

**PENGARUH *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* TERHADAP
KESEPIAN PADA SANTRI SMA TAHUN PERTAMA DI
PONDOK PESANTREN**



Oleh:

Mayla Haza Zulkarnain

1801622018

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2026**

**PENGARUH *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* TERHADAP
KESEPIAN PADA SANTRI SMA TAHUN PERTAMA DI
PONDOK PESANTREN**



Oleh:

Mayla Haza Zulkarnain

1801622018

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING DAN PENGUJI

PENGARUH *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* TERHADAP KESEPIAN PADA SANTRI SMA TAHUN PERTAMA DI PONDOK PESANTREN

Nama : Mayla Haza Zulkarnain

NIM : 1801622018

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 9 Juli 2026

Pembimbing I

Pembimbing II



Ernita Zakiah, M.Psi., Psikolog

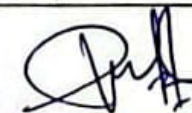
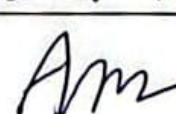
NIP. 198703242024212001



Fildzah Rudyah Putri, S.Psi., M.Si

NIP.199205132022032013

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)*		28-07-2026
Mira Ariyani, Ph.D. (Wakil Dekan/ Wakil Penanggungjawab)**		28-07-2026
Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog (Ketua Penguji)***		27-07-2026
Reny Rustyawati, S.Pd., M.A. (Anggota/Dosen Penguji I)		22-07-2026
Ade Siti Maryam, M.Psi., Psikolog (Anggota/Dosen Penguji II)		22-07-2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Mayla Haza Zulkarnain

NIM : 1801622018

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "*PENGARUH PERCEIVED SOCIAL SUPPORT TERHADAP KESEPIAN PADA SANTRI SMA TAHUN PERTAMA DI PONDOK PESANTREN*"

adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2026.
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, 9 Juli 2026

Yang Membuat Pernyataan



Mayla Haza Zulkarnain

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“If you look at what you have in life, you’ll always have more. If you look at what you don’t have in life, you’ll never have enough.”

— Oprah Winfrey

“The future belongs to those who believe in the beauty of their dreams.”

— Eleanor Roosevelt

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan petunjuk-Nya; kepada mama dan papa yang selalu mendoakan dan mendukung dengan penuh semangat; kepada kedua adikku yang menjadi sumber semangat dan penghibur; kepada dosen pembimbing serta seluruh dosen yang telah membagikan ilmu dan bimbingan selama masa studi; kepada seluruh responden dan pondok pesantren yang telah berkontribusi dalam penelitian ini; kepada teman-teman seperjuangan yang saling membantu dan memberikan dukungan; serta kepada diri saya sendiri yang telah berjuang dan tidak menyerah hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.



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 : Mayla Haza Zulkarnain
NIM : 1801622018
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : maylahazazulkarnainkaderisasi@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 PERCEIVED SOCIAL SUPPORT TERHADAP KESEPIAN PADA SANTRI SMA TAHUN
PERTAMA DI PONDOK PESANTREN

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, 7 Agustus 2026



(Mayla Haza Zulkarnain)

PENGARUH *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* TERHADAP
KESEPIAN PADA SANTRI SMA TAHUN PERTAMA DI PONDOK
PESANTREN

Skripsi

Jakarta : Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri

Jakarta, 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *perceived social support* terhadap kesepian pada santri SMA tahun pertama di Pondok Pesantren. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *cross-sectional survey*. Sebanyak 134 partisipan santri kelas 1 SMA berusia 15-18 tahun di Pondok Pesantren diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *UCLA Loneliness Scale* dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*. Analisis analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *perceived social support* berpengaruh secara signifikan terhadap kesepian ($F = 29.823$; $p = 0,000 < 0,05$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.184 menunjukkan bahwa *perceived social support* memberikan kontribusi sebesar 18.4% terhadap kesepian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *perceived social support* berpengaruh negatif terhadap kesepian santri SMA tahun pertama di pondok pesantren. Artinya, peningkatan pada *perceived social support* akan diikuti dengan penurunan kesepian santri SMA tahun pertama di pondok pesantren. Temuan ini mengimplikasikan pentingnya program pengembangan *perceived social support* sebagai upaya mengurangi kesepian pada santri SMA tahun pertama yang tinggal di pondok pesantren.

Kata Kunci: *perceived social support, kesepian, siswa SMA, pondok pesantren*

THE INFLUENCE OF *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* ON
LONELINESS AMONG FIRST YEAR HIGH SCHOOL STUDENTS IN
ISLAMIC BOARDING SCHOOL

Undergraduate Thesis

Jakarta : Psychology, Faculty of Psychology, Universitas Negeri Jakarta,

2026

ABSTRAK

This study aimed to examine the effect of perceived social support on loneliness among first year high school students residing in an Islamic boarding school. A quantitative approach utilizing a cross-sectional survey design was employed. A total of 134 first-year high school students, aged 15–18, were recruited via purposive sampling. Data were collected using the UCLA Loneliness Scale and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Simple linear regression analysis revealed that perceived social support had a significant effect on loneliness ($F = 29.823$; $p = 0.000 < 0.05$). The coefficient of determination (R^2) of 0.184 indicated that perceived social support contributed 18.4% to the variance in loneliness. The results demonstrated a negative relationship between perceived social support and loneliness among these students; specifically, an increase in perceived social support was associated with a decrease in loneliness. These findings highlight the importance of implementing programs to enhance perceived social support as a means of alleviating loneliness among first-year high school students living in Islamic boarding schools.

Kata Kunci: *perceived social support, loneliness, high school students, Islamic boarding school*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'ala atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh *Perceived Social Support* terhadap Kesenangan pada Santri SMA Tahun Pertama di Pondok Pesantren" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Negeri Jakarta.

Selama proses penyusunan skripsi ini penulis memperoleh banyak dukungan dan bimbingan dari banyak pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, PhD., selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Herdiyan Maulana, PhD., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Sarjana Psikologi (S1) Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Deasyanti, Ph.D., Psikolog, selaku dosen pembimbing akademik saya selama perkuliahan di Universitas Negeri Jakarta.
7. Mba Ernita Zakiah, M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan ilmunya untuk memberikan arahan dan dukungan setiap minggu selama 6 bulan ini dengan sabar. Penulis mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya karena telah membimbing penulis hingga mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Mba Fildzah Rudyah Putri, S.Psi., M.si., selaku Dosen Pembimbing 2 yang juga telah meluangkan waktu, tenaga, dan ilmunya untuk membimbing penulis dengan sabar. Penulis mengucapkan terima

kasih sebanyak-banyaknya karena telah membimbing penulis hingga mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

8. Mama dan papa yang selalu mempercayai jalan yang penulis pilih dan selalu memberikan dukungan, doa, serta kasih sayang sepanjang hidup penulis. Terima kasih karena telah menjadi penyemangat bagi penulis untuk selalu bertahan hingga akhirnya bisa menyelesaikan pendidikan ini dengan baik.
9. Kedua adik penulis Nazla Humaira Zulkarnain & Aimar Hammam Zulkarnain yang selama prosesnya berperan sebagai pendukung dan penyemangat dengan selalu memberikan dukungan, mendengarkan cerita, dan menghibur penulis. Terima kasih sebanyak-banyaknya karena telah menjadi adik dari penulis yang selalu ada di saat sulit maupun bahagia.
10. Teman-teman satu bimbingan khususnya Sherly Puspita Sari sebagai teman seperjuangan selama skripsi ini dan selalu Bersama selama proses pembuatan skripsi berlangsung, terima kasih banyak atas seluruh dukungan, bantuan, dan semangat yang diberikan kepada penulis hingga mampu menyelesaikan skripsi ini.
11. Pondok Pesantren dan responden yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan partisipasinya dalam penelitian ini. Terima kasih atas kesediaan dan bantuan yang diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Diri penulis sendiri, Mayla Haza Zulkarnain. Terima kasih karena selalu bertahan dan mengusahakan yang terbaik untuk melewati semuanya. Semoga langkah kecil yang telah dijalani suatu saat akan membentuk jalan yang kuat.

Tangerang, 9 Juli 2026



Mayla Haza Zulkarnain

DAFTAR ISI

BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1. 1. LATAR BELAKANG MASALAH	1
1. 2. IDENTIFIKASI MASALAH	8
1. 3. PEMBATASAN MASALAH	8
1. 4. PERUMUSAN MASALAH	8
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. KESEPIAN	11
2. 1. 1. Definisi Kesepian	11
2. 1. 2. Dimensi Kesepian.....	12
2. 1. 3. Faktor Kesepian.....	13
2. 1. 4. Ciri - Ciri Kesepian	17
2. 2. PERCEIVED SOCIAL SUPPORT	19
2. 2. 1. Definisi Perceived Social Support.....	19
2. 2. 2. Dimensi Perceived Social Support	20
2.3. KARAKTERISTIK SANTRI SMA TAHUN PERTAMA DI PONDOK PESANTREN.....	22
2. 4. DINAMIKA ANTAR VARIABEL	23
2. 5. KERANGKA KONSEPTUAL.....	26
2. 6. HIPOTESIS PENELITIAN	28
2. 7. HASIL PENELITIAN YANG RELEVAN	28
BAB III.....	33
METODE PENELITIAN	33
3. 1. TIPE PENELITIAN.....	33
3. 2. IDENTIFIKASI DAN OPERASIONAL VARIABEL PENELITIAN.....	34
3. 2. 1. Definisi Konseptual.....	34
3. 2. 2. 1. Definisi Konseptual Kesepian.....	34
3. 2. 2. 2. Definisi Konseptual Perceived Social Support	34
3. 2. 2. Definisi Operasional.....	35
3. 2. 3. 1. Definisi Operasional Kesepian.....	35
3.2.3.2. Definisi Operasional Perceived Social Support	35
3. 3. POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN	36
3. 3. 1. Populasi Penelitian	36
3. 3. 2. Sampel Penelitian	36
3. 3. 3. Teknik Sampling	37
3. 4. TEKNIK PENGUMPULAN DATA	38
3. 4. 1. Teknik Pengambilan Data	38
3. 4. 2. Instrumen UCLA Loneliness Scale Version-3	39
3. 4. 2. 1. Latar Belakang Instrumen	39
3. 4. 2. 2. Kisi - Kisi Instrumen.....	40
3. 4. 2. 3. Proses Adopsi Instrumen.....	41
3. 4. 2. 4. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	42
3. 4. 3. Instrumen Perceived Social Support	45

3. 4. 3. 1. Latar Belakang Instrumen	45
3. 4. 3. 2. Kisi - Kisi Instrumen	46
3. 4. 3. 3. Proses Adopsi Instrumen	48
3. 4. 3. 4. Reliabilitas dan Validitas Instrumen	49
3. 5. TEKNIK ANALISIS DATA	54
3. 5. 1. Analisis Deskriptif	54
3. 5. 2. Uji Asumsi	55
3. 5. 2. 1. Uji Normalitas Residual	55
3. 5. 2. 2. Uji Linearitas	55
3. 5. 2. 3. Uji Korelasi	56
3. 5. 3. Uji Hipotesis	56
3. 5. 3.1 Uji Koefisien Determinasi (R^2)	56
BAB IV	58
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
4. 1. GAMBARAN PARTISIPAN	58
4.1.1. Gambaran Partisipan Berdasarkan Pondok Pesantren	58
4. 1. 2. Gambaran Demografis Berdasarkan Usia	59
4. 2. PROSEDUR PENELITIAN	60
4. 2. 1. Persiapan Penelitian	60
4. 2. 2. Pelaksanaan Penelitian	61
4. 3. HASIL ANALISIS DATA PENELITIAN	63
4. 3. 1. Data Deskriptif Kesepian	63
4. 3. 1. 1 Kategorisasi Skor Kesepian	64
4. 3. 1. 2 Crosstab Variabel Kesepian dengan Jenis Kelamin	65
4. 3. 2. Data Deskriptif Perceived Social Support	66
4. 3. 2. 1 Kategorisasi skor Perceived Social Support	67
4. 3. 2. 2 Crosstab Variabel Perceived Social Support dengan Jenis Kelamin	68
4. 3. 3. Hasil Uji Asumsi	69
4. 3. 3. 1 Uji Normalitas Residual	69
4. 3. 3. 1 Uji Linearitas	69
4. 3. 4. Uji Korelasi	70
4. 3. 5. Uji Hipotesis	71
4. 4. PEMBAHASAN	73
4. 5. KETERBATASAN PENELITIAN	76
BAB 5	77
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	77
5. 1. KESIMPULAN	77
5. 2. IMPLIKASI	77
5. 3. SARAN DAN REKOMENDASI	78
5. 3. 1. Bagi Keluarga dan Teman Santri	78
5. 3. 2. Bagi Pondok Pesantren	78
5. 3. 3. Bagi Penelitian Selanjutnya	79
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN	85

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Item Ucla Loneliness Scale Version	40
Tabel 3. 2. Kategori Pilihan Jawaban Ucla Loneliness Scale Version	41
Tabel 3. 3. Reliabilitas Alat Ukur UCLA Loneliness Scale Version.....	43
Tabel 3. 4. Corrected Item-Total Correlation UCLA Loneliness Scale Version ..	44
Tabel 3. 5. Reliabilitas Setelah Buang Item.....	45
Tabel 3. 6. Item Multidimensional Scale of Perceived Social Support	47
Tabel 3. 7. Kategori Pilihan Jawaban Multidimensional Scale of Perceived Social Support	47
Tabel 3. 8. Reliabilitas Total Skor Item	50
Tabel 3. 9. Reliabilitas Dimensi Family.....	50
Tabel 3. 10. Reliabilitas Dimensi Friends.....	51
Tabel 3. 11. Reliabilitas Dimensi Significant Others.....	51
Tabel 3. 12. Corrected Item-Total Correlation Total Skor.....	52
Tabel 3. 13. Corrected Item-Total Correlation Dimensi Family.....	53
Tabel 3. 14. Corrected Item-Total Correlation Dimensi Friends.....	53
Tabel 3. 15. Corrected Item-Total Correlation Dimensi Significant Others.....	54
Tabel 4. 1. Gambaran Partisipan Pondok Pesantren	58
Tabel 4. 2. Gambaran Demografis Usia.....	59
Tabel 4. 3. Data Deskriptif Kesepian	63
Tabel 4. 4. Kategorisasi Skor Kesepian	64
Tabel 4. 5. Crosstab Variabel Kesepian dengan Jenis Kelamin.....	65
Tabel 4. 6. Data Deskriptif Perceived Social Support	66
Tabel 4. 7. Kategorisasi skor Perceived Social Support	67
Tabel 4. 8. Crosstab Variabel Perceived Social Support dengan Jenis Kelamin ..	68
Tabel 4. 9. Uji Normalitas Residual.....	69
Tabel 4. 10. Uji Linearitas.....	70
Tabel 4. 11. Uji Korelasi	71
Tabel 4. 12. Uji Hipotesis	71
Tabel 4. 13. Hasil Uji Koefisien.....	72
Tabel 4. 14. Analisis Regresi Linear Sederhana	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Kerangka Konseptual Variabel Independen dan Dependen.....	28
Gambar 4. 1. Gambaran Partisipan Pondok Pesantren	59
Gambar 4. 2. Gambaran Demografis Usia	60
Gambar 4. 3. Deskriptif Kesepian.....	64
Gambar 4. 4. Data Deskriptif Perceived Social Support.....	67

