

**EVALUASI PERLAKUAN BERBENTUK *E-JOURNALING* BERBASIS
PENERIMAAN DAN KOMITMEN DIRI TERHADAP KESEPIAN PADA
MAHASISWA**



Oleh:

Gayatri Wisya Putri

1801618009

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBUARI 2022**

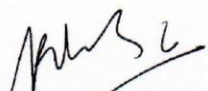
**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**


“Evaluasi Perlakuan Berbentuk *E-Journaling* Berbasis Penerimaan Dan Komitmen Diri Terhadap Kesenian Pada Mahasiswa”

Nama Mahasiswa : Gayatri Wisya Putri
 Nomor Registrasi : 1801618009
 Jurusan/Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 02 Febuari 2022




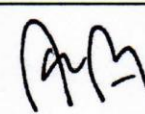
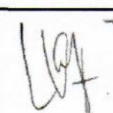
Pembimbing I

Pembimbing II


 Rahmadianty Gazadinda, M.Sc
 NIP. 199206162019032038


 Herdiyan Maulana, PhD
 NIP. 198212302009121003

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		28 Feb 22
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		23 Feb 22
Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi (Ketua Penguji)***		22 Februari 2022
Anna Armeini Rangkuti, M.Si (Anggota)****		22 Februari 2022
Lupi Yudhaningrum, M.Psi (Anggota)		22 Februari 2022

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 : Gayatri Wisya Putri

Nomor Registrasi : 1801618009

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“EVALUASI PERLAKUAN BERBENTUK *E-JOURNALING* BERBASIS PENERIMAAN DAN KOMITMEN DIRI TERHADAP KESEPIAN PADA MAHASISWA”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Oktober 2021 sampai dengan bulan Januari 2022.
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 Januari 2022

Yang Membuat Pernyataan



(Gayatri Wisya Putri)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Gayatri Wisya Putri
NIM : 1801618009
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi /Psikologi
Alamat email : gayatrisyaputri@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 :

"Evaluasi Perlakuan Berbentuk E-Journaling Berbasis Penerimaan dan Komitmen
Diri Terhadap Kesenjangan Pada Mahasiswa"

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif 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, 6 Maret 2022

Penulis



Gayatri Wisya Putri)
nama dan tanda tangan

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

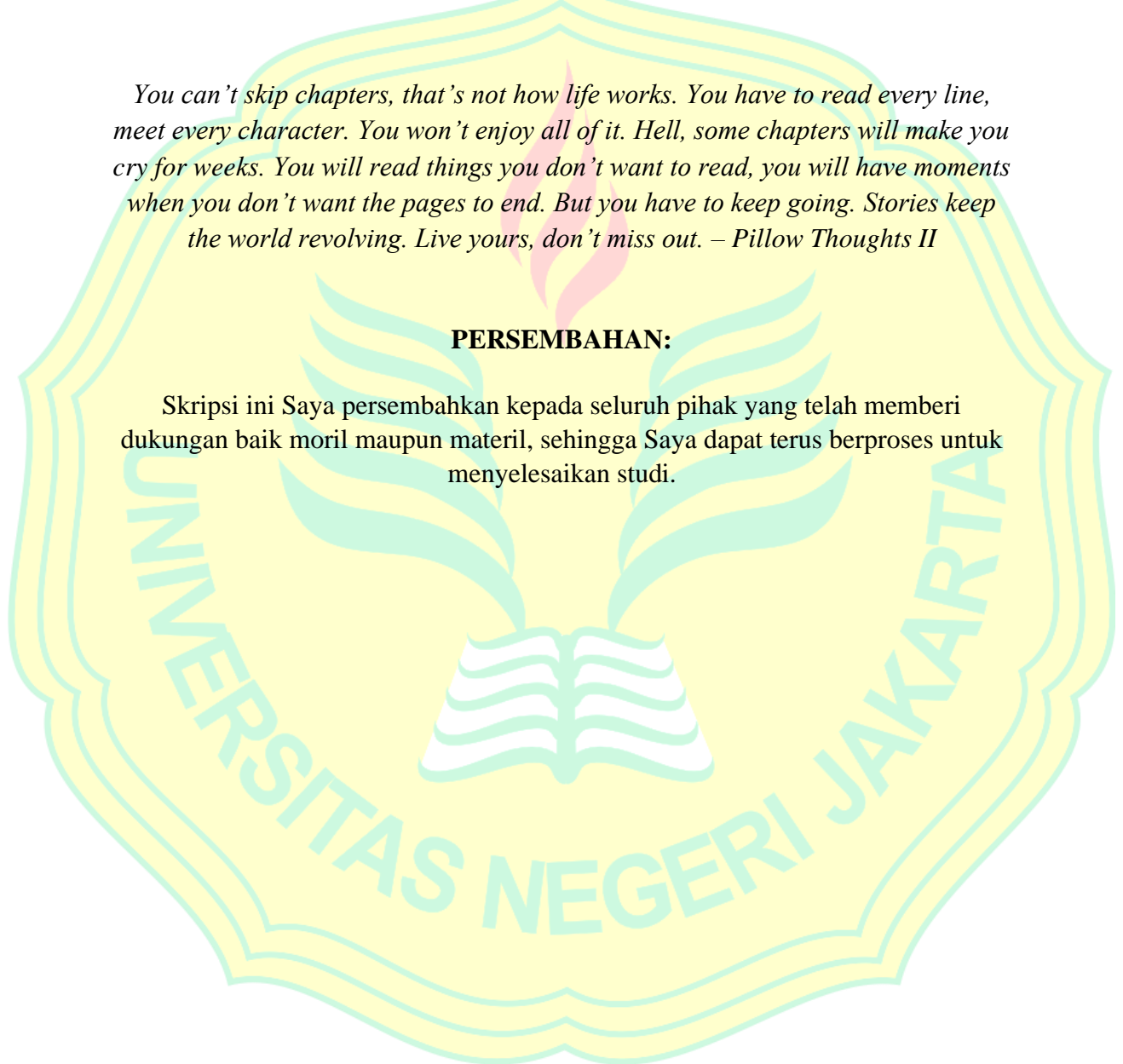
MOTTO:

*Just because it's hard, doesn't mean it's impossible.
You can do it! – Unknown*

You can't skip chapters, that's not how life works. You have to read every line, meet every character. You won't enjoy all of it. Hell, some chapters will make you cry for weeks. You will read things you don't want to read, you will have moments when you don't want the pages to end. But you have to keep going. Stories keep the world revolving. Live yours, don't miss out. – Pillow Thoughts II

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini Saya persembahkan kepada seluruh pihak yang telah memberi dukungan baik moril maupun materil, sehingga Saya dapat terus berproses untuk menyelesaikan studi.



GAYATRI WISYA PUTRI

**EVALUASI PERLAKUAN BERBENTUK E-JOURNALING BERBASIS
PENERIMAAN DAN KOMITMEN DIRI TERHADAP KESEPIAN PADA
MAHASISWA**

Skripsi

**Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta**

2022

ABSTRAK

Kesepian merupakan pengalaman tidak menyenangkan yang dirasakan individu dikarenakan kurangnya kualitas ataupun kuantitas hubungan dengan orang lain dibandingkan dengan yang diharapkan. Mahasiswa yang berada pada masa transisi dari remaja menuju dewasa sering kali merasakan kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi perlakuan berbentuk *e-journaling* berbasis penerimaan dan komitmen diri terhadap kesepian pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *pre-experimental* dengan desain penelitian *within subject one group pre-test post-test*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesepian dalam penelitian ini yaitu *6-Item De Jong Gierveld Loneliness Scale*. Partisipan penelitian terdiri dari 21 orang mahasiswa. Perlakuan *e-journaling* dirancang sesuai dengan proses *acceptance and commitment* yang harus diisi oleh partisipan selama 3 minggu. Peneliti mengirimkan pesan yang berisi *link* untuk mengisi *e-journaling* kepada partisipan melalui *official account LINE*. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan $Z = -0,182$, $p = 0,856 > \alpha = 0,05$, artinya tidak terdapat perbedaan tingkat kesepian pada mahasiswa antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan berbentuk *e-journaling* berbasis penerimaan dan komitmen diri.

Kata kunci: perlakuan psikologi, *journaling*, penerimaan dan komitmen, kesepian

GAYATRI WISYA PUTRI

**EVALUATION OF TREATMENT THROUGH E-JOURNALING BASED ON
ACCEPTANCE AND COMMITMENT TO STUDENTS' LONELINESS**

Thesis

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2022

ABSTRACT

Loneliness is an unpleasant experience felt by individuals because of the lack of quality or quantity of relationships with other people compared to what is expected. Students who are in the transition from adolescence to adulthood often feel lonely. This study aims to evaluate the treatment through e-journaling based on acceptance and commitment to students' loneliness. This study uses a quantitative pre-experimental method with a research design within subject one group pre-test post-test. The instrument used to measure loneliness in this study is the 6-Item De Jong Gierveld Loneliness Scale. Research participants consisted of 21 students. The e-journaling intervention is designed according to the acceptance and commitment process that must be filled in by the participants for 3 weeks. The researcher sent a message containing a link to fill out e-journaling to participants through the official LINE account. The results of the Wilcoxon test showed a value of $Z = -0,182$, $p \text{ value} = 0,856 > \alpha = 0,05$, meaning that there was no difference in the level of loneliness in students between before and after giving treatment of e-journaling based on acceptance and commitment.

Keywords: psychological intervention, acceptance and commitment, loneliness

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis haturkan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa atas Asung Kerta Wara Nugraha-Nya, penulis dapat menyelesaikan proses penyusunan skripsi sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana psikologi yang telah penulis impikan sejak duduk di sekolah menengah atas. Selama menjalani setiap tahapan penyusunan skripsi, penulis mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan penuh rasa hormat penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ida Sang Hyang Widhi Wasa yang telah memberikan kehidupan, kekuatan serta pengetahuan kepada penulis sehingga penulis dapat terus menjalani kehidupan ini dengan segala dinamika yang ada.
2. Ayah, Bunda, Me tut, Mba Dwi dan keluarga besar penulis yang telah memberikan kasih sayang, perhatian, dukungan dan doa yang tiada henti untuk penulis agar segala apapun yang penulis lakukan dapat berjalan dengan lancar.
3. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi. selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan banyak bantuan kepada penulis selama menjalani perkuliahan di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Mba Rahmadianty Gazadinda, M.Sc. selaku Dosen Pembimbing Pertama yang telah bersedia untuk memberikan waktu dan tenaganya untuk membimbing, membantu, mendukung, mendengarkan cerita penulis, memberikan saran hingga pada akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini dan selalu mengingatkan penulis bahwa tidak ada penelitian yang sempurna ketika penulis mulai ragu ketika melakukan sesuatu hal.
6. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D selaku Dosen Pembimbing Kedua yang telah membantu, membimbing, menginspirasi, serta mendukung penulis sejak awal saat meminta surat rekomendasi hingga saat ini. Berkat beliau penulis dapat memiliki pengalaman dan pengetahuan baru untuk melakukan penelitian yang sebenarnya menggunakan metode pre-eksperimental.

7. Ibu Mauna, M.Psi., Psikolog yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk melakukan *expert judgement* 1 dan memberikan dukungan pada penulis. Banyak hal yang penulis pelajari dari beliau sejak berkuliah dan tergabung juga dalam Pengabdian Masyarakat FPPsi UNJ.
8. Mba Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog yang telah bersedia meluangkan waktu untuk melakukan *expert judgement* 2. Penulis dapat mempelajari banyak hal mengenai SPSS dari beliau saat mengajar pada mata kuliah aplikasi komputer.
9. Bapak Komang Bara Wedaloka yang telah bersedia untuk membagikan ilmunya dan juga bersedia untuk memberikan alat ukur kesepian yang telah diadaptasi oleh beliau untuk penelitian ini.
10. Seluruh Dosen di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah mengajarkan penulis banyak hal, bukan hanya soal pembelajaran secara teori namun juga pembelajaran hidup yang sangat berguna bagi penulis.
11. Seluruh staf administrasi dan karyawan di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu penulis dengan segala urusan administratif selama penulis menempuh perkuliahan.
12. Seluruh partisipan yang telah bersedia untuk berproses bersama dalam penelitian ini dari awal hingga akhir. Tanpa kesediaan saudara/i semua, penulis tidak dapat menyelesaikan skripsi ini.
13. Kakak Abang di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan penulis banyak pengalaman, pengetahuan dan membantu penulis sejak menjadi mahasiswa baru hingga saat ini.
14. Seluruh teman-teman, adik-adik dan senior di Keluarga Mahasiswa Hindu Buddha Universitas Negeri Jakarta tempat penulis untuk belajar banyak hal dan saran untuk menerapkan apa yang telah penulis pelajari dibangku perkuliahan. Banyak sekali hal berharga yang penulis dapatkan baik suka maupun duka. Sekretariat KMHB selalu menjadi tempat yang menyenangkan bersama dengan kalian.
15. Anindya, Dwi, Alvira yang merupakan teman terdekat penulis sejak awal perkuliahan hingga saat ini yang selalu memberikan dukungan dan meme lucu untuk menghibur penulis.

16. Rukmini Puspita Sari, teman bercerita, bercanda, berdiskusi, berbagi keluh kesah dengan penulis sejak pertama kali menginjakkan kaki di kampus hingga saat ini. Penulis telah melewati banyak hal bersama, penulis yakin kita berdua telah bertumbuh menjadi individu yang lebih baik dari sebelumnya.
17. I Wayan Gede Bima Prasetya, orang terdekat penulis yang selalu memberikan dukungan dengan caranya sendiri. Terimakasih telah membersamai setiap proses penulis dalam menjadi versi terbaik diri penulis. Ci to ngedegin, tapi nu gen nyak cang ngalih ci.
18. Gayatri Wisya Putri merupakan orang yang paling dekat dengan penulis. Terimakasih telah menyelesaikan apa yang sudah dimulai, penulis tahu betul seberapa besar kesulitan yang dialami olehnya selama ini, namun ia tetap memilih untuk bertahan hingga akhir. Maaf jika selama ini terlalu memaksa untuk selalu menjadi sempurna, maaf jika selama ini terlalu banyak luka dan air mata. Kamu hebat dengan caramu sendiri, kamu cukup, kamu berharga, kamu layak, penulis bangga dengan dirimu bahkan dalam kondisi terburuk sekalipun.

Penulis sangat menyadari bahwa selama proses penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan terdapat banyak kekurangan dikarenakan segala keterbatasan yang dimiliki penulis baik dari segi pengetahuan ataupun pengalaman. Untuk dapat terus memperbaiki kekurangan dan meningkatkan apa yang sudah baik, penulis terbuka dengan segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi seluruh pembaca dan juga dapat memberikan sumbangsih untuk perkembangan ilmu psikologi.

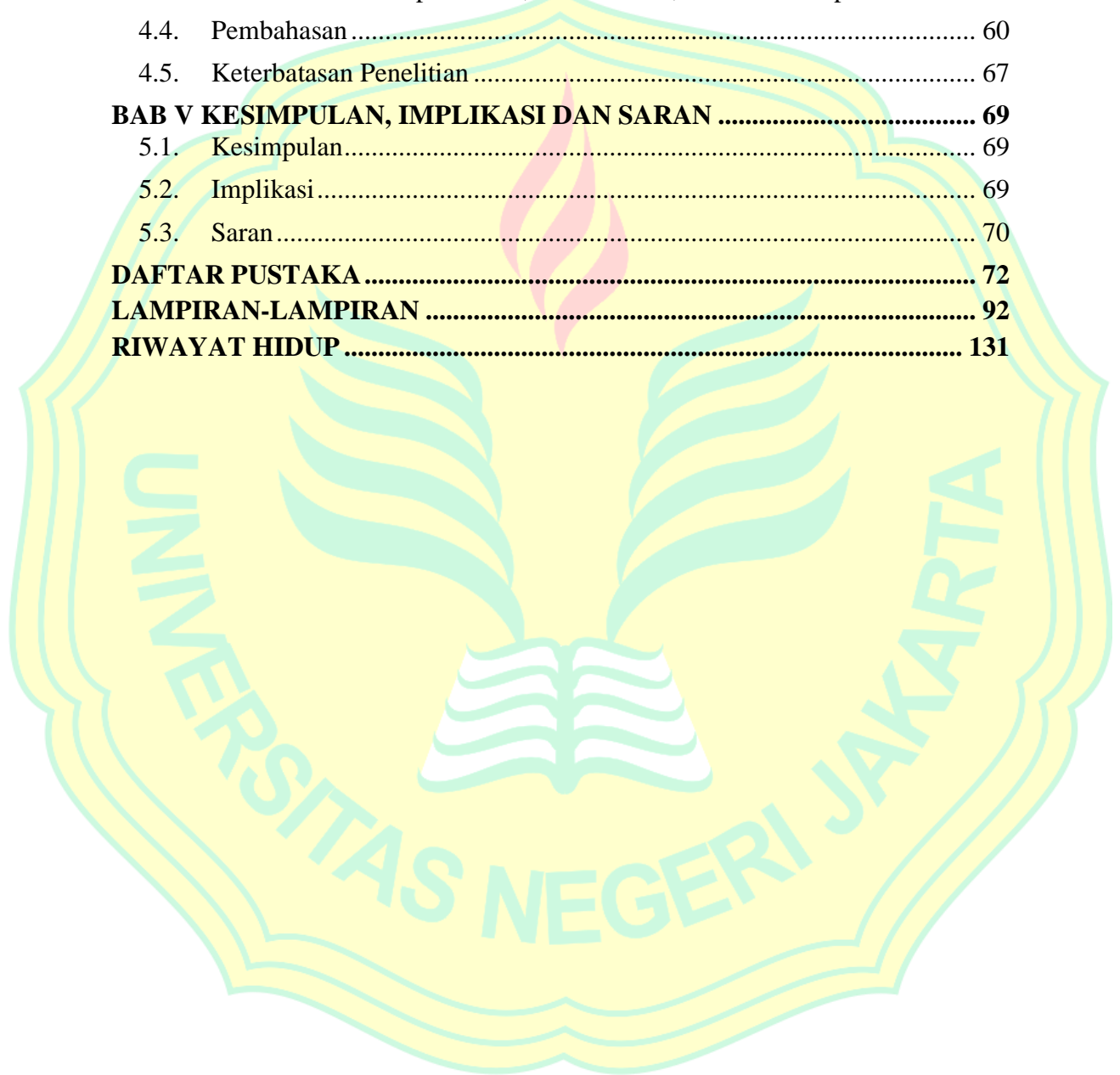
Jakarta, 18 Januari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR & GRAFIK.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar belakang masalah	1
1.2. Identifikasi masalah.....	9
1.3. Batasan masalah	9
1.4. Rumusan masalah.....	10
1.5. Tujuan penelitian	10
1.6. Manfaat penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1. Kesepian	11
2.2. <i>Journaling</i>	17
2.3. Konsep Penerimaan Diri dan Komitmen atau <i>Acceptance and Commitment (AC)</i>	20
2.4. Mahasiswa	26
2.5. Dinamika Hubungan antara Perlakuan berbentuk <i>e-journaling</i> berbasis <i>Acceptance and Commitment</i> terhadap kesepian	27
2.6. Kerangka Pemikiran	31
2.7. Hipotesis penelitian	34
2.8. Hasil penelitian yang relevan	34
BAB III METODE PENELITIAN	39
3.1. Tipe penelitian	39
3.2. Desain penelitian	39
3.3. Identifikasi dan Operasionalisasi variabel penelitian	40
3.4. Subjek Penelitian	42

3.5.	Teknik pengumpulan data	43
3.6.	Analisis data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		51
4.1.	Gambaran subjek penelitian	51
4.2.	Prosedur penelitian	53
4.3.	Hasil analisis data penelitian, Pembahasan, Keterbatasan penelitian.....	57
4.4.	Pembahasan	60
4.5.	Keterbatasan Penelitian	67
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN		69
5.1.	Kesimpulan.....	69
5.2.	Implikasi.....	69
5.3.	Saran	70
DAFTAR PUSTAKA		72
LAMPIRAN-LAMPIRAN		92
RIWAYAT HIDUP		131



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Pernyataan	43
Tabel 3. 2 <i>Blueprint 6-item De Jong Loneliness Scale</i>	44
Tabel 3. 3 Interpretasi Skor	44
Tabel 3. 4 Kategorisasi Skor Kesepian	45
Tabel 3. 5 Karakteristik Reliabilitas Guilford	46
Tabel 3. 6 Daftar Pertanyaan <i>E-Journaling</i> sesuai Proses AC	48
Tabel 4. 1 Gambaran Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia	52
Tabel 4. 2 Gambaran Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	53
Tabel 4. 9 Data Perbandingan Skor <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	58
Tabel 4. 10 Deskripsi Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	58
Tabel 4. 12 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	60



DAFTAR GAMBAR & GRAFIK

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	33
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	40
Gambar 3. 2 Rumus Uji <i>Wilcoxon</i>	50
Gambar 4. 1 Data Distribusi Usia Subjek	52
Gambar 4. 2 Data Distribusi Jenis Kelamin Subjek.....	53
Gambar 4. 9 Skor <i>Median Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	59
Gambar 4. 10 Skor <i>Mean Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	59



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I. Kuisisioner <i>6-Item De Jong Gierveld Loneliness Scale</i>	92
Lampiran II. Data Skor <i>Pre-test 6-Item De Jong Gierveld Loneliness Scale</i>	93
Lampiran III. Data Skor <i>Post-test 6-Item De Jong Gierveld Loneliness Scale</i>	94
Lampiran IV. Data Perbandingan Skor Total <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	95
Lampiran V. Data Deskriptif <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	97
Lampiran VI. Data Uji <i>Wilcoxon</i>	98
Lampiran VII. Surat Izin Etik Penelitian	99
Lampiran VIII. Surat <i>Expert Judgement</i>	101
Lampiran IX. Informed Consent	104
Lampiran X. Contoh Program Perlakuan	105
Lampiran XI. <i>Template Chat</i> Partisipan	107
Lampiran XII. <i>Feedback</i> Partisipan	110

