

**PENGARUH *LONELINESS* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* MAHASISWA DI JAKARTA**



Syifa Az-zahra Ali

1801620067

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JULI 2024**

## LEMBAR PENGESAHAN

### LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

"PENGARUH *LONELINESS* TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* MAHASISWA DI JAKARTA"

Nama Mahasiswa : Syifa Az-zahra Ali  
 Nomor Registrasi : 1801620067  
 Jurusan/Program Studi : Psikologi  
 Tanggal Ujian : 16 Juli 2024

Pembimbing I




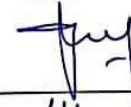



Dr. phil. Zarina Akbar., M.Psi  
 NIP.198304182008122006

Pembimbing II



Ernawati., M.Psi.  
 NIP.198806192022042001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si. (Dekan/Penanggung jawab)*		31/7-2024.
Dr. Gungum Gumelar, M. Si. (Wakil Dekan/Wakil Penanggung jawab)**		26 Juli 2024
Herdijan Maulana, Ph.D (Ketua Penguji)***		26 Juli 2024
Reny Rustyawati, M.A. (Anggota)****		26 Juli 2024
Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi, Psikolog (Anggota)****		29 Juli 2024

## LEMBAR PERNYATAAN

### LEMBARPERNYATAANKEASLIANSKRIPSI

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

Nama : Syifa Az-zahra Ali  
Nomor Registrasi : 1801620067  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Pengaruh Loneliness terhadap Psychological Well Being Mahasiswa di Jakarta**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari 2024 sampai dengan bulan Juni 2024.
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, 24 Juli 2024

Yang Membuat  
Pernyataan



(Syifa Az-zahra Ali)

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*When you want something, all the universe conspires in helping you to achieve it*

Paulo Coelho



Skripsi ini saya persembahkan untuk keluarga dan teman-teman saya yang terus memberikan dukungan kepada saya.

Saya juga mempersembahkan skripsi ini untuk diri saya sendiri yang sudah berusaha, tetap bertahan, dan terus berproses untuk menjadi lebih baik. Terima kasih

## HALAMAN PERSETUJUAN



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
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 : SYIFA AZ-ZAHRA ALI  
NIM : 1801620067  
Fakultas/Prodi : Pendidikan Psikologi / Psikologi  
Alamat email : syfa2218@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 :

Pengaruh Loneliness terhadap Psychological Well Being Mahasiswa di Jakarta.

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

Penulis

(  )  
METERAI TEMPEL  
20ALX281809140  
nama dan tanda tangan  
SYIFA AZ-ZAHRA ALI

**SYIFA AZ-ZAHRA ALI**

**PENGARUH KESEPIAN TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS**  
**MAHASISWA DI JAKARTA**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi  
Universitas Negeri Jakarta, 2024

**ABSTRAK**

Saat memasuki perguruan tinggi, individu mengalami transisi dari masa sekolah ke perguruan tinggi. Di mana terjadi perubahan-perubahan seperti bertambahnya tanggung jawab dan interaksi sosial yang semakin kompleks. Hal tersebut dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Salah satu permasalahan yang sering dialami oleh mahasiswa yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis ialah kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Total responden dalam penelitian ini ialah 100 orang mahasiswa yang berusia 18-21 tahun. Variabel bebas dalam penelitian ini ialah kesepian, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini ialah kesejahteraan psikologis (*Psychological Well Being*). Pengumpulan data menggunakan kuesioner *UCLA Loneliness Scale version 3* oleh Daniel W. Russell dan *Scale of Psychological Well Being* oleh Carol Ryff. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh antara kesepian terhadap kesejahteraan psikologis ( $p=0,000$ ,  $p < 0,05$ ) dengan besaran pengaruh 17,2%.

**Kata Kunci:** kesejahteraan psikologis, kesepian, mahasiswa

**SYIFA AZ-ZAHRA ALI**

**THE INFLUENCE OF LONELINESS ON PSYCHOLOGICAL WELL BEING OF  
COLLEGE STUDENTS IN JAKARTA**

*Undergraduate Thesis*

*Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education  
State University of Jakarta, 2024*

**ABSTRACT**

*When entering college, individuals experience a transition from school to college. Where changes occur such as increasing responsibilities and increasingly complex social interactions. This can affect the psychological well-being of students. One of the problems often experienced by students which can disrupt psychological well-being is loneliness. This research aims to see the effect of loneliness on the psychological well-being of students. The total respondents in this study were 100 students aged 18-21 years. The independent variable in this research is loneliness, while the dependent variable in this research is psychological well-being. Data collection used the UCLA Loneliness Scale version 3 questionnaire by Daniel Russell and the Scale of Psychological Well Being by Ryff. The research results show that there is an influence between balance and psychological well-being with the amount influence given is 17.2%.*

***Keywords: psychological well being, loneliness, students***



## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah SWT, berkat rahmatNya kami dapat menyelesaikan skripsi berjudul **“PENGARUH KESEPIAN TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA DI JAKARTA”**. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi (S.Psi) pada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Bersama dengan ini perkenankan saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Yufiarti, M. Si. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk menyelesaikan Program Studi Psikologi.
2. Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, S.Psi., M. Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk menyelesaikan Program Studi Psikologi.
3. Dr. Anna Armeini Rangkuti, S.Psi., M.Si. selaku Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi kami untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi Psikologi
4. Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, saran, dan motivasi kepada kami sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Ernawati, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II yang juga telah banyak memberikan bimbingan, saran, dan motivasi dengan penuh kesabaran kepada kami sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Kedua orang tua saya yang telah memberikan banyak dukungan baik secara moril dan materil selama masa perkuliahan dan pembuatan skripsi ini berlangsung.
7. Kepada mahasiswa yang saat ini sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi di Jakarta yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.



8. Teman - teman mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Teman-teman bimbingan saya, Karina Suvena dan Enno Rahma Putri yang senantiasa membantu berdiskusi, memberikan dukungan, dan memberi masukan selama proses pembuatan skripsi ini berlangsung.

Semoga Allah SWT membalas budi semua pihak yang telah memberikan kesempatan, dukungan, dan kontribusi dalam proses pengerjaan skripsi ini. Kami sadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, tetapi kami harap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca

Jakarta, 8 Juli 2024

Syifa Az-zahra Ali



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>13</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>13</b>
<b>1.1 Latar Belakang.....</b>	<b>13</b>
1.2 Identifikasi Masalah .....	16
1.3 Pembatasan Masalah .....	17
1.4 Rumusan masalah.....	17
1.5 Tujuan .....	17
1.5.1 Tujuan Umum .....	17
1.5.2 Tujuan Khusus .....	17
1.6 Manfaat .....	17
1.6.1 Manfaat Teoritis .....	17
1.6.2 Manfaat Praktis .....	18
<b>BAB II .....</b>	<b>19</b>
<b>LANDASAN TEORI.....</b>	<b>19</b>
2.1 <i>Psychological Well Being</i> .....	19
2.1.1 Pengertian <i>Psychological Well Being</i> .....	19
2.1.2 Dimensi <i>Psychological Well Being</i> .....	20
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well Being</i> .....	22
2.2 <i>Loneliness</i> .....	23
2.2.1 Pengertian <i>Loneliness</i> .....	23
2.2.2 Aspek <i>Loneliness</i> .....	24
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi .....	25
2.3 Mahasiswa.....	25
2.3.1 Definisi.....	25
2.3.2 Batasan Usia.....	25
2.4 Tinjauan Pustaka Hubungan Antar Variabel.....	26

2.5 Kerangka Konseptual .....	27
2.6 Rumusan Hipotesis.....	28
2.7 Hasil Penelitian Relevan .....	28
<b>BAB III.....</b>	<b>30</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
3.1 Tipe Penelitian .....	30
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	30
3.2.1 Definisi Konseptual.....	30
3.2.2 Definisi Operasional.....	30
3.3 Populasi dan Sampel .....	32
3.3.1 Populasi .....	32
3.3.2 Sampel.....	32
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	33
3.4.1 Alat Ukur.....	33
3.4.2 Tujuan Dibuatnya Instrumen.....	34
3.4.3 Teori Instrumen.....	34
3.5 Uji Coba Instrumen.....	36
3.5.1 Uji Reliabilitas dan Validitas .....	36
3.6 Analisis Data .....	40
3.6.1 Statistika Deskriptif.....	40
3.6.2 Uji Normalitas.....	41
3.6.3 Uji Linearitas.....	41
3.6.4 Uji Heterokedastisitas .....	41
3.6.5 Uji Korelasi .....	41
3.6.6 Uji Regresi Sederhana.....	41
<b>BAB IV .....</b>	<b>42</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>42</b>
4.1 Gambaran Responden/Subjek Penelitian .....	42
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia .....	42
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Asal Instansi.....	43
4.2 Prosedur Penelitian.....	44
4.2.1 Persiapan Penelitian .....	44
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian .....	45
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	45
4.3.1 Hasil Analisis Data Deskriptif Variabel <i>Psychological Well Being</i> .....	45

4.3.2 Hasil Hasil Analisis Data Deskriptif Variabel <i>Loneliness</i> .....	46
4.3.3 Hasil Uji Normalitas .....	46
4.3.4 Hasil Uji Linearitas .....	47
4.3.5 Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	48
4.3.6 Hasil Uji Korelasi.....	48
4.3.7 Hasil Uji Regresi .....	49
4.4. Pembahasan.....	50
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	51
<b>BAB V.....</b>	<b>53</b>
<b>KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>53</b>
5.1 Kesimpulan .....	53
5.2 Implikasi.....	53
5.3 Saran.....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Bagan Kerangka Konseptual.....	27
Tabel 3.1 Penilaian Item Variabel <i>Psychological Well Being</i> .....	31
Tabel 3.2 Penilaian Item Variabel Loneliness .....	32
Tabel 3.3 Reliabilitas <i>Psychological Well Being Scale</i> .....	37
Tabel 3.4 Reliabilitas <i>UCLA Loneliness Scale Version 3</i> .....	37
Tabel 3.5 Uji Validitas <i>Psychological Well Being Scale</i> .....	37
Tabel 3.6 Uji Validitas <i>UCLA Loneliness Scale Version 3</i> .....	39
Tabel 4.1 Usia Responden.....	42
Tabel 4.2 Jenis Kelamin Responden .....	43
Tabel 4.3 Asal Instansi Responden .....	43
Tabel 4.4 Hasil Data Statistik <i>Psychological Well Being</i> .....	45
Tabel 4.5 Hasil Data Statistik <i>Loneliness</i> .....	46
Tabel 4.6 Uji Normalitas.....	47
Tabel 4.7 Uji Linieritas .....	47
Tabel 4.8 Uji Heteroskedastisitas.....	48
Tabel 4.9 Uji Korelasi.....	48
Tabel 4.10 Uji Regresi Sederhana.....	49

