

PENGARUH FREKUENSI KOMUNIKASI DENGAN ORANG TUA TERHADAP KESEJAHTERAAN EMOSIONAL ANAK KOS

Desy Greace Sidebang¹, Sonya Febiola Br. Nadeak², Tri Oktavia Siregar³, Rindy
Mashadi Mulyaningrum⁴, Wahyu Nur Ihsan⁵, Adis Adela Putri⁶, Silvia Mariah
Handayani⁷, Sitti Subaedah⁸
¹⁻⁸Universitas Negeri Medan

¹desygreacesidebang@gmail.com, ²sonyaanadeak@gmail.com,

³siregartrioktavia@gmail.com, ⁴rindymashadi@gmail.com, ⁵ihsanw04@gmail.com,

⁶adisadelaputri@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of communication frequency with parents on the emotional well-being of boarding students based on research data. The research employed a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 30 boarding students at Universitas Negeri Medan selected through purposive sampling based on specific criteria. Data were collected using a Likert-scale questionnaire developed based on the indicators of the research variables. Data analysis was conducted using both descriptive and inferential statistics, including simple linear regression and Pearson correlation tests. The results indicate that the frequency of communication with parents has a significant effect on the emotional well-being of boarding students ($p < 0.05$). Furthermore, a strong positive relationship was found between the two variables, with a correlation coefficient of $r = 0.632$. These findings show that higher communication intensity with parents contributes to improved emotional well-being among students. Therefore, communication with parents plays an important role in maintaining emotional stability among students living independently away from home.

Keywords: *boarding students ,communication frequency,emotional well-being, parental support*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh frekuensi komunikasi dengan orang tua terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa anak kos. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian terdiri atas 30 mahasiswa anak kos di Universitas Negeri Medan yang dipilih melalui teknik purposive

sampling berdasarkan kriteria tertentu. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berskala Likert yang disusun berdasarkan indikator variabel penelitian. Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif dan inferensial, meliputi uji regresi linear sederhana dan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi komunikasi dengan orang tua memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa anak kos ($p < 0,05$). Selain itu, ditemukan adanya hubungan positif yang kuat antara kedua variabel dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,632$. Temuan ini menunjukkan bahwa intensitas komunikasi yang lebih tinggi dengan orang tua berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan emosional mahasiswa. Dengan demikian, komunikasi dengan orang tua berperan sebagai salah satu faktor penting dalam menjaga stabilitas emosional mahasiswa yang hidup mandiri di perantauan.

Kata Kunci: dukungan orang tua ,frekuensi komunikasi,kesejahteraan emosional, mahasiswa anak kos

A. Pendahuluan

Masa perkuliahan merupakan fase penting yang menuntut mahasiswa untuk mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan, baik secara akademik, sosial, maupun emosional. Kondisi ini menjadi lebih kompleks bagi mahasiswa yang merantau dan tinggal sebagai anak kos, karena mereka harus menjalani kehidupan secara mandiri tanpa kehadiran langsung orang tua. Situasi tersebut seringkali memunculkan berbagai tekanan, seperti stres, kecemasan, dan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Kesejahteraan emosional menjadi aspek penting dalam menunjang keberhasilan mahasiswa dalam menjalani kehidupan perkuliahan. Mahasiswa dengan kesejahteraan emosional yang baik cenderung mampu mengelola stres,

beradaptasi dengan perubahan, serta memiliki pandangan positif terhadap kehidupan. Sebaliknya, rendahnya kesejahteraan emosional dapat berdampak pada menurunnya kualitas hidup dan prestasi akademik. Hal ini sejalan dengan pendapat Hasanah dan Pratama (2022) yang menyatakan bahwa kesejahteraan emosional mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk dukungan sosial dan komunikasi keluarga.

Salah satu bentuk dukungan sosial yang penting bagi mahasiswa anak kos adalah komunikasi dengan orang tua. Komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai media untuk memberikan dukungan emosional, perhatian, dan motivasi. Menurut Kurniawan dan Wibowo (2021), komunikasi antara orang tua dan anak memiliki hubungan yang erat dengan

kebahagiaan subjektif mahasiswa, terutama bagi mereka yang merantau. Selain itu, Dewi dan Susanto (2020) juga menyatakan bahwa komunikasi jarak jauh dengan orang tua berperan dalam membantu penyesuaian diri mahasiswa di lingkungan baru.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa komunikasi dengan orang tua memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan emosional mahasiswa. Namun, sebagian besar penelitian lebih menekankan pada kualitas komunikasi, sementara aspek frekuensi komunikasi masih belum banyak dikaji secara spesifik, khususnya pada mahasiswa anak kos. Padahal, frekuensi komunikasi diduga menjadi faktor penting yang memengaruhi seberapa besar dukungan emosional yang diterima mahasiswa.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan pentingnya komunikasi dengan orang tua, kajian yang secara spesifik menyoroti konteks anak kos masih perlu diperdalam. Anak kos memiliki dinamika yang unik, di mana mereka harus berhadapan langsung dengan masalah praktis seperti pengelolaan keuangan dan pemenuhan kebutuhan sehari-hari yang dapat menjadi sumber stres tambahan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh frekuensi komunikasi dengan orang tua terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa anak kos, guna memahami seberapa

besar peran komunikasi tersebut sebagai penyangga emosional di tengah kemandirian yang dijalani.

TINJAUAN PUSTAKA

Kesejahteraan Emosional

Kesejahteraan emosional merupakan kondisi individu dalam mengelola emosi secara positif, mampu beradaptasi dengan perubahan, serta menghadapi tekanan hidup dengan baik. Bagi mahasiswa, khususnya anak kos, kesejahteraan emosional menjadi aspek penting karena mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dan kehidupan mandiri. Hasanah dan Pratama (2022) menyatakan bahwa kesejahteraan emosional mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk komunikasi keluarga dan tingkat kemandirian individu.

2.1 Komunikasi dengan Orang Tua

Komunikasi dengan orang tua merupakan salah satu bentuk dukungan sosial yang penting dalam kehidupan mahasiswa. Komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai media pemberian dukungan emosional, perhatian, dan motivasi. Kurniawan dan Wibowo (2021) menjelaskan bahwa komunikasi antara orang tua dan anak memiliki hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan subjektif mahasiswa. Selain itu, Dewi dan Susanto (2020) menyebutkan bahwa komunikasi

jarak jauh dengan orang tua dapat membantu mahasiswa dalam proses penyesuaian diri di lingkungan baru.

2.2. Pengaruh Frekuensi Komunikasi terhadap Kesejahteraan Emosional

Frekuensi komunikasi dengan orang tua menjadi salah satu indikator penting dalam melihat intensitas hubungan antara mahasiswa dan keluarga. Semakin sering komunikasi dilakukan, semakin besar peluang mahasiswa memperoleh dukungan emosional. Sari dan Hadi (2026) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki frekuensi komunikasi tinggi dengan orang tua cenderung memiliki tingkat kesejahteraan emosional yang lebih baik dibandingkan dengan yang memiliki frekuensi komunikasi rendah. Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif antara frekuensi komunikasi dan kondisi emosional mahasiswa.

2.3 Kerangka Pemikiran

Berdasarkan kajian teori dan penelitian terdahulu, frekuensi komunikasi dengan orang tua diduga memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa anak kos. Komunikasi yang rutin dapat memberikan dukungan emosional, meningkatkan rasa aman, serta membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan kehidupan. Sebaliknya, rendahnya frekuensi komunikasi dapat mengurangi dukungan

emosional yang diterima, sehingga berpotensi menurunkan kesejahteraan emosional. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada analisis pengaruh frekuensi komunikasi dengan orang tua terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa anak kos.

2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pemikiran, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_0 (Hipotesis Nol): Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara frekuensi komunikasi dengan orang tua terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa anak kos.

H_1 (Hipotesis Alternatif): Terdapat pengaruh yang signifikan antara frekuensi komunikasi dengan orang tua terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa anak kos.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan serta pengaruh antara frekuensi komunikasi dengan orang tua terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa anak kos. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa anak kos di Universitas Negeri Medan. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling

dengan kriteria tertentu, yaitu mahasiswa aktif, berasal dari luar daerah, dan tinggal di kos.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan skala Likert yang terdiri dari pernyataan terkait variabel frekuensi komunikasi dan kesejahteraan emosional. Teknik analisis data yang digunakan meliputi analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan data, serta analisis statistik inferensial berupa regresi linear sederhana dan uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan dan pengaruh antar variable.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh frekuensi komunikasi dengan orang tua (X) terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa anak kos (Y) pada sejumlah responden. Dalam konteks ini, frekuensi komunikasi dengan orang tua (X) diukur berdasarkan seberapa sering mahasiswa melakukan komunikasi dalam kurun waktu tertentu, baik melalui telepon, pesan instan, maupun video call. Sementara itu, kesejahteraan emosional mahasiswa anak kos (Y) diukur melalui kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi, menghadapi stres, serta tingkat kebahagiaan dan kepuasan terhadap kehidupan yang dijalani. Sebelum melakukan analisis inferensial, dilakukan analisis deskriptif untuk memberikan gambaran umum mengenai

karakteristik variabel penelitian. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa anak kos memiliki frekuensi komunikasi dengan orang tua pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun tinggal jauh dari keluarga, mahasiswa tetap berupaya menjaga hubungan dengan orang tua melalui berbagai media komunikasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa komunikasi jarak jauh tetap menjadi sarana penting dalam menjaga hubungan emosional antara anak dan orang tua (Santoso & Lestari, 2022; Wijaya & Putri, 2025).

Sementara itu, tingkat kesejahteraan emosional mahasiswa anak kos cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi, namun masih terdapat sebagian mahasiswa yang mengalami tingkat kesejahteraan emosional yang rendah. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan emosional tinggi umumnya mampu mengelola stres, beradaptasi dengan lingkungan baru, serta memiliki perasaan positif terhadap kehidupannya. Sebaliknya, mahasiswa dengan kesejahteraan emosional rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan lebih rentan terhadap stres.

Hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat variasi kondisi emosional pada mahasiswa anak kos yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya

adalah komunikasi dengan orang tua. Mahasiswa yang memiliki frekuensi komunikasi yang lebih tinggi cenderung menunjukkan kondisi emosional yang lebih stabil dibandingkan dengan mahasiswa yang jarang berkomunikasi dengan orang tua. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi dengan orang tua berperan sebagai bentuk dukungan emosional yang penting bagi mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga (Sari & Hadi, 2026; Hartanto & Wulandari, 2024).

Uji Regresi

ANOVA^a

| Model | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|------------|----------------|----|-------------|--------|-------------------|
| Regression | 51,520 | 1 | 51,520 | 18,667 | ,000 ^b |
| Residual | 77,280 | 28 | 2,760 | | |
| Total | 128,800 | 29 | | | |

- a. Dependent Variable: y
- b. Predictors: (Constant), x

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa frekuensi komunikasi dengan orang tua berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa anak kos. Hasil uji regresi dengan menginterpretasikan tabel ANOVA, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi berada pada angka 0,000, di mana nilai ini lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, secara statistik dapat disimpulkan bahwa frekuensi komunikasi dengan orang tua

terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa anak kos. Hal ini menunjukkan bahwa semakin sering mahasiswa anak kos melakukan komunikasi dengan orang tua, maka semakin baik pula tingkat kesejahteraan emosional yang dimiliki. Sebaliknya, rendahnya frekuensi komunikasi dengan orang tua dapat berdampak pada menurunnya kondisi emosional mahasiswa. Oleh karena itu, komunikasi dengan orang tua menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga stabilitas emosi mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga.

Uji Korelasi

Correlations

| | x | y |
|---|---------------------|------|
| x | Pearson Correlation | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |
| y | Pearson Correlation | ,632 |
| | Sig. (2-tailed) | ,000 |
| | N | 30 |

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

Berdasarkan hasil uji korelasi, diperoleh nilai korelasi Pearson (r) sebesar 0,632 antara frekuensi komunikasi dengan orang tua (X) dan kesejahteraan emosional mahasiswa anak kos (Y). Nilai ini menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara kedua variabel.

Nilai signifikansi (p-value) adalah 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut signifikan secara statistik pada tingkat signifikansi 5%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi komunikasi dengan orang tua dan kesejahteraan emosional mahasiswa anak kos.

Hubungan positif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi komunikasi mahasiswa anak kos dengan orang tua, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan emosional yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah frekuensi komunikasi dengan orang tua, maka kesejahteraan emosional mahasiswa cenderung menurun.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh frekuensi komunikasi dengan orang tua terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa anak kos, maka kesimpulan yang dapat diambil dengan mengacu pada rumusan masalah adalah sebagai berikut:

1. Frekuensi komunikasi dengan orang tua berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa anak kos.
2. Terdapat hubungan positif yang kuat antara frekuensi komunikasi dan kesejahteraan emosional.

3. Mahasiswa dengan komunikasi yang lebih intens memiliki kondisi emosional yang lebih stabil.

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Mahasiswa disarankan untuk menjaga komunikasi rutin dengan orang tua.
2. Orang tua diharapkan lebih aktif memberikan dukungan emosional kepada anak.
3. Penelitian selanjutnya dapat menambah variabel lain seperti dukungan teman sebaya dan lingkungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., & Sari, D. P. (2021). Peran dukungan sosial keluarga dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 10(2), 145–156.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dewi, L. K., & Susanto, J. (2020). Hubungan antara frekuensi komunikasi jarak jauh dengan orang tua dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 32–45.

- Fauziah, N., & Rahman, F. (2023). Pengaruh interaksi keluarga melalui media digital terhadap kesejahteraan psikologis remaja perantau. *Jurnal Keluarga dan Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 78–91.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hasanah, U., & Pratama, A. R. (2022). Kesejahteraan emosional mahasiswa: Peran komunikasi keluarga dan kemandirian. *Jurnal Studi Psikologi Indonesia*, 11(1), 56–68.
- Kurniawan, A., & Wibowo, M. E. (2021). Analisis hubungan komunikasi orang tua-anak dan kebahagiaan subjektif pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikologi Sosial dan Aplikasi*, 5(2), 89–102.
- Lestari, S., & Gunawan, H. (2020). Pengaruh dukungan emosional orang tua melalui media sosial terhadap ketahanan mental mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mental dan Perilaku*, 7(2), 112–124.
- Nazir, M. (2017). *Metode penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nuraini, A., & Prasetyo, H. T. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi komunikasi dengan orang tua dan dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 7(1), 45–58.
- Riduwan. (2015). *Skala pengukuran variabel-variabel penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Santoso, J., & Lestari, D. P. (2022). Pengaruh teknologi komunikasi digital terhadap hubungan dengan orang tua dan kesejahteraan emosional mahasiswa. *Jurnal Teknologi dan Sosial*, 5(2), 67–80.
- Sari, A. N., & Hadi, R. (2026). Pengaruh frekuensi komunikasi dengan orang tua terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Kesejahteraan Masyarakat*, 15(1), 23–35.
- Siregar, S. (2014). *Statistik parametrik untuk penelitian kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wijaya, D. S., & Putri, C. A. (2025). Hubungan antara kualitas komunikasi keluarga dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Indonesia*, 12(2), 89–102.