

**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN PSYCHOLOGICAL  
WELL-BEING PADA PENGGUNA APLIKASI KENCAN DARING  
SELAMA PANDEMI**



Rizqi Nurafiyah Almubaarakah

1125161707

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

FEBRUARI 2021

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING  
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

"Hubungan antara Kesepian dengan *Psychological Well-Being* pada Pengguna Aplikasi Kencan Daring selama Pandemi"

Nama Mahasiswa : Rizqi Nurafiyah Almubaarakah  
Nomor Registrasi : 1125161707  
Jurusan/Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 27 Januari 2021

Pembimbing I

Dwi Kencana Wulan, M.Psi  
NIP. 198212122014042001

Pembimbing II

Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, MM  
NIP. 195311101979031004

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		22/2/2021
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		23/02/21
Dr.Phil. Zarina Akbar, M.Psi (Ketua Penguji)***		18 Februari 2021
Fellianti Muzdalifah, M.Psi (Anggota)****		18 Februari 2021
Gita Irianda R.M., M.Psi (Anggota)		18 Februari 2021

Catatan:

\*Dekan FPPSi

\*\*Wakil Dekan I

\*\*\*Ketua Penguji

\*\*\*\*Dosen Penguji selain pembimbing

## **LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama Mahasiswa : Rizqi Nurafiyah Almubaarakah

NIM : 1125161707

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Hubungan antara Kesepian dengan *Psychological Well-Being* pada Pengguna Aplikasi Kencan Daring selama Pandemi” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Oktober 2020 sampai dengan bulan Januari 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 26 Februari 2021

Yang membuat pernyataan,



(Rizqi Nurafiyah Almubaarakah)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rizqi Nurafiyah Almubaarakah  
NIM : 1125161707  
Fakultas/Prodi : Pendidikan Psikologi/Psikologi  
Alamat email : rizqinurafiyah@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan antara Kesepian dengan *Psychological Well-Being* pada Pengguna Aplikasi Kencan Daring selama Pandemi

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 1 Maret 2021

Penulis

( Rizqi Nurafiyah Almubaarakah )

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMPAHAN

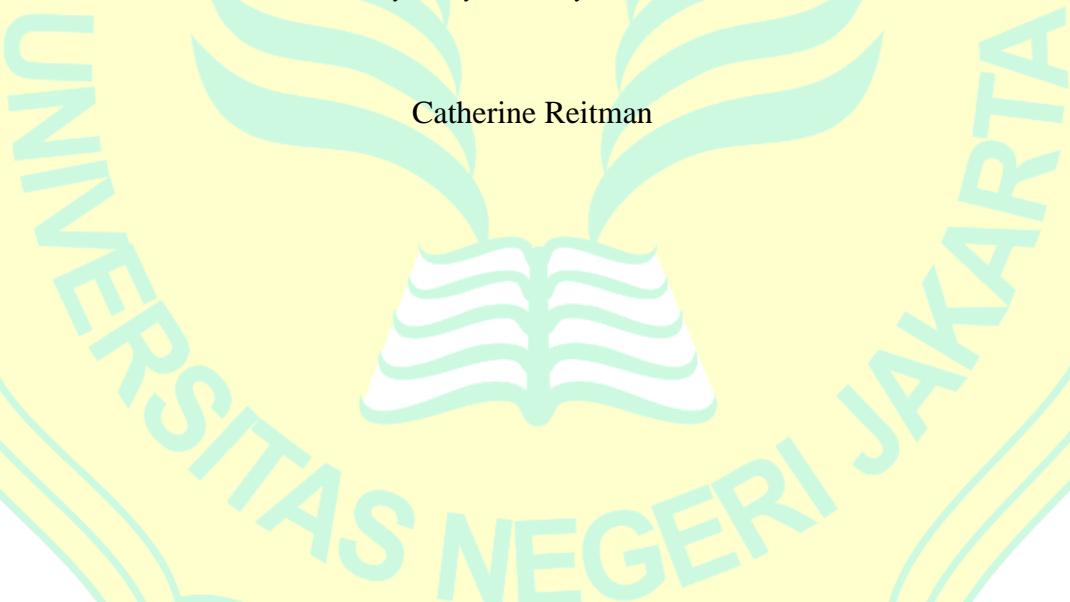
*If in this moment, you're flirting with the idea of saying "yes" to the choice, I got two things for you.*

*One, it's a lot of work. I don't want to downplay that. You're going to work.  
Two, that work has to be specific to you. You must cut your voice so sharply that it can be mistaken for nobody but you.*

*Only you know when it's time to enter the arena. Whatever your voice you've been gifted with—and it's a gift—I'm here not to encourage you but to demand that you at least consider it.*

*Because why not you, baby? Enter the arena.*

Catherine Reitman



Skripsi ini saya persembahkan untuk keluarga dan sahabat saya yang telah memberikan dukungan dalam berbagai hal yang saya lakukan.

Saya juga mempersembahkan penelitian ini untuk diri saya sendiri yang sudah berusaha sekuat tenaga untuk tetap bertahan dan melewati semuanya. Terima kasih.

RIZQI NURAFIYAH ALMUBAAROKAH

**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA PENGGUNA APLIKASI KENCAN DARING SELAMA PANDEMI**

Skripsi:

Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi,

Universitas Negeri Jakarta

2021

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kesepian dengan *psychological well-being* pengguna aplikasi kencan daring Tinder, Bumble dan OKCupid selama pandemi. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Responden penelitian ini berjumlah 210 orang yang berusia antara 18 hingga 30 tahun dan berdomisili di DKI Jakarta, Depok, Bogor, Kabupaten Bogor, Bekasi, Kabupaten Bekasi, Tangerang, Kabupaten Tangerang dan Tangerang Selatan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah Psychological Well-Being Scale dari Ryff dan UCLA Loneliness Scale Version 3 yang sudah diadaptasi dan dimodifikasi. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kesepian dan *psychological well-being*.

Kata kunci: *psychological well-being*, kesepian, aplikasi kencan.

RIZQI NURAFIYAH ALMUBAAROKAH

**RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF DATING APPS USERS DURING PANDEMIC**

Skripsi:

Jakarta: Psychology Departement, Faculty of Psychology Education,

State University of Jakarta

2021

**ABSTRACT**

*This study aims to find out the relationship between loneliness and the psychological well-being of online dating apps Tinder, Bumble, and OKCupid users during the pandemic. The approach used in this study is a quantitative approach. Respondents of this study were 210 users of Tinder, Bumble and OKCupid aged between 18 and 30 years who lived in DKI Jakarta, Depok, Bogor, Bekasi, Tangerang, and South Tangerang area. Loneliness was measured using the UCLA Loneliness Scale Version 3 and psychological well-being was measured using of Ryff's Psychological Well-Being Scale, which both have been adapted and modified. The result of this study is that there is a significant negative relationship between loneliness and psychological well-being.*

*Keywords:* loneliness, psychological well-being, dating apps.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan ridhonya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kesepian dengan *Psychological Well-Being* pada Pengguna Aplikasi Kencan Daring Selama Pandemi” dengan baik dan lancar.

Penelitian ini dilaksanakan sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana psikologi di Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini tidak mungkin dapat terlaksana dengan baik bila tanpa bantuan orang lain. Untuk itu, penulis dengan rasa hormat dan ketulusan hati, ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu baik dalam proses perkuliahan ataupun selama penggerjaan skripsi ini, khususnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M. Si selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II dan Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
3. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memotivasi penulis untuk menyelesaikan studi.
4. Ibu Dwi Kencana Wulan, M.Psi selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, MM selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penggerjaan skripsi ini.
5. Ibu Deasyanti, Ph.D selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing penulis sejak awal perkuliahan.

- 
6. Seluruh dosen-dosen Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sudah membantu selama proses perkuliahan berlangsung.
  7. Seluruh staff Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
  8. Mami, Papi, Aa, Ade, Maib dan Wawa yang telah memberikan dukungan dan doa yang tidak berhenti selama ini. Terima kasih.
  9. Dian Kurniasari selaku sahabat yang selalu memberikan bantuan dan menemani di kala senang maupun sedih, khususnya dalam enam tahun terakhir.
  10. Nurfirmanillah Yustitia selaku sahabat yang selalu mengajak penulis untuk mengeksplor diri dan mengeksplor dunia ini.
  11. Nenk, Tiya dan Khairul selaku sahabat yang selalu memberikan motivasi untuk bangun pagi dan menemani penulis selama satu tahun terakhir.
  12. Niza Ananda Nurlita selaku sahabat yang membuka wawasan penulis tentang berbagai hal dan menjadi teman diskusi dalam proses penyelesaian skripsi.
  13. Firman selaku sahabat yang selalu berusaha memotivasi penulis agar menjadi lebih baik lagi.
  14. Salamun dan Meidy yang selalu memberikan jawaban-jawaban atas pertanyaan penulis, khususnya selama pengerjaan skripsi ini.
  15. Yodi, Syasya, Ryana dan Gabby selaku teman seperjuangan di akhir masa perkuliahan.
  16. Teman-teman kelas A 2016 yang selalu suportif dan memberikan kenangan indah selama masa perkuliahan.
  17. Arini dan Oji sebagai teman seperjuangan dalam penyelesaian skripsi.
  18. Mba Happy dan Bu Ayu yang telah memberikan konseling kepada penulis selama masa kuliah sehingga penulis dapat berbagi beban yang dirasakan.
  19. Teman-teman Psikologi angkatan 2016 yang telah membantu selama masa perkuliahan.
  20. Staff Kopi Konno yang menemani penulis selama penyelesaian skripsi.
  21. Responden penelitian yang bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian dengan sungguh-sungguh.

22. Semua pihak yang sudah membantu dan terlibat selama masa perkuliahan dan penggerjaan skripsi yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terima kasih atas bantuannya.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka untuk menerima saran dan kritik yang membangun. Selain itu, penulis juga berharap bahwa penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi siapapun yang membacanya. Semoga kita selalu dapat terhubung dengan orang lain dengan cara yang aman dan nyaman.

Jakarta, 20 Januari 2021

Rizqi Nurafiyah Almubaarakah



## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1    Latar Belakang .....	1
1.2    Identifikasi Masalah .....	10
1.3    Pembatasan Masalah .....	10
1.4    Rumusan Masalah .....	10
1.5    Tujuan Penelitian.....	10
1.6    Manfaat Penelitian.....	11
1.6.1        Manfaat Teoretis .....	11
1.6.2        Manfaat Praktis .....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 <i>Pyschological Well-Being</i> .....	12
2.1.1 <i>Definisi Psychological Well-Being</i> .....	12

2.1.2 Dimensi <i>Psychological Well-Being</i> .....	14
2.1.2     Faktor <i>Psychological Well-Being</i> .....	16
2.1.3     Pengukuran <i>Psychological Well-Being</i> .....	17
2.2     Kesepian .....	18
2.2.1     Definisi Kesepian .....	18
2.2.2     Tipe Kesepian.....	21
2.2.3     Pengukuran Kesepian.....	22
2.3     Aplikasi Kencan Daring .....	22
2.4     Kesepian dan <i>Psychological Well-Being</i> .....	27
2.5     Kerangka Konseptual .....	28
2.6     Hipotesis Penelitian.....	29
2.7     Hasil Penelitian yang Relevan.....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>32</b>
3.1     Tipe Penelitian.....	32
3.2     Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	32
3.2.1     Definisi Konseptual.....	33
3.2.2     Definisi Operasional.....	33
3.3     Populasi dan Sampel .....	34
3.3.1     Populasi .....	34
3.3.2     Sampel.....	34
3.4     Teknik Pengumpulan Data .....	35
3.4.1     Instrumen <i>Psychological Well-Being</i> .....	36
3.4.2     Skala Kesepian .....	38
3.5     Uji Coba Instrumen .....	40
3.5.1     Uji Coba Instrumen <i>Psychological Well-Being</i> .....	41
3.5.2     Uji Coba Instrumen Kesepian .....	45
3.6     Analisis Data .....	47
3.6.1     Uji Statistik .....	47
3.7     Hipotesis Statistik.....	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>50</b>
4. 1     Gambaran Responden Penelitian.....	50
4.1.1     Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	50

4.1.2	Gambaran Responden Berdasarkan Usia .....	51
4.1.3	Gambaran Responden Berdasarkan Domisili .....	53
4.1.4	Gambaran Responden Berdasarkan Status Hubungan .....	55
4.1.5	Gambaran Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	56
4.1.6	Gambaran Responden Berdasarkan Aplikasi Kencan Daring yang Digunakan .....	58
4.2	Prosedur Penelitian .....	60
4.2.1	Persiapan Penelitian .....	60
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian .....	61
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian .....	61
4.3.1	Data Deskriptif Psychological Well-Being .....	61
4.3.2	Data Deskriptif Kesepian .....	63
4.3.3	Uji Normalitas .....	65
4.3.4	Uji Linieritas .....	65
4.3.5	Uji Hipotesis .....	67
4.4	Pembahasan .....	67
4.5	Keterbatasan Penelitian .....	70
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>		<b>71</b>
5.1	Kesimpulan.....	71
5.2	Implikasi .....	71
5.3	Saran .....	72
5.3.1	Bagi Pengguna Aplikasi Kencan Daring.....	72
5.3.2	Bagi Pengembang Aplikasi Kencan Daring.....	72
5.3.3	Bagi Penelitian Selanjutnya .....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>73</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>77</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>		<b>91</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi instrumen <i>psychological well-being</i> .....	36
Tabel 3.2 Norma skoring instrumen <i>psychological well-being</i> .....	38
Tabel 3.3 Kisi-kisi skala kesepian.....	39
Tabel 3.4 Norma skoring skala kesepian .....	40
Tabel 3.5 Kategori koefisien reliabilitas Guilford .....	41
Tabel 3.6 Hasil uji perhitungan uji validitas instrumen <i>psychological well-being</i> ....	42
Tabel 3.7 Kisi-kisi instrumen <i>psychological well-being</i> setelah uji coba.....	43
Tabel 3.8 Hasil perhitungan uji validitas skala kesepian .....	46
Tabel 3.9 Kisi-kisi skala kesepian setelah uji validitas.....	47
Tabel 4.1 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin.....	50
Tabel 4.2 Distribusi responden berdasarkan usia.....	52
Tabel 4.3 Distribusi responden berdasarkan domisili.....	53
Tabel 4.4 Distribusi responden berdasarkan status hubungan.....	55
Tabel 4.5 Distribusi responden berdasarkan pekerjaan.....	56
Tabel 4.6 Distribusi responden berdasarkan aplikasi yang digunakan.....	58
Tabel 4.7 Data deskriptif <i>psychological well-being</i> .....	62
Tabel 4.8 Kategorisasi skor <i>psychological well-being</i> .....	63
Tabel 4.9 Data deskriptif kesepian.....	63
Tabel 4.10 Kategorisasi skor kesepian.....	64
Tabel 4.11 Hasil uji normalitas.....	65
Tabel 4.12 Hasil uji linieritas variabel.....	66
Tabel 4.13 Hasil uji korelasi antarvariabel.....	67

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka konseptual.....	28
Gambar 4.1 Distribusi data responden berdasarkan jenis kelamin .....	51
Gambar 4.2 Distibusi responden berdasarkan usia .....	52
Gambar 4.3 Distribusi responden berdasarkan domisili .....	54
Gambar 4.4 Distribusi responden berdasarkan status hubungan .....	55
Gambar 4.5 Distribusi responden berdasarkan pekerjaan.....	57
Gambar 4.6 Distribusi responden berdasarkan aplikasi yang digunakan .....	59
Gambar 4.7 <i>Scatter-plot</i> linieritas <i>psychological well-being</i> dengan kesepian .....	66

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent .....	77
Lampiran 2 Instrumen <i>Psychological Well-Being</i> .....	78
Lampiran 3 Instrumen Kesepian .....	79
Lampiran 4 Data Kasar Uji Coba Instrumen <i>Psychological Well-Being</i> .....	80
Lampiran 5 Data Kasar Uji Coba Instrumen Kesepian.....	80
Lampiran 6 Hasil Uji Coba Instrumen <i>Psychological Well-Being</i> .....	81
Lampiran 7 Hasil Uji Coba Instrumen Kesepian .....	82
Lampiran 8 Data Kasar Penelitian .....	83
Lampiran 9 Hasil Analisis Data .....	84
Lampiran 10 Lembar Pernyataan <i>Expert Judgement</i> .....	89