

**PENGARUH *PSYCHOLOGICAL CAPITAL* TERHADAP
LONELINESS YANG DIMEDIASI OLEH *SOCIAL SUPPORT*
PADA *EMERGING ADULTHOOD* YANG MENGGUNAKAN AI
SEBAGAI TEMAN CURHAT**



Intelligentia - Dignitas

Disusun oleh:

Rahma Septi Puspaningrum

1801622044

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

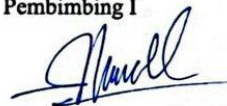
2026

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**
**"Pengaruh *Psychological Capital* terhadap *Loneliness* yang Dimediasi oleh
Social support pada *Emerging adulthood* yang Menggunakan AI sebagai
Teman Curhat"**

Nama : Rahma Septi Puspaningrum
NIM : 1801622044
Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 6 Januari 2026

Pembimbing I



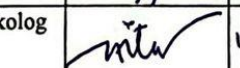
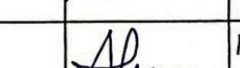
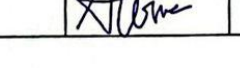
Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog
NIP. 198708182019032012

Pembimbing II



Nazir Utama Anugrah, M.A.
NIP. 199306202024061001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)*		Jan 2026
Mira Ariyani, Ph.D. (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		14/01/26
Ratna Dyah Suryaratri, PhD (Ketua Penguji)***		14/01/26
Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi, Psikolog Dosen penguji I (Anggota)****		14/01/26
Ernawati, M. Psi., Psikolog Dosen penguji II (Anggota)****		14/01/26

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Rahma Septi Puspaningrum
NIM : 1801622044
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Pengaruh *Psychological Capital* terhadap *Loneliness* yang Dimediasi oleh *Social Support* pada *Emerging Adulthood* yang Menggunakan AI sebagai Teman Curhat**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan September sampai dengan bulan Desember 2025.
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 2026

Yang Membuat Pernyataan



(Rahma Septi Puspaningrum)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Do your best, and let God do the rest”

“It will pass”

“Sesungguhnya di setiap kesulitan akan ada kemudahan”

Dengan mengucapkan puji dan syukur kepada kehadiran Allah SWT, serta salam kepada junjungan besar Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan sahabatnya. Atas izin dari Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Karena tiada daya dan upaya tanpa pertolongan dari-Nya.

Saya persembahkan skripsi ini untuk Papah (Alm.) dan Mamah yang selama ini tiada henti selalu memberikan kasih sayang yang begitu tulus dan ikhlas. Serta teman-teman Psikologi angkatan 2022 yang telah memberikan semangat dan motivasi selama proses penyusunan skripsi dan selama perkuliahan dari awal hingga akhir. Akhir kata, skripsi ini penulis persembahkan untuk diri penulis sendiri yang telah melalui berbagai proses dan tantangan sampai akhirnya mencapai tahap ini.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Rahma Septi Puspaningrum
NIM : 1601622044
Fakultas/Prodi : Fakultas Psikologi / Prodi Psikologi
Alamat email : rahmassepti.work@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Pengaruh Psychological Capital terhadap Loneliness yang Dimediasi
oleh Social Support pada Emerging Adulthood yang Menggunakan
AI sebagai Teman Curhat.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 26 Januari 2026



Rahma Septi Puspaningrum

RAHMA SEPTI PUSPANINGRUM

Pengaruh *Psychological Capital* terhadap *Loneliness* yang Dimediasi oleh *Social Support* pada *Emerging Adulthood* yang Menggunakan AI sebagai Teman Curhat

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,
Universitas Negeri Jakarta, 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *psychological capital* terhadap *loneliness* yang dimediasi oleh *social support* pada *emerging adulthood* yang menggunakan AI sebagai teman curhat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *purposive sampling* pada 170 *emerging adulthood* berusia 18–29 tahun di Jabodetabek yang memiliki pengalaman menggunakan AI sebagai teman curhat minimal empat minggu. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan *path analysis* dengan JASP versi 0.19.1, menggunakan instrumen CPC, ISEL, dan DJGLS. Hasil analisis menunjukkan bahwa *PsyCap* tidak memiliki pengaruh langsung (*direct effect*) yang signifikan terhadap *loneliness* ($p = 0,372 > 0,05$). Namun, ditemukan pengaruh tidak langsung (*indirect effect*) *PsyCap* terhadap *loneliness* melalui *social support* sebagai mediator ($p < 0,001$), sehingga *social support* terbukti memediasi secara penuh (*full mediation*) pengaruh *PsyCap* terhadap *loneliness*. Temuan ini menunjukkan bahwa *PsyCap* tidak secara langsung menurunkan *loneliness*, tetapi berperan melalui peningkatan *social support* yang dirasakan oleh *emerging adulthood* pengguna AI sebagai teman curhat.

Kata kunci: *psychological capital*, dukungan sosial, kesepian, *emerging adulthood*, *artificial intelligence*.

RAHMA SEPTI PUSPANINGRUM

*The Influence of Psychological Capital on Loneliness Mediated by Social Support
among Emerging Adults Using AI as a Emotional Companion*

Undergraduate Thesis

*Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology,
Jakarta State University, 2025*

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of psychological capital on loneliness mediated by social support among emerging adults who use AI as an emotional companion. A quantitative approach was employed using purposive sampling, involving 170 emerging adults aged 18–29 years in the Greater Jakarta area who had used AI as a medium for sharing personal concerns for at least four weeks. Data were collected through questionnaires and analyzed using path analysis with JASP version 0.19.1, utilizing the CPC, ISEL, and DJGLS instruments. The results indicated that psychological capital had no significant direct effect on loneliness ($p = 0.372 > 0.05$). However, a significant indirect effect of psychological capital on loneliness through social support was found ($p < 0.001$), indicating that social support fully mediates the relationship between psychological capital and loneliness. These findings suggest that psychological capital does not directly reduce loneliness but operates through enhancing perceived social support among emerging adults who use AI as an emotional companion.

Keywords: psychological capital, social support, loneliness, emerging adulthood, artificial intelligence

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis diberi kemudahan serta kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat agar mendapatkan gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis memperoleh bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama penyusunan skripsi ini, yaitu:

1. Bapak Dr. Gungum Gumelar, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si, Psikolog, selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Mbak Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing peneliti sejak awal hingga selesainya penelitian ini. Peneliti mengucapkan terima kasih atas bimbingan, arahan, waktu, serta ilmu yang telah diberikan.
5. Mas Nazir Utama Anugrah, M.A., selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing peneliti sejak awal hingga selesainya penelitian ini. Peneliti mengucapkan terima kasih atas bimbingan, arahan, waktu, serta ilmu yang telah diberikan.
6. Ibu Anna Armeini Rangkuti, S.Psi, M.Si, selaku Dosen Pembimbing Akademik peneliti.
7. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan

pengalaman berharga kepada peneliti sejak awal perkuliahan hingga akhir masa studi.

8. Seluruh responden penelitian atas kesediaan dan partisipasinya dalam membantu kelancaran pelaksanaan penelitian ini.
9. Ibu peneliti, atas segala dukungan yang diberikan, baik secara instrumental maupun emosional, serta doa yang tidak pernah terputus. Terima kasih telah senantiasa berupaya menjadi ibu terbaik bagi peneliti sejak awal hingga akhir, sepanjang masa.
10. Almarhum Papah, yang meskipun telah tiada, namun kehadirannya selalu terasa dalam perjalanan peneliti. Terima kasih atas segala kasih dan perjuangan yang telah diberikan, sehingga peneliti dapat mencapai titik ini.
11. Kedua kakak peneliti, yang selalu bersedia membantu dan mendukung peneliti dalam berbagai hal.
12. Teman-teman terdekat peneliti, yang selalu membantu peneliti dalam berbagai situasi, menjadi tempat berbagi cerita, serta setia menemani peneliti dalam suka dan duka.
13. Seluruh teman-teman angkatan 2022, yang telah bersama-sama melalui perjalanan perkuliahan dari awal hingga saat ini.
14. Sebagai penutup, penulis mengucapkan terima kasih kepada diri penulis sendiri, Rahma. Terima kasih telah bertahan, berani melangkah keluar dari zona nyaman, dan terus berusaha memberikan yang terbaik. Terima kasih karena memilih untuk tidak menyerah meskipun proses penyusunan skripsi ini penuh tantangan, serta telah menyelesaikannya semaksimal mungkin.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan akibat keterbatasan penulis. Dengan demikian, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan guna penyempurnaan dan pengembangan penelitian selanjutnya.

Jakarta, 27 Desember 2025

Rahma Septi Puspaningrum

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	8
1.3. Pembatasan Masalah	8
1.4. Rumusan Masalah	9
1.5. Tujuan Penelitian.....	9
1.6. Manfaat Penelitian	9
1.6.1. Manfaat Teoritis	9
1.6.2. Manfaat Praktis	9
BAB II.....	11
TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1. <i>Loneliness</i>	11

2.1.1. Definisi <i>Loneliness</i>	11
2.1.2. Dimensi <i>Loneliness</i>	11
2.1.3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Loneliness</i>	13
2.1.4. Pengukuran <i>Loneliness</i>	14
2.2. <i>Psychological Capital</i>	15
2.2.1. Definisi <i>Psychological Capital</i>	15
2.2.2. Dimensi <i>Psychological Capital</i>	16
2.2.3. Faktor yang Memengaruhi <i>Psychological Capital</i>	17
2.2.4. Pengukuran <i>Psychological Capital</i>	18
2.3. <i>Social support</i>	19
2.3.1. Definisi <i>Social support</i>	19
2.3.2. Dimensi <i>Social support</i>	20
2.2.3. Faktor yang Memengaruhi <i>Social support</i>	21
2.2.4. Pengukuran <i>Social support</i>	23
2.4. <i>Emerging adulthood</i>	24
2.5. <i>Artificial Intelligent (AI)</i>	25
2.6. Curhat	26
2.7. Dinamika Antarvariabel	27
2.8. Kerangka Konseptual	29
2.9. Hipotesis Penelitian	30
2.10. Hasil Penelitian yang Relevan	30
BAB III	33
METODE PENELITIAN	33
3.1. Tipe Penelitian	33
3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	33
3.2.1. Definisi Konseptual	34

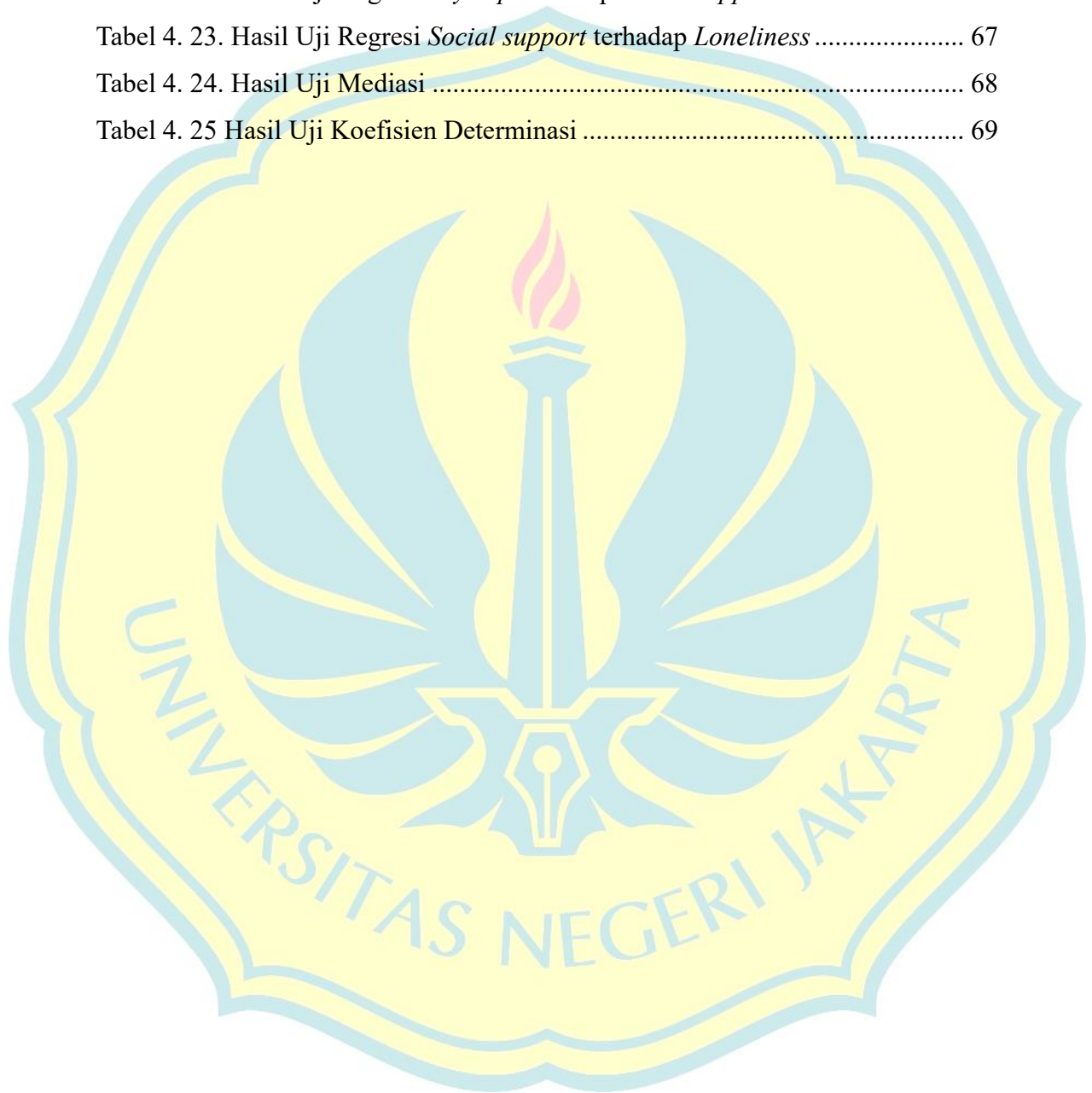
3.2.2. Definisi Operasional.....	35
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian	36
3.3.1. Populasi Penelitian	36
3.3.2. Sampel Penelitian.....	36
3.3.3. Teknik <i>Sampling</i>	36
3.4. Teknik Pengumpulan Data	37
3.4.1. Instrumen Penelitian.....	37
3.4.2. Latar Belakang Instrumen	41
3.4.3. Uji Coba Instrumen	44
3.5. Proses Adaptasi Instrumen	47
3.6. Analisis Data	49
3.6.1. Uji Statistika Deskriptif	49
3.6.2. Uji Asumsi.....	49
3.6.3. Uji Bivariat.....	50
3.6.4. Uji Pengaruh Mediasi.....	50
BAB IV	52
HASIL DAN PEMBAHASAN	52
4.1. Gambaran Partisipan	52
4.1.1. Gambaran Responden berdasarkan Usia.....	52
4.1.2. Gambaran Responden berdasarkan Gender	53
4.1.3. Gambaran Responden berdasarkan Domisili	53
4.1.4. Gambaran Responden berdasarkan Pendidikan	54
4.2. Prosedur Penelitian.....	54
4.2.1. Persiapan Penelitian	54
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian	56
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian	57

4.3.1. Uji Statistika Deskriptif	57
4.3.2. Uji Asumsi.....	63
4.3.3. Uji Bivariat.....	66
4.3.4. Uji Pengaruh Mediasi.....	67
4.4. Pembahasan.....	69
4.5. Keterbatasan Penelitian.....	73
BAB V.....	74
KESIMPULAN.....	74
5.1. Kesimpulan	74
5.2. Implikasi.....	74
5.3. Saran.....	75
5.3.1. Bagi <i>Emerging adulthood</i>	75
5.3.2. Bagi Penelitian Selanjutnya	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	93

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Norma Skor Instrumen DJGLS-11	38
Tabel 3. 2. <i>Blueprint</i> Instrumen DJGLS-11	38
Tabel 3. 3. Norma Skor Instrumen CPC-12	39
Tabel 3. 4. <i>Blueprint</i> Instrumen CPC-12.....	39
Tabel 3. 5. Norma Skor Instrumen ISEL-16	40
Tabel 3. 6. <i>Blueprint</i> Instrumen ISEL-16.....	40
Tabel 3. 7. Indeks Diskriminasi <i>Item</i>	44
Tabel 3. 8. Hasil Uji Diskriminasi <i>Item Loneliness</i>	44
Tabel 3. 9. Hasil Uji Diskriminasi <i>Item Psychological Capital</i>	45
Tabel 3. 10. Hasil Uji Diskriminasi <i>Item Social support</i>	46
Tabel 3. 11. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Loneliness</i>	46
Tabel 3. 12. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Psychological Capital</i>	47
Tabel 3. 13. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Social support</i>	47
Tabel 4. 1. Data Distribusi Usia Responden	52
Tabel 4. 2. Data Distribusi Jenis Kelamin Responden	53
Tabel 4. 3. Data Distribusi Domisili Responden.....	53
Tabel 4. 4. Data Distribusi Pendidikan Responden.....	54
Tabel 4. 5. Data Deskriptif <i>Loneliness</i>	57
Tabel 4. 6. Kategorisasi Skor <i>Loneliness</i>	58
Tabel 4. 7. Data Deskriptif <i>Psychological Capital</i>	59
Tabel 4. 8. Kategorisasi Skor <i>Psychological Capital</i>	60
Tabel 4. 9. Data Deskriptif <i>Social support</i>	60
Tabel 4. 10. Kategorisasi Skor <i>Social support</i>	61
Tabel 4. 11. <i>Crosstab PsyCap dan Loneliness</i>	62
Tabel 4. 12. <i>Crosstab PsyCap dan Social support</i>	62
Tabel 4. 13. <i>Crosstab Social support dan Loneliness</i>	63
Tabel 4. 14. Hasil Uji Normalitas.....	63
Tabel 4. 15. Hasil Uji Linearitas <i>PsyCap dan Loneliness</i>	64
Tabel 4. 16. Hasil Uji Linearitas <i>PsyCap dan Social support</i>	64
Tabel 4. 17. Hasil Uji Linearitas <i>Social support dan Loneliness</i>	64

Tabel 4. 18. Hasil Uji Multikolonieritas.....	65
Tabel 4. 19. Hasil Uji Heteroskedastisitas	65
Tabel 4. 20. Hasil Uji Korelasi.....	66
Tabel 4. 21. Hasil Uji Regresi <i>PsyCap</i> terhadap <i>Loneliness</i>	67
Tabel 4. 22. Hasil Uji Regresi <i>PsyCap</i> terhadap <i>Social support</i>	67
Tabel 4. 23. Hasil Uji Regresi <i>Social support</i> terhadap <i>Loneliness</i>	67
Tabel 4. 24. Hasil Uji Mediasi	68
Tabel 4. 25 Hasil Uji Koefisien Determinasi	69



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Kerangka Konseptual	30
Gambar 3. 1. Panel A Hubungan Langsung X Mempengaruhi Y	51
Gambar 3. 2. Panel B Hubungan Tidak Langsung X Mempengaruhi Y, Melalui M	51
Gambar 4. 1. Diagram Jalur.....	68

