai diri sendiri berdasarkan apa yang saya anggap penting, bukan yang dianggap penting oleh orang lain	✓			

apa yang dipikirkan orang lain					

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ainndita Agniacarti, M.Psi.
Pekerjaan : Dosen
NIP : 199408182023212098

Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala kesepian dan kesejahteraan psikologis yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul "Pengaruh Kesepian Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang" yang disusun oleh:

Nama : Ika Shinta Rahmawati
NIM : 220401110013

Adapun catatan yang diberikan untuk skala kesepian dan kesejahteraan psikologis adalah sebagai berikut:

Instrumen layak untuk diujicobakan

Malang, 27 November 2025

Rater,



SKALA KESEPIAN

Aspek	Indikator	No	Item	Kesesuaian		Komentar / Alasan	Saran Perbaikan
				Ya	Tidak		
<i>Personality Experiences</i>	- Tidak nyaman dilingkungan sosial - Rasa malu, canggung, atau tidak diperhatikan oleh orang lain.	9*	Saya merasa mudah bergaul (UF) <i> dgn orang lain</i>	✓			
		17	Saya merasa malu atau canggung dalam bergaul <i> dgn orang lain</i> (F)	✓			
		16*	Saya merasa ada orang yang benar-benar memahami diri saya (UF)	✓			
		2	Saya merasa kekurangan teman dekat (F)	✓			
<i>Social Desirability</i>	- Kurangnya hubungan pertemanan yang dekat	5*	Saya merasa menjadi bagian dari kelompok teman (UF)	✓			
		15*	Saya merasa bisa menemukan teman ketika saya membutuhkan (UF)	✓			
		3	Saya merasa tidak ada seseorang pun yang bisa saya andalkan (F)	✓			
		18	Saya merasa orang-orang ada di sekitar saya tetapi saya tetap merasa sendirian (F)	✓			

Social Depression	- dari orang lain.	20*	Saya merasa ada orang yang bisa saya andalkan (UF)	✓			
		19*	Saya merasa ada orang yang bisa saya ajak bicara (UF)	✓			
		8	Saya merasa minat dan ide-ide saya tidak dipahami oleh orang-orang di sekitar saya (F)	✓			
	- Merasa berbeda dari orang lain, baik dalam cara berpikir maupun berinteraksi secara sosial.	1*	Saya merasa / cocok dengan orang – orang di sekitar (UF) <i>separuh</i>	✓			
		6*	Saya merasa memiliki banyak kesamaan dengan orang-orang di sekitar saya (UF)	✓			
		10*	Saya merasa dekat dengan orang lain (UF)	✓			
		4	Saya merasa kesepian (F)	✓			
	- Hilangnya makna dalam hubungan sosial - Munculnya rasa asing dari lingkungan sekitar.	7	Saya merasa sudah tidak dekat dengan siapa pun (F)	✓			
		11	Saya merasa diabaikan (F)	✓			
		12	Saya merasa bahwa hubungan saya dengan orang lain tidak bermakna (F)	✓			
		13	Saya merasa tidak ada seorang pun yang	✓			

			benar-benar mengenal saya (F)	✓			
	14	Saya merasa tidak dianggap dari orang lain (F)		✓			dearing / transition.

SKALA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Aspek	Indikator	No	Item	Kesesuaian		Komentar / Alasan	Saran Perbaikan
				Ya	Tidak		
Penerimaan diri (Self acceptance)	- Menerima segala aspek positif maupun negatif dalam dirinya - Memandang pengalaman hidup di masa lalu secara positif.	1	Saya menyukai sebagian besar kehidupan yang ada pada diri saya (F)	✓			
		2	Dalam hidup saya, saya merasa senang semua berubah menjadi lebih baik (F)	✓			Saya bisa menerima semua perubahan peristiwa dalam hidup saya.
		5*	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan apa yang telah saya capai dalam hidup (UF)	✓			
		6*	Menjaga hubungan dekat itu sulit dan membuat saya frustrasi (UF)	✓			
Hubungan positif dengan individu lain (Positive relationship with other)	- Memiliki kemampuan menjalin hubungan yang hangat dan saling percaya - Penah empati dengan orang lain.	13	Orang lain mengganggu saya sebagai orang yang baik karena bersedia untuk meluangkan waktu bagi orang lain (F)	✓			
		16*	Saya tidak banyak mengalami hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan	✓			

Otonomi (<i>Autonomy</i>)	- Mampu menyuarakan pendapat, menentukan arah hidupnya sendiri, Melakukan evaluasi terhadap diri secara mandiri.	15*	dengan orang lain (UF)	✓		
		17	Saya mudah dipengaruhi oleh orang-orang (UF)			
			Saya yakin dengan pendapat saya sendiri, meskipun berbeda cara berpikir kebanyakan orang (F)	✓		
		18	Saya menilai diri sendiri berdasarkan apa yang saya anggap penting, bukan yang dianggap penting oleh orang lain (F)	✓		
Penguasaan Lingkungan (<i>Environmental mastery</i>)	- Memiliki tanggung jawab dan kemampuan dalam mengelola lingkungan agar sesuai dengan kebutuhannya.	4*	Tuntutan hidup sehari-hari seringkali membuat saya letih (UF)	✓		
		8	Saya merasa bertanggung jawab atas apa yang saya lakukan (F)	✓		
		9	Saya cukup baik dalam mengelola kehidupan sehari-hari (F)	✓		
		3	Saya bukan orang yang menajani hidup tanpa tujuan (F)	✓		
Tujuan hidup (<i>Purpose in life</i>)	- Memiliki arah dan tujuan					

Pengenbangan diri (<i>Personal growth</i>)	hidup yang jelas - Mampu menyusun rencana masa depan secara terarah.	7*	Saya menikmati kehidupan saat ini dan tidak terlalu memikirkan masa depan (UF)	✓			
		10*	Saya merasa tujuan dalam hidup sudah tercapai (UF)		✓		- - - .
	- Menyadari potensi dan bakat yang dimiliki serta	11	Bagi saya, hidup adalah proses belajar, berubah, tumbuh yang berkelanjutan (F)	✓			
		12	Saya pikir penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang cara saya berpikir tentang diri sendiri dan dunia (F)	✓			
		14*	Saya sudah lama menyerah untuk melakukan perbaikan atau perubahan besar dalam hidup saya (UF)	✓			

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dr. lin Tri Rahayu, M.Si
Pekerjaan : Dosen
NIP : 197207181099032001.

Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala kesepian dan kesejahteraan psikologis yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul "Pengaruh Kesepian Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang" yang disusun oleh:

Nama : Ika Shinta Rahmawati
NIM : 220401110013

Adapun catatan yang diberikan untuk skala kesepian dan kesejahteraan psikologis adalah sebagai berikut:

Instrumen layak untuk diujicobakan

Malang, 29 November 2025

Rater,



SKALA KESEPIAN

Aspek	Indikator	No	Item	Kesesuaian Makna		Komentar / Alasan	Saran Perbaikan
				Ya	Tidak		
<i>Personality Loneliness</i>	- Tidak nyaman dilingkungan sosial	9*	Saya merasa ramah dan mudah bergaul (UF)	✓			
	- Rasa malu, canggung, atau tidak diperhatikan oleh orang lain.	17	Saya merasa malu atau canggung dalam bergaul (F)	✓			
		16*	Saya merasa ada orang yang benar-benar memahami diri saya (UF)	✓			
		2	Saya merasa kekurangan teman dekat (F)	✓			
<i>Social Desirability</i>	- Kurangnya hubungan pertemanan yang dekat	5*	Saya merasa menjadi bagian dari kelompok teman (UF)	✓			
		15*	Saya merasa bisa menemukan teman ketika saya membutuhkan (UF)	✓			
		3	Saya merasa tidak ada seseorang pun yang bisa saya andalkan (F)	✓			
	- Tidak memperoleh hubungan dan dukungan sosial yang diharapkan	18	Saya merasa orang-orang ada di sekitar saya tetapi saya tetap merasa sendirian (F)	✓			

	dari orang lain.	20*	Saya merasa ada orang yang bisa saya andalkan (UF)	✓			
		19*	Saya merasa ada orang yang bisa saya ajak bicara (UF)	✓			
	- Orang lain tidak benar-benar memahami diri individu	8	Saya merasa minat dan ide-ide saya tidak dipahami oleh orang-orang di sekitar saya (F)	✓			
		1*	Saya sejalan / cocok dengan orang – orang di sekitar (UF)	✓			
	- Merasa berbeda dari orang lain, baik dalam cara berpikir maupun berinteraksi secara sosial.	6*	Saya merasa memiliki banyak kesamaan dengan orang-orang di sekitar saya (UF)	✓			
		10*	Saya merasa dekat dengan orang lain (UF)	✓			
	Social Depression	4	Saya merasa kesepian (F)	✓			
		7*	Saya merasa sudah tidak dekat dengan siapa pun (F)	✓			
		11	Saya merasa diabaikan (F)	✓			
		12	Saya merasa bahwa hubungan saya dengan orang lain tidak bermakna (F)	✓			
		13	Saya merasa tidak ada seorang pun yang	✓			

			benar-benar mengenal saya (F)	✓			
		14	Saya merasa tidak dianggap dari orang lain (F)	✓			

SKALA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Aspek	Indikator	No	Item	Kesesuaian		Komentar / Alasan	Saran Perbaikan
				Ya	Tidak		
Penerimaan diri (<i>Self acceptance</i>)	- Menerima segala aspek positif maupun negatif dalam dirinya - Memandang pengalaman hidup di masa lalu secara positif.	1	Saya menyukai sebagian besar kepribadian yang ada pada diri saya (F)	✓			
		2	Dalam hidup saya, saya merasa senang semua berubah menjadi lebih baik (F)	✓			
		5*	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan apa yang telah saya capai dalam hidup (UF)	✓			
		6*	Menjaga hubungan dekat itu sulit dan membuat saya frustrasi (UF)	✓			
		13	Orang lain menggambarkan saya sebagai orang yang baik karena bersedia untuk meluangkan waktu bagi orang lain (F)	✓			
Hubungan positif dengan individu lain (<i>Positive relationship with other</i>)	- Memiliki kemampuan menjalin hubungan yang hangat dan saling percaya - Penuh empati dengan orang lain.	16*	Saya tidak banyak mengalami hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan	✓			

			dengan orang lain (UF)			
Otonomi (Autonomy)	- Mampu menyuarakan pendapat, menentukan arah hidupnya sendiri, - Melakukan evaluasi terhadap diri secara mandiri.	15*	Saya mudah dipengaruhi oleh orang-orang (UF)	✓		
		17	Saya yakin dengan pendapat saya sendiri, meskipun berbeda cara berpikir kebanyakan orang (F)	✓		
		18	Saya menilai diri sendiri berdasarkan apa yang saya anggap penting, bukan yang dianggap penting oleh orang lain (F)	✓		
Penguasaan Lingkungan (Environmental mastery)	- Memiliki tanggung jawab dan kemampuan dalam mengelola lingkungan agar sesuai dengan kebutuhannya.	4*	Tuntutan hidup sehari-hari seringkali membuat saya lelah (UF)	✓		
		8	Saya merasa bertanggung jawab atas apa yang saya lakukan (F)	✓		
		9	Saya cukup baik dalam mengelola kehidupan sehari-hari (F)	✓		
Tujuan hidup (Purpose in life)	- Memiliki arah dan tujuan	3	Saya bukan orang yang menjalani hidup tanpa tujuan (F)	✓		

Pengembangan diri (<i>Personal growth</i>)	hidup yang jelas	7*	Saya menikmati kehidupan saat ini dan tidak terlahu memikirkan masa depan (UF)	✓				
	- Mampu menyusun rencana masa depan secara terarah.	10*	Saya merasa tujuan dalam hidup sudah tercapai (UF)	✓				
	- Menyadari potensi dan bakat yang dimiliki serta	11	Bagi saya, hidup adalah proses belajar, berubah, tumbuh yang berkelanjutan (F)	✓				
		12	Saya pikir penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang cara saya berpikir tentang diri sendiri dan dunia (F)	✓				
		14*	Saya sudah lama menyerah untuk melakukan perbaikan atau perubahan besar dalam hidup saya (UF)	✓				

Lampiran 2 Item Skala Kesepian Setelah Perbaikan

No	Item
1	Saya merasa sejalan / cocok dengan orang-orang di sekitar saya (UF)
2	Saya merasa kekurangan teman dekat (F)
3	Saya merasa tidak ada seseorang pun yang bisa saya andalkan (F)
4	Saya merasa kesepian (F)
5	Saya merasa menjadi bagian dari kelompok teman (UF)
6	Saya merasa memiliki banyak kesamaan dengan orang-orang di sekitar saya (UF)
7	Saya merasa sudah tidak dekat dengan siapa pun (F)
8	Saya merasa minat dan ide-ide saya tidak dipahami oleh orang-orang di sekitar saya (F)
9	Saya merasa mudah bergaul dengan orang lain (UF)
10	Saya merasa dekat dengan orang lain (UF)
11	Saya merasa diabaikan (F)
12	Saya merasa bahwa hubungan saya dengan orang lain tidak bermakna (F)
13	Saya merasa tidak ada seorang pun yang benar-benar mengenal saya (F)
14	Saya merasa terasing/tersisihkan dari orang lain (F)
15	Saya merasa bisa menemukan teman ketika saya membutuhkannya (UF)
16	Saya merasa ada orang yang benar-benar memahami diri saya (UF)
17	Saya merasa malu atau canggung dalam bergaul dengan orang lain (F)
18	Saya merasa orang-orang ada di sekitar saya tetapi saya tetap merasa sendirian (F)
19	Saya merasa ada orang yang bisa saya ajak bicara (UF)
20	Saya merasa ada orang yang bisa saya andalkan (UF)

Lampiran 3 Item Skala Kesejahteraan Psikologi Setelah Perbaikan

No	Item
1	Saya menyukai sebagian besar kepribadian yang ada pada diri saya (F)
2	Saya bisa menerima semua peristiwa dalam hidup saya (F)
3	Saya bukan orang yang menjalani hidup tanpa tujuan (F)
4	Tuntutan hidup sehari-hari seringkali membuat saya lelah (UF)
5	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan apa yang telah saya capai dalam hidup (UF)
6	Menjaga hubungan dekat itu sulit dan membuat saya frustrasi (UF)
7	Saya menikmati kehidupan saat ini dan tidak terlalu memikirkan masa depan (UF)
8	Saya merasa bertanggung jawab atas apa yang saya lakukan (F)
9	Saya cukup baik dalam mengelola kehidupan sehari-hari (F)
10	Saya merasa seolah olah tujuan dalam hidup sudah tercapai (UF)
11	Bagi saya, hidup adalah proses belajar, berubah, tumbuh yang berkelanjutan (F)
12	Saya pikir penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang cara saya berpikir tentang diri sendiri dan dunia (F)
13	Orang lain menggambarkan saya sebagai orang yang baik karena bersedia untuk meluangkan waktu bagi orang lain (F)
14	Saya sudah lama menyerah untuk melakukan perbaikan atau perubahan besar dalam hidup saya (UF)
15	Saya mudah dipengaruhi oleh orang-orang (UF)
16	Saya tidak banyak mengalami hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan orang lain (UF)
17	Saya menilai diri sendiri berdasarkan apa yang saya anggap penting, bukan yang dianggap penting oleh orang lain (F)

Lampiran 4 Sebaran Data Mahasiswa

No.	Asal Provinsi	ANGKATAN				
		2021	2022	2023	2024	2025
1	ACEH	20	24	21	16	17
2	BALI	48	54	52	64	47
3	BANGKA BELITUNG	12	10	7	23	20
4	BANTEN	52	45	56	72	47
5	BENGKULU	13	18	17	8	12
6	D.I. YOGYAKARTA	4	3	4	7	3
7	D.K.I. JAKARTA	43	33	39	43	64
8	DKI JAKARTA	29	13	12	13	5
9	GORONTALO	2	4	3	3	8
10	JAMBI	28	26	27	39	36
11	JAWA BARAT	165	193	149	231	203
12	JAWA TENGAH	137	128	111	159	140
13	JAWA TIMUR	3235	3382	3765	4357	4187
14	KALIMANTAN BARAT	23	27	14	30	25
15	KALIMANTAN SELATAN	23	30	23	29	27
16	KALIMANTAN TENGAH	28	21	28	36	35
17	KALIMANTAN TIMUR	54	45	45	69	36
18	KALIMANTAN UTARA	5	10	10	23	13
19	KEPULAUAN RIAU	28	25	20	29	28
20	LAMPUNG	35	28	28	32	38
21	MALUKU	8	9	11	14	13
22	MALUKU UTARA	6	6	8	6	11
23	NUSA TENGGARA BARAT	65	101	101	130	150
24	NUSA TENGGARA TIMUR	17	21	21	25	40
25	PAPUA	13	14	9	12	15
26	PAPUA BARAT	5	5	10	11	7
27	PAPUA BARAT DAYA	0	0	1	0	5
28	PAPUA SELATAN	0	0	4	0	1
29	PAPUA TENGAH	0	0	1	0	5
30	RIAU	41	40	27	59	58
31	SULAWESI BARAT	9	7	6	6	4
32	SULAWESI SELATAN	16	25	25	33	22
33	SULAWESI TENGAH	11	17	5	13	14
34	SULAWESI TENGGARA	14	14	9	17	20
35	SULAWESI UTARA	3	3	8	4	3
36	SUMATERA BARAT	34	29	12	26	15
37	SUMATERA SELATAN	43	42	51	50	50
38	SUMATERA UTARA	34	32	41	32	33
39	LUAR NEGERI	16	20	24	18	10
TOTAL		4319	4504	4805	5739	5467

Lampiran 5 Tabulasi Data Variabel X

No	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	N
1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	1	3	3	1	2	2	1	1	1	3	38
2	2	3	2	3	3	2	4	2	2	1	3	2	4	1	4	3	3	2	3	3	52
3	3	1	3	3	3	3	4	3	1	2	2	3	3	2	3	2	2	1	2	2	48
4	3	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	34
5	3	3	4	2	3	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	66
6	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	4	4	2	2	3	2	3	3	1	4	54
7	3	1	1	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	36
8	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3	4	4	4	3	4	3	2	4	3	3	68
9	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	2	4	3	4	3	73
10	1	2	2	2	2	4	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	54
11	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	28
12	1	1	3	1	2	2	2	2	1	3	1	1	1	3	2	1	1	1	3	2	34
13	4	3	4	2	4	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	67
14	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	70
15	2	3	2	2	3	4	4	2	2	4	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	53
16	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	76
17	2	3	1	2	3	1	3	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	3	37
18	2	1	1	1	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	27
19	1	1	1	1	1	2	3	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	28
20	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	2	4	4	3	4	3	4	4	71
21	3	1	1	2	3	3	3	1	1	3	2	2	3	2	2	4	1	3	2	2	44
22	3	2	4	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	3	2	3	4	3	4	3	57
23	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	2	2	4	3	4	65
24	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	68
25	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	3	1	1	1	1	2	2	1	29
26	2	2	3	2	2	1	2	1	1	2	3	1	1	3	4	2	1	2	3	2	40
27	3	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	68
28	3	1	3	3	2	1	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	1	3	2	3	44
29	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	4	3	1	4	63
30	2	3	2	3	1	2	2	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	1	54
31	3	3	3	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	51
32	2	3	3	2	4	2	3	4	4	3	2	1	2	3	2	3	3	3	2	3	54
33	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	2	3	3	2	4	2	3	3	2	3	54
34	2	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	62
35	1	1	2	1	1	2	1	2	4	1	1	2	3	3	1	2	1	2	4	1	36
36	2	2	4	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	1	3	58
37	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	67
38	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
39	2	2	1	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	1	1	44
40	1	1	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	28
41	2	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	55

42	3	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	28
43	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	2	4	4	2	1	4	2	4	61
44	3	2	3	1	2	1	2	3	2	1	2	2	2	3	1	2	3	1	2	1	39
45	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	2	4	2	3	3	4	4	69
46	4	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	60
47	2	2	2	4	2	4	3	2	2	4	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	58
48	1	2	2	2	2	2	2	3	3	1	3	3	1	3	3	1	1	3	2	3	43
49	3	2	2	3	2	1	4	3	1	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	46
50	4	2	1	3	3	2	4	1	3	2	4	4	2	2	3	2	2	2	1	2	49
51	2	2	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	69
52	3	1	2	3	4	1	1	4	3	2	3	1	2	3	3	2	2	2	3	2	47
53	3	4	4	2	2	3	2	3	4	2	3	3	4	1	2	3	4	2	1	3	55
54	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	29
55	1	3	2	3	1	2	3	1	3	1	3	1	3	3	2	3	2	2	1	1	41
56	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	78
57	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	73
58	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	2	52
59	2	1	2	1	3	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2	1	2	3	2	1	40
60	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	3	1	1	2	3	2	1	32
61	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	4	1	3	32
62	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	23
63	3	4	2	4	4	3	4	2	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	3	59
64	4	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	4	4	2	3	2	4	60
65	2	3	2	2	1	2	3	1	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	3	1	41
66	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	74
67	3	4	4	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	70
68	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	3	3	71
69	2	2	2	3	4	3	4	3	2	3	2	4	2	4	4	4	3	4	4	3	62
70	1	3	2	2	3	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	32
71	3	1	3	3	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	2	4	3	4	2	3	59
72	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	71
73	1	3	4	3	3	2	2	3	3	1	4	3	4	2	2	3	3	4	3	2	55
74	2	2	2	1	2	2	4	2	3	3	3	3	2	4	4	2	2	3	2	3	51
75	3	3	4	2	3	3	2	2	3	1	3	2	2	4	2	2	4	2	2	2	51
76	2	4	3	3	1	1	3	3	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	1	2	47
77	3	3	3	2	3	2	4	2	4	4	3	1	3	3	2	3	4	4	2	2	57
78	2	2	1	3	1	3	1	2	2	1	2	3	1	2	1	1	3	1	1	2	35
79	2	1	2	2	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	27
80	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	73
81	4	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	71
82	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	28
83	3	3	3	2	1	2	3	2	3	3	1	1	2	2	1	3	2	2	1	1	41
84	1	3	2	1	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	1	3	4	49

85	2	3	3	2	3	2	2	2	1	3	1	1	1	2	2	2	2	1	3	2	40
86	3	2	3	3	1	3	4	2	3	2	3	2	1	3	3	3	2	3	3	3	52
87	2	2	4	2	4	3	4	2	3	2	2	3	4	2	2	3	2	3	2	3	54
88	3	1	3	3	3	1	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	1	2	3	4	50
89	2	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4	66
90	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	78
91	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	2	2	1	2	1	1	31
92	3	3	3	4	4	4	3	3	1	3	4	4	3	4	3	4	4	2	4	4	67
93	2	3	2	3	3	3	2	4	4	2	2	3	3	3	3	1	3	3	4	2	55
94	2	1	1	3	3	2	2	2	3	2	2	3	1	3	1	3	2	2	1	2	41
95	2	3	3	2	3	4	3	3	1	1	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	50
96	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	69
97	1	1	2	1	2	2	3	1	2	1	1	2	2	3	1	2	3	2	2	2	36
98	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	2	3	2	2	3	3	54
99	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	2	3	4	62
100	2	3	1	1	3	1	3	3	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	3	38
101	3	3	3	2	3	3	2	4	2	2	2	3	1	2	2	3	3	3	1	4	51
102	1	1	1	3	3	2	3	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	1	1	2	40
103	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	4	4	2	3	3	3	4	4	3	3	65
104	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	1	3	2	3	2	1	3	2	3	50
105	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	76
106	2	3	3	2	3	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	4	2	53
107	2	1	2	3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	43
108	1	3	3	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	1	4	60
109	4	4	3	2	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	4	2	3	2	61
110	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	3	2	61
111	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
112	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3	27
113	2	3	3	2	3	4	4	3	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	64
114	1	1	2	2	2	3	2	1	1	1	2	1	4	2	2	3	4	3	3	2	42
115	2	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	67
116	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	4	1	4	65
117	2	3	3	3	2	1	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	1	3	2	3	44
118	1	1	3	1	2	1	1	1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	2	29
119	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	77
120	4	3	2	4	3	4	4	3	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	70
121	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	2	3	4	4	3	62
122	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	4	2	3	2	2	52
123	3	3	4	4	2	2	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	3	4	3	3	64
124	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	4	3	2	2	4	2	2	3	3	53
125	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	2	2	1	27
126	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	77
127	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	24

128	3	2	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	67
129	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	25
130	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	1	4	3	1	2	46
131	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	1	4	3	4	66
132	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79
133	3	2	2	1	4	2	2	3	1	2	2	3	2	1	2	3	2	3	1	2	43
134	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
135	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	4	2	3	2	4	3	3	2	4	59
136	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	24
137	2	1	2	1	3	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	3	31
138	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2	2	4	3	68
139	2	2	3	2	2	1	4	2	3	1	2	1	2	2	2	3	1	1	2	4	42
140	2	2	4	3	2	1	2	4	2	3	3	2	2	1	3	2	2	1	2	2	45
141	2	2	3	2	2	1	3	2	4	2	2	2	3	2	3	2	2	1	1	2	43
142	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
143	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
144	2	3	3	2	4	3	4	3	3	3	4	2	4	3	2	4	3	4	4	3	63
145	1	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	1	2	1	1	1	1	2	2	3	36
146	2	2	3	3	1	1	2	1	2	3	2	1	2	3	1	3	3	3	3	4	45
147	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	2	3	2	4	67
148	2	2	1	1	2	1	2	1	3	4	1	2	1	3	1	2	1	2	1	3	36
149	1	1	3	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	1	1	35
150	2	2	1	2	2	2	1	3	3	3	2	1	4	2	2	2	3	2	3	3	45
151	3	2	4	3	3	2	2	2	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	58
152	3	3	3	1	3	2	2	4	2	2	1	3	1	1	2	3	3	2	2	2	45
153	3	3	2	2	2	3	4	2	2	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	49
154	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	26
155	4	1	1	1	3	3	2	2	3	3	2	1	1	2	2	2	3	3	2	3	44
156	3	3	4	3	2	4	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	2	64
157	2	1	1	1	2	2	1	2	3	3	1	2	1	3	3	1	2	2	1	2	36
158	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	3	1	28
159	3	2	3	2	1	3	3	2	1	2	2	1	3	2	1	2	1	2	1	2	39
160	1	1	2	2	2	1	1	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	40
161	3	1	2	3	2	1	4	3	4	3	2	3	3	2	4	2	1	4	2	2	51
162	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	75
163	2	3	2	4	2	4	3	3	3	2	3	1	2	2	2	3	3	3	3	2	52
164	1	2	1	2	2	2	1	3	3	1	1	3	2	1	1	2	1	2	2	3	36
165	2	2	1	4	4	2	2	2	3	3	3	3	4	1	1	2	1	1	1	2	44
166	3	1	2	4	2	3	2	2	2	1	1	1	3	3	2	3	2	3	2	2	44
167	1	1	1	3	1	2	1	3	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	30
168	1	1	1	1	1	3	1	4	2	2	2	4	1	1	1	2	1	2	3	2	36
169	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	4	3	3	4	4	2	3	55
170	3	1	3	3	1	1	4	3	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	36

171	3	4	2	4	2	3	3	2	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	65
172	2	1	4	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	1	3	2	3	48
173	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	4	4	2	2	1	2	4	3	55
174	4	4	4	2	3	3	2	3	3	4	1	4	2	2	4	4	4	4	4	3	64
175	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	1	3	1	3	2	3	4	2	4	3	56
176	3	3	3	2	2	3	4	1	3	3	2	3	3	3	1	4	2	4	4	2	55
177	1	1	2	2	3	2	3	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	3	1	1	33
178	3	1	3	4	2	1	2	2	2	2	3	1	1	3	1	2	4	2	1	2	42
179	3	2	2	2	1	1	3	2	3	3	3	4	2	3	2	4	4	2	3	3	52
180	3	3	2	3	1	3	3	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	36
181	3	1	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2	4	3	4	4	3	3	3	1	57
182	3	3	3	2	4	2	3	4	2	4	3	4	2	2	2	3	3	2	1	3	55
183	1	1	2	1	3	2	2	3	1	2	2	2	1	3	1	2	1	3	3	2	38
184	1	2	1	3	2	2	3	2	2	1	3	4	4	2	3	1	4	3	2	3	48
185	2	2	2	3	3	2	1	3	2	3	1	2	4	2	2	2	2	2	2	2	44
186	3	2	1	3	2	2	2	4	4	3	2	2	3	4	3	1	3	4	1	3	52
187	2	2	2	3	3	2	2	1	2	3	2	3	1	1	2	2	3	2	1	2	41
188	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
189	3	1	2	3	1	2	1	1	1	1	4	3	3	2	1	2	3	1	3	2	40
190	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
191	3	3	3	2	4	3	3	4	4	2	3	4	4	2	2	4	2	3	4	3	62
192	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	76
193	2	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	2	3	4	67
194	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	59
195	2	1	1	1	1	1	2	1	3	3	1	1	1	1	3	1	2	2	1	1	30
196	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3	68
197	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	79
198	2	2	1	1	2	1	1	2	3	1	3	1	1	1	3	1	2	1	1	2	32
199	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
200	3	2	2	1	3	2	3	2	3	3	4	4	4	3	4	2	2	3	4	3	57
201	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	4	4	4	71
202	4	3	3	3	3	1	2	2	1	2	1	2	3	3	3	2	1	1	2	2	44
203	3	4	2	3	2	4	2	3	3	3	2	3	4	3	4	4	3	3	4	3	62
204	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	1	4	3	3	3	2	4	4	4	67
205	3	1	2	3	3	3	2	2	2	3	4	1	2	2	1	3	3	3	3	2	48
206	2	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	3	1	31
207	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	77
208	3	1	1	1	1	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	41
209	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	3	1	1	1	1	1	29
210	1	3	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	1	3	1	1	1	1	33
211	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	3	1	1	2	1	2	3	33
212	3	4	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	2	3	3	4	2	4	63
213	4	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	4	2	54

214	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	72
215	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	23
216	2	2	2	1	3	3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	1	2	4	50
217	2	4	4	3	4	2	3	4	3	3	4	2	4	4	3	4	2	3	3	4	65
218	2	3	1	2	1	2	1	1	2	3	1	1	1	3	1	1	2	3	2	1	34
219	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	24
220	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	75
221	3	3	1	1	3	3	2	1	1	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	43
222	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	77
223	3	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	75
224	2	1	1	2	2	2	2	3	1	1	2	3	2	1	2	1	2	1	1	1	33
225	2	3	3	3	3	1	2	2	2	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	1	46
226	4	3	4	2	3	4	3	4	4	3	2	3	3	4	4	2	4	4	4	3	67
227	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	75
228	2	1	3	2	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	2	1	4	4	4	2	53
229	3	2	1	1	2	2	2	3	3	3	1	2	3	2	3	2	4	3	3	2	47
230	4	3	3	1	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	3	47
231	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
232	2	4	2	3	4	2	2	4	4	3	4	4	3	2	3	3	3	4	2	2	60
233	2	2	2	2	3	2	4	1	2	4	2	1	3	2	2	2	4	2	1	4	47
234	2	3	2	2	3	3	1	3	3	2	3	2	3	1	3	4	2	2	2	2	48
235	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	4	3	3	4	2	2	3	3	3	50
236	2	1	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	1	1	3	2	2	1	2	1	37
237	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	79
238	1	1	3	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	26
239	3	1	3	1	2	2	2	3	1	2	1	2	2	3	2	3	3	2	1	2	41
240	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	22
241	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	4	1	3	45
242	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	72
243	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	1	2	3	4	2	4	4	2	51
244	3	3	3	3	4	3	4	3	1	4	3	2	3	2	3	2	4	2	2	2	56
245	1	1	1	2	2	1	4	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	31
246	3	3	3	3	2	3	4	2	4	4	2	4	3	4	3	4	4	3	2	2	62
247	1	1	2	2	2	2	3	2	3	1	1	2	1	2	2	3	2	2	3	2	39
248	2	1	1	2	2	3	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	32
249	4	4	4	4	3	2	2	4	3	2	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	66
250	2	2	4	3	3	4	1	2	4	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	4	53
251	4	4	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	2	3	1	3	3	2	2	2	55
252	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	72
253	3	3	2	3	3	1	2	2	4	3	3	2	4	4	1	2	3	3	2	3	53
254	4	4	3	4	3	3	4	3	2	1	3	3	3	3	2	1	2	2	2	3	55
255	2	1	2	1	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	40
256	1	2	4	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	4	2	46

257	3	1	2	2	1	2	1	1	3	1	2	3	2	2	2	3	1	2	1	2	37
258	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	2	69
259	2	3	3	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	3	2	3	1	1	2	35
260	2	2	3	4	2	2	3	3	3	2	4	3	2	3	2	3	3	2	3	3	54
261	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	4	76
262	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	3	3	4	3	4	71
263	2	2	3	4	3	1	2	2	2	2	2	1	2	3	1	3	1	4	2	2	44
264	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	74
265	2	1	3	1	1	3	2	2	2	2	1	2	3	1	2	1	2	1	2	2	36
266	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	1	1	28
267	3	3	3	2	2	3	2	1	2	1	1	2	2	1	2	3	1	3	1	4	42
268	2	2	4	2	3	3	1	3	3	3	4	3	4	3	2	2	2	4	2	3	55
269	2	3	3	3	3	3	2	4	3	1	2	2	4	3	3	3	3	3	3	4	57
270	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	34
271	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	28
272	2	1	3	4	2	2	3	4	3	3	2	4	4	3	1	2	3	2	4	3	55
273	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	2	4	3	4	3	4	4	70
274	1	3	2	2	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	2	1	2	2	50
275	1	1	2	3	1	2	2	2	3	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	35
276	2	4	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	44
277	3	2	2	2	3	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	3	2	35
278	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	3	1	3	2	2	1	1	35
279	3	4	2	3	2	4	2	4	3	3	2	3	1	3	3	3	1	2	2	3	53
280	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	1	2	1	2	2	3	3	2	1	43
281	2	4	4	2	4	4	3	4	3	2	4	3	3	4	2	4	3	2	3	4	64
282	1	1	1	1	2	1	1	1	2	3	1	1	2	3	2	1	1	1	2	1	29
283	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	26
284	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	70
285	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	74
286	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	71
287	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	1	3	2	3	1	2	2	1	43
288	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	24
289	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	58
290	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	79
291	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	3	32
292	3	1	3	3	4	3	3	1	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	55
293	2	1	4	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	4	3	3	1	1	2	3	47
294	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	1	2	4	2	3	3	55
295	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	1	2	2	2	2	38
296	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	1	2	1	3	1	4	46
297	3	4	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	1	4	1	2	2	4	4	51
298	1	2	2	3	1	2	3	1	1	3	2	2	1	1	1	3	1	1	1	2	34
299	3	3	3	1	2	3	2	4	3	2	2	1	2	1	3	1	3	3	1	3	46

300	2	3	2	4	3	3	4	3	3	2	4	4	3	2	3	3	4	2	3	3	60
301	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	28
302	2	1	2	4	1	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2	1	2	4	3	44
303	3	2	2	3	3	3	4	3	4	2	4	3	3	3	4	2	1	3	3	3	58
304	3	4	2	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	48
305	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79
306	2	4	2	2	1	1	1	3	1	2	1	1	2	3	2	1	3	2	2	1	37
307	1	1	1	1	2	2	2	2	4	3	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	33
308	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
309	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	56
310	1	2	2	3	2	3	2	3	2	1	1	2	3	3	1	2	4	2	2	3	44
311	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	3	4	4	4	70
312	2	1	1	1	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	30
313	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	25
314	3	2	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	2	3	4	4	2	66
315	3	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	4	4	64
316	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	78
317	2	2	1	2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	2	3	1	2	3	3	3	49
318	1	2	2	4	4	4	2	2	2	4	2	1	2	3	3	2	3	1	3	3	50
319	2	1	1	2	2	2	3	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	35
320	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	62
321	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	4	4	69
322	1	3	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	34
323	3	1	3	2	4	3	2	2	3	2	2	4	2	3	4	3	1	3	2	4	53
324	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	79
325	4	3	2	4	4	2	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	65
326	1	1	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	3	1	1	1	1	2	1	28
327	1	2	1	2	3	3	3	2	2	3	1	3	1	4	2	2	2	2	4	3	46
328	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
329	4	2	2	2	1	4	4	2	2	3	2	1	2	2	2	3	4	2	3	3	50

Lampiran 6 Tabulasi Data Variabel Y

No	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	N
1	4	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	50
2	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	62
3	1	3	1	4	3	2	1	3	2	2	4	2	3	2	2	4	2	41
4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	65
5	4	2	2	2	1	2	2	2	2	3	4	2	3	2	2	3	1	39
6	3	1	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	3	1	2	2	3	33
7	2	1	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	35
8	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	19
9	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	2	28
10	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	23
11	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	1	4	2	3	58
12	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	1	35
13	3	1	3	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	1	3	36
14	1	1	4	1	1	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	34
15	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1	1	1	3	1	1	1	29
16	4	2	4	4	2	3	4	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	47
17	3	2	1	2	3	2	4	2	2	2	2	2	3	3	1	1	1	36
18	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	47
19	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	25
20	1	3	1	2	2	2	3	1	1	2	1	3	2	1	2	1	1	29
21	4	4	4	4	3	3	2	2	4	2	3	3	3	4	4	3	3	55
22	1	3	3	3	3	2	1	2	2	2	3	4	3	1	3	3	2	41
23	1	1	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	24
24	2	3	1	3	3	2	1	3	2	2	1	3	4	4	2	2	3	41
25	2	2	1	1	3	1	2	1	2	2	1	3	1	1	2	3	1	29
26	2	2	2	3	4	3	2	2	1	3	3	2	4	3	2	2	4	44
27	2	3	2	3	1	3	2	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	41
28	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	63
29	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	3	1	29
30	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	58
31	2	3	1	2	2	3	2	1	2	1	3	2	4	2	1	1	1	33
32	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
33	4	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	61
34	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	4	4	3	3	1	3	49
35	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	4	2	44
36	4	4	3	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	61
37	2	3	3	2	4	3	3	2	4	2	3	3	4	2	1	3	4	48
38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
39	2	1	2	2	2	4	3	3	3	2	3	2	3	2	1	3	3	41
40	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	31
41	4	3	2	3	3	3	4	2	2	1	2	3	3	2	2	3	2	44

42	3	4	4	3	4	4	3	4	2	3	4	4	4	3	4	3	4	60
43	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	3	1	3	2	1	1	1	28
44	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	2	3	4	3	3	4	56
45	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	45
46	3	1	4	3	2	4	3	4	4	4	2	4	3	3	3	2	3	52
47	1	1	2	2	2	1	2	1	2	3	1	1	1	1	2	1	1	25
48	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	25
49	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	4	4	2	3	3	3	4	52
50	2	2	4	1	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	43
51	3	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	3	24
52	1	1	2	2	2	2	1	2	2	4	1	3	3	2	3	2	2	35
53	2	2	2	2	2	1	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	42
54	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	65
55	3	1	3	2	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	42
56	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	23
57	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	62
58	1	2	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	4	3	2	40
59	2	3	3	2	3	2	1	1	3	2	2	2	3	3	4	2	2	40
60	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	3	4	3	3	3	58
61	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	4	2	3	2	3	3	44
62	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3	1	3	2	4	4	51
63	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	63
64	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	22
65	3	2	3	3	1	2	2	2	4	2	2	2	1	2	3	2	2	38
66	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	24
67	1	1	2	2	2	2	1	3	2	1	2	2	1	3	2	2	3	32
68	3	4	3	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	3	1	3	40
69	1	1	2	1	1	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	2	3	29
70	1	2	4	2	3	3	2	3	3	3	4	1	3	2	3	3	2	44
71	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	4	2	57
72	2	2	1	3	1	1	2	3	1	1	2	1	1	2	3	1	1	28
73	2	4	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	51
74	1	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	23
75	4	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	4	55
76	2	1	4	4	3	3	2	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	51
77	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	37
78	4	1	2	4	4	2	1	4	4	3	2	2	2	3	4	3	2	47
79	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	66
80	1	3	2	2	1	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	30
81	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	31
82	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	2	4	3	4	3	4	4	56
83	4	2	4	3	4	4	3	3	4	4	2	2	3	4	4	4	3	57
84	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	66

85	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	29
86	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	24
87	2	2	3	2	2	2	3	4	3	3	1	3	2	1	2	4	3	42
88	4	3	3	3	3	4	2	4	3	4	2	4	3	2	3	4	2	53
89	3	4	4	2	3	3	4	4	3	1	3	4	4	4	3	2	4	55
90	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	3	62
91	2	3	3	1	2	3	3	2	2	3	2	3	4	1	1	3	2	40
92	1	2	4	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	35
93	4	1	4	2	3	3	4	2	2	4	3	3	4	2	3	2	3	49
94	2	2	3	4	3	3	2	2	4	2	4	3	3	4	4	3	3	51
95	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	19
96	1	1	2	3	1	1	3	3	2	2	2	3	2	3	1	2	2	34
97	1	3	2	2	1	1	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	2	34
98	1	2	4	3	2	2	2	1	3	2	2	3	3	4	2	4	4	44
99	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	3	1	3	2	2	2	29
100	2	4	3	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	3	2	2	33
101	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	4	53
102	4	4	2	4	2	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	2	57
103	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	24
104	3	4	2	3	3	4	4	3	4	1	2	2	2	2	4	3	4	50
105	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	67
106	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	59
107	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	4	3	4	59
108	2	1	1	3	3	2	4	3	4	1	3	1	2	2	3	3	3	41
109	2	1	2	3	2	2	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	2	28
110	3	2	2	2	2	4	3	3	2	3	3	2	2	2	1	2	2	40
111	3	4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	4	3	4	4	4	3	58
112	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	1	1	3	3	2	34
113	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	3	2	2	4	45
114	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	4	3	1	2	2	1	31
115	1	1	3	3	2	1	1	2	3	3	2	1	2	2	2	3	3	35
116	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	1	3	3	1	1	2	2	35
117	3	2	1	1	1	1	3	2	3	1	1	3	2	2	3	4	2	35
118	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	66
119	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
120	2	2	1	3	4	2	3	2	2	1	2	1	4	2	2	3	1	37
121	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	29
122	3	3	4	3	2	4	2	3	3	4	4	3	3	3	2	4	2	52
123	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	3	2	2	1	1	25
124	3	3	2	1	2	2	3	1	3	2	2	2	1	2	2	3	2	36
125	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	64
126	2	2	3	2	1	1	1	2	3	1	2	1	2	1	2	2	2	30
127	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	65

128	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	20
129	3	4	3	2	3	2	3	2	4	3	3	4	4	3	3	2	3	51
130	3	4	2	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3	4	3	54
131	1	1	1	2	1	3	2	1	2	1	1	3	2	2	2	1	1	27
132	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
133	1	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	26
134	4	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	3	3	1	55
135	4	1	2	2	3	2	1	3	3	1	2	3	3	3	2	2	2	39
136	4	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	2	3	49
137	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	2	56
138	2	2	1	2	1	3	1	2	1	2	2	1	3	2	2	1	1	29
139	2	3	2	4	1	2	1	1	3	2	2	2	4	2	3	2	3	39
140	3	1	3	2	1	2	2	2	3	2	2	1	3	3	2	1	4	37
141	3	2	4	4	3	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	4	44
142	4	2	4	3	4	3	1	3	4	3	3	3	1	4	3	4	3	52
143	3	2	4	4	4	2	4	4	2	4	3	2	4	4	3	4	2	55
144	2	3	3	3	1	3	2	4	3	3	3	2	4	4	3	4	2	49
145	2	1	3	2	2	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	4	46
146	2	2	2	2	3	1	1	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	41
147	4	3	3	3	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	3	1	40
148	2	3	2	2	3	2	3	4	2	3	4	2	1	3	2	4	2	44
149	4	4	3	3	4	2	4	4	2	2	4	3	4	3	3	4	3	56
150	3	3	4	1	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	53
151	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	3	2	1	25
152	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	4	4	60
153	3	3	1	3	2	3	2	3	2	4	2	3	3	3	4	2	3	46
154	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	2	2	4	2	3	50
155	3	3	4	3	4	2	2	3	3	4	3	2	4	3	1	3	2	49
156	3	3	2	2	4	3	3	2	2	4	3	2	3	2	4	4	2	48
157	3	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	55
158	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	62
159	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	2	4	2	3	3	2	3	51
160	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	2	3	4	2	2	53
161	1	4	2	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	4	2	4	3	48
162	3	3	2	3	3	2	4	2	2	2	4	3	2	4	3	3	3	48
163	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	20
164	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	63
165	3	4	3	3	4	3	3	4	2	1	4	4	4	3	4	3	4	56
166	2	3	2	3	1	1	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	40
167	4	4	2	3	3	2	1	2	2	2	3	2	1	2	3	1	3	40
168	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	4	4	2	3	56
169	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	22
170	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	4	3	1	3	1	3	45

171	2	3	1	2	3	3	3	2	2	3	3	1	1	3	2	1	1	36
172	3	4	4	4	4	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	4	1	50
173	3	1	3	2	2	2	1	1	3	3	3	2	2	1	2	2	4	37
174	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	19
175	3	1	1	2	1	1	1	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	31
176	4	3	2	4	3	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	4	4	56
177	3	3	3	4	4	3	4	3	4	2	3	3	4	2	2	3	3	53
178	2	2	3	1	3	2	3	1	3	2	2	1	1	3	2	1	1	33
179	2	2	3	2	2	2	1	3	3	2	3	2	1	2	2	3	2	37
180	2	2	3	3	1	3	4	2	2	2	2	3	1	1	4	2	3	40
181	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	59
182	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	4	3	49
183	3	3	4	1	4	2	3	3	3	3	2	4	1	3	3	2	3	47
184	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	41
185	3	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	4	1	2	4	2	3	40
186	3	3	2	4	2	2	1	4	3	3	2	2	2	2	1	2	3	41
187	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	61
188	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	1	3	4	59
189	4	3	2	3	4	2	2	3	3	3	4	3	2	4	3	2	4	51
190	2	4	4	3	3	4	1	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	58
191	1	1	2	1	1	2	3	2	1	2	1	1	1	3	2	1	3	28
192	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	20
193	2	4	2	2	2	1	2	3	2	1	1	2	2	3	1	2	2	34
194	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	65
195	2	2	1	3	4	3	2	3	3	2	4	4	2	4	4	4	4	51
196	1	1	2	3	2	1	2	1	1	2	1	3	2	2	2	3	3	32
197	3	3	2	3	2	3	1	4	3	2	1	3	1	3	3	2	3	42
198	3	3	4	4	4	3	3	3	4	2	4	3	2	3	3	3	4	55
199	3	2	2	3	1	3	1	2	2	2	1	3	1	1	3	2	1	33
200	3	2	4	4	4	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	49
201	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
202	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	43
203	2	1	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	4	4	3	2	42
204	2	2	1	1	2	2	2	2	3	3	2	1	2	1	1	1	1	29
205	3	4	3	3	3	1	1	2	4	3	4	2	4	2	3	3	3	48
206	2	1	2	3	2	2	3	1	3	2	2	2	3	4	3	2	3	40
207	3	1	1	2	2	2	1	3	1	2	1	4	2	1	3	2	2	33
208	1	3	2	2	2	4	1	1	3	2	3	3	3	1	2	3	3	39
209	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	63
210	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	61
211	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	67
212	3	3	2	3	2	4	2	3	2	2	3	3	4	1	4	4	2	47
213	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	59

214	3	2	3	3	2	1	2	3	2	2	1	1	2	2	3	2	2	36
215	2	3	2	3	2	2	4	3	3	3	1	4	1	2	2	3	3	43
216	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
217	4	4	3	4	2	3	3	3	3	1	2	3	1	3	3	3	2	47
218	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	64
219	4	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	57
220	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	22
221	3	3	3	4	3	2	4	2	2	3	3	2	3	2	2	4	3	48
222	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	19
223	1	1	1	3	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	27
224	2	2	2	2	2	3	2	2	4	3	2	3	4	2	3	2	2	42
225	1	2	2	3	1	3	1	3	2	1	2	1	2	1	1	3	1	30
226	1	3	2	3	4	3	4	3	2	1	3	3	2	2	2	3	3	44
227	2	2	2	1	2	1	3	2	2	3	2	1	2	2	1	1	2	31
228	1	1	1	2	3	2	2	3	1	3	3	2	1	2	1	1	3	32
229	2	3	3	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	1	2	3	3	36
230	2	2	2	1	1	2	2	3	2	1	1	2	2	2	1	1	1	28
231	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	61
232	2	2	1	1	2	2	3	2	2	3	1	2	1	1	1	3	2	31
233	3	2	2	3	2	1	4	2	3	3	1	3	2	1	2	3	2	39
234	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	60
235	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	33
236	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	22
237	2	1	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	32
238	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	64
239	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3	4	3	53
240	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
241	1	2	2	1	2	3	2	2	1	2	4	2	2	1	2	1	2	32
242	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	24
243	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	19
244	2	2	2	1	1	2	3	1	3	2	1	1	1	2	1	1	2	28
245	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	66
246	3	4	4	3	2	3	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	55
247	2	3	1	2	1	2	2	3	1	2	3	2	2	1	2	3	2	34
248	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	62
249	1	2	1	1	2	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	29
250	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	3	25
251	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	66
252	2	1	2	2	1	1	2	2	2	3	1	3	1	1	1	1	1	27
253	1	2	3	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	27
254	3	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	28
255	2	1	2	1	4	1	2	3	3	2	1	1	3	3	2	1	1	33
256	3	2	3	3	3	2	2	4	2	3	1	2	3	3	1	3	2	42

257	2	1	1	1	2	3	1	1	2	3	1	2	2	2	1	2	3	30
258	2	3	4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	46
259	3	3	2	3	2	2	3	1	2	2	1	3	3	2	1	3	4	40
260	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	54
261	2	2	3	1	3	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	27
262	2	2	4	2	1	2	1	2	1	3	2	3	3	3	2	2	1	36
263	1	1	1	1	2	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	2	23
264	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	21
265	3	1	2	2	3	2	3	3	1	2	2	4	2	4	1	1	2	38
266	3	3	2	2	3	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	3	2	34
267	2	2	1	2	2	2	1	1	3	2	3	1	1	2	1	1	3	30
268	2	2	3	2	2	2	2	4	1	3	2	2	3	1	2	1	2	36
269	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	28
270	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	48
271	3	2	3	3	2	2	1	2	4	3	2	3	2	3	3	3	1	42
272	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	2	4	4	4	4	4	2	57
273	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
274	3	2	2	2	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	52
275	3	3	3	4	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	4	3	2	43
276	2	2	2	3	1	3	2	2	1	2	2	2	4	3	2	2	3	38
277	4	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	4	4	2	3	55
278	2	2	2	2	4	2	3	3	2	3	2	1	3	2	2	3	2	40
279	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	3	2	1	32
280	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	46
281	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	62
282	3	3	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	1	4	3	3	53
283	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	59
284	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	20
285	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	19
286	2	4	1	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	52
287	2	2	3	2	3	4	3	3	4	4	4	2	2	3	3	3	4	51
288	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	27
289	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	52
290	1	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	30
291	2	4	2	1	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	42
292	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	64
293	2	2	2	3	1	2	2	4	2	3	3	4	4	3	2	2	3	44
294	1	3	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	3	27
295	3	1	3	2	3	2	2	4	4	3	3	3	3	2	4	3	2	47
296	3	2	3	1	4	2	2	1	3	1	2	2	1	2	3	1	2	35
297	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	1	3	4	4	56
298	3	3	2	2	3	2	4	1	3	3	3	2	2	2	3	4	3	45
299	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2	1	1	3	2	34

300	2	2	2	3	3	3	1	3	1	3	3	2	2	2	3	2	4	41
301	2	2	3	2	1	2	2	3	2	4	4	3	1	4	4	3	4	46
302	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	62
303	4	4	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	60
304	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	3	23
305	4	2	1	1	1	3	1	2	1	2	2	1	1	3	2	2	2	31
306	2	2	3	3	4	3	1	3	2	2	2	3	2	3	2	3	4	44
307	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	38
308	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	67
309	2	3	3	3	4	4	4	3	2	3	2	4	4	3	4	1	3	52
310	4	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	4	54
311	2	1	1	2	3	1	3	1	2	3	2	2	2	3	2	2	3	35
312	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
313	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	61
314	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	25
315	3	3	2	4	3	3	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3	2	55
316	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	27
317	2	2	3	1	1	2	2	1	3	3	2	4	2	2	2	2	2	36
318	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	20
319	3	4	3	2	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	53
320	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
321	4	3	3	3	2	3	2	4	2	4	4	3	3	3	3	4	2	52
322	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	21
323	1	4	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	1	41
324	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
325	3	2	3	1	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	45
326	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
327	1	3	3	1	2	2	3	1	2	1	1	3	1	2	1	1	2	30
328	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	66
329	3	2	3	3	2	4	4	2	3	3	2	3	3	1	3	2	3	46