

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.*