



**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN KESEHATAN MENTAL
DEWASA MADYA DI JAKARTA UTARA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Program Sarjana (S1) Pada Program Studi Psikologi**



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**Winly Liong
NIM 46119120083**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2023**

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Winely Liong
NIM : 46119120083
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Kesepian dengan Kesehatan Mental Dewasa Madya di Jakarta Utara.

Menyatakan bahwa Laporan Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 24 Februari 2023



Winely Liong

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Winly Liong
NIM : 46119120083
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kesepian dengan Kesehatan Mental Dewasa Madya di Jakarta Utara.

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 24 Februari 2024

Yang menyatakan,


Winly Liong



HALAMAN PENGESAHAN UNTUK PROGRAM SARJANA

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Winly Liong
NIM : 46119120083
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara Kesepian dengan Kesehatan Mental Dewasa Madya di Jakarta Utara.

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Program Pascasarjana Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Erna Multahada, M.Si ()
NIDN : 0315038002
Ketua Penguji : Karisma Riskananti, M.Si., Psikolog ()
NIDN : 0324068701
Penguji I : Aulia Kirana, M.Psi., Psikolog ()
NIDN : 0327048904

Jakarta, 23 Januari 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Mediyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Penulisan Laporan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana pada Fakultas Psikologi Program Pascasarjana Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Erna Multahada, M.Si selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Aulia Kirana, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Laporan Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 7 Maret 2024



Winty Liong

ABSTRAK

Nama : Winly Liong
NIM : 46119120083
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara Kesepian
dengan Kesehatan Mental
Dewasa
Madya di Jakarta Utara.
Pembimbing : Erna Multahada, M.Si

Kesepian merupakan pengalaman subjektif yang ditandai dengan perasaan kesepian, keterasingan, dan kurangnya hubungan sosial yang bermakna. Kesepian dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan gangguan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan kesehatan mental dewasa madya di Jakarta Utara. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel accidental sampling. Sampel penelitian berjumlah 100 orang dewasa madya (usia 40-60 tahun) yang tinggal di Jakarta Utara. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mengukur tingkat kesepian dan kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat kesepian dan kesehatan mental pada dewasa madya Jakarta Utara. Tingkat kesepian yang tinggi berkorelasi dengan kesehatan mental yang rendah, dan sebaliknya, tingkat kesepian yang rendah berkorelasi dengan kesehatan mental yang tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesepian merupakan faktor risiko yang perlu diwaspadai dalam menjaga kesehatan mental dewasa madya. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan kualitas hubungan sosial dewasa madya, seperti melalui kegiatan sosial, komunitas, atau terapi.

Kata Kunci: Kesepian, Kesehatan Mental, Dewasa Madya, Jakarta Utara.

ABSTRACT

Name : Winly Liong
NIM : 46119120038
Study Program : Psychology
Thesis Title : *Correlation Between Loneliness and Mental Health of Middle-Aged Adults in North Jakarta.*
Counselor : Erna Multahada, M.Si

Loneliness is a subjective experience characterized by feelings of loneliness, isolation, and lack of meaningful social relationships. Loneliness can have a negative impact on mental health, such as increasing the risk of depression, anxiety and sleep disorders. This research aims to determine the relationship between loneliness and the mental health of middle-aged adults in North Jakarta. This research uses quantitative methods with accidental sampling techniques. The research sample consisted of 100 middle-aged adults (aged 40-60 years) who lived in North Jakarta. Data was collected using a questionnaire that measured levels of loneliness and mental health. The research results show that there is a significant correlation between levels of loneliness and mental health in middle-aged adults in North Jakarta. High levels of loneliness are correlated with low mental health, and conversely, low levels of loneliness are correlated with high mental health. These findings indicate that loneliness is a risk factor that needs to be taken into account in maintaining the mental health of middle-aged adults. Therefore, efforts are needed to improve the quality of social relationships in middle adults, such as through social, community or therapy activities.

Keywords: *Loneliness, Mental Health, Middle-Aged Adults, North Jakarta.*

DAFTAR ISI

HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN KESEHATAN MENTAL DEWASA MADYA DI JAKARTA UTARA.....	i
HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN UNTUK PROGRAM SARJANA.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Penelitian	1
1.2. Rumusah Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI.....	6
2.1 Kesehatan Mental.....	6
2.1.1 Pengertian Kesehatan Mental.....	6
2.1.2 Dimensi Kesehatan Mental	6
2.1.3 Faktor - Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Kesehatan Mental	7
2.2 Kesepian.....	8
2.2.1 Pengertian Kesepian.....	8
2.2.2 Dimensi Kesepian	9
2.2.3 Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kesepian.....	11
2.2.4 Dewasa Madya.....	11
2.2.5 Karakteristik Dewasa Madya	12
2.3 Penelitian Terlebih Dahulu	14
2.4 Hubungan Kesepian dengan Kesehatan Mental Dewasa Madya	17
2.5 Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN	21

3.1	Desain Penelitian	21
3.2	Variabel Penelitian.....	21
3.3	Definisi Operasional	21
3.3.1	Kesehatan Mental.....	21
3.3.2	Kesepian.....	22
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian	22
3.4.1	Populasi.....	22
3.4.2	Sampel.....	23
3.4.3	Teknik Pengambilan Sampel	23
3.5	Metode Pengumpulan Data.....	23
3.5.1	Skala Pengukuran.....	23
3.5.2	Alat Ukur Kesehatan Mental.....	25
3.5.3	Alat Ukur Kesepian.....	25
3.6	Validitas	26
3.6.1	Validitas	26
3.6.2	Reliabilitas	27
3.7	Metode Analisis Data.....	27
3.7.1	Analisa Deskriptif	27
3.7.2	Uji Normalitas.....	27
3.7.3	Uji Hipotesis	28
BAB IV PEMBAHASAN	29	
4.1	Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	29
4.2	Hasil.....	32
4.2.1	Analisa Deskriptif dan Kategorisasi.....	32
4.2.2	Analisis Inferensial	34
4.2.2.1	Uji Asumsi Klasik.....	34
4.2.2.2	Uji Hipotesis	36
4.2.2.3	Uji Korelasi Antar Dimensi	36
4.3	Pembahasan.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43	
5.1	Kesimpulan	43
5.2	Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	45	
LAMPIRAN	48	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian - Penelitian Terlebih Dahulu.	13
Tabel 3.1 Nilai Item Respon Favourable Skala Likert UCLA Loneliness Scale	25
Tabel 3.2 Nilai Item Respon Unfavourable Skala Likert UCLA Loneliness Scale	25
Tabel 3.3 Nilai Item Respon Favorable Skala Likert MHC-SF.	25
Tabel 3.4 Nilai Item Respon Unfavorable Skala Likert MHC-SF.	25
Tabel 3.5 Blue Print Skala Kesehatan Mental.	26
Tabel 3.6 Blue Print Skala Kesepian.	27
Tabel 3.7 Validasi Variabel Kesepian	27
Tabel 3.8 Validasi Variabel Kesehatan Mental.	28
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Penelitian.	28
Tabel 4.1 Karakteristik Berdasarkan Usia.	30
Tabel 4.2 Karakteristik Berdasarkan Status Perkawinan.	31
Tabel 4.3 Karakteristik Berdasarkan Usia Perkawinan.	31
Tabel 4.4 Karakteristik Berdasarkan Kepemilikan Anak.	32
Tabel 4.5 Karakteristik Berdasarkan Pendidikan Terakhir.	32
Tabel 4.6 Karakteristik Berdasarkan Okupasi.	32
Tabel 4.7 Karakteristik Berdasarkan Pendapatan.	33
Tabel 4.8 Status Deskriptif Variabel Kesehatan Mental	33
Tabel 4.9 Rumus Kategori Variabel Kesehatan Mental	34
Tabel 4.10 Statistik Deskriptif Variabel Kesepian	34
Tabel 4.11 Rumus Kategori Variabel Kesepian	34
Tabel 4.12 Statistik Deskriptif Semua Variabel	35
Tabel 4.13 Hasil Uji Normalitas	37
Tabel 4.14 Hasil Uji Korelasi Pearson	38
Tabel 4.15 Hasil Uji Antar Dimensi	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir Penelitian.	20
Gambar 4.1 Grafik P-P Plot Normalitas.	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Validitas Variabel Kesepian	50
Lampiran 2 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kesepian	51
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas Variabel Kesehatan Mental	51
Lampiran 4 Hasil Uji Reliabilitas Kesehatan Mental	52
Lampiran 5 Hasil Analisis Uji Regresi	52
Lampiran 6 Hasil Uji Asumsi Klasik (Normalitas)	52
Lampiran 7 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana & Uji Hipotesis (Uji T)	53
Lampiran 8 Hasil Uji Koefisien Determinasi	54

