



**HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*  
DENGAN *LONELINESS* PADA LAKI – LAKI DEWASA AWAL  
YANG SEDANG MERANTAU DI DKI JAKARTA**

**SKRIPSI**

**Putri Yasmin Az-Zahra  
46120010062**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA MERUYA  
JAKARTA BARAT  
2024**



**HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DENGAN  
*LONELINESS* PADA LAKI – LAKI DEWASA AWAL YANG SEDANG  
MERANTAU DI DKI JAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh  
Derajat Sarjana (S1) Pada Program Studi Psikologi

**Oleh:**

Putri Yasmin Az-Zahra

46120010062

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA MERUYA  
JAKARTA BARAT  
2024**

## HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Nama : Putri Yasmin Az-Zahra  
NIM : 46120010062  
Program Studi : Program Studi Psikologi  
Judul : “Hubungan antara *Psychological Well-Being* dengan *Loneliness* pada Laki – Laki Dewasa Awal yang sedang Merantau di DKI Jakarta”

Menyatakan bahwa 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 Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Jakarta, 16 Juni 2024

  
425DDALX226217560  
(Putri Yasmin Az-Zahra)

## HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Putri Yasmin Az-Zahra


NIM : 46120010062

Program Studi : Psikologi


Judul Laporan Skripsi : Hubungan antara *Psychological Well-Being* dengan *Loneliness* pada Laki – Laki Dewasa Awal yang sedang Merantau di DKI Jakarta

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Yenny, M.Psi., Psikolog (  )

NIDN : 0324048702

Ketua Penguji : Melani Aprianti, M.Psi., Psikolog (  )

NIDN : 0322048105

Penguji 1 : Merly Erlina, S.Psi., Psikolog., (  )

M.E.Sy, M.Si

NIDN : 0314057502

Jakarta, Juni 2024  
Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Mercu Buana



**Laila Meilyandrie Indah Wardani, Ph.D.**

Ketua Program Studi Fakultas  
Psikologi  
Universitas Mercu Buana



**Karisma Riskinanti, S.Psi., M.Psi.,  
Psikolog.**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, Penulis dapat menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Penulisan Laporan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi/ Program Pascasarjana Universitas Mercu Buana. Penulis 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, Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Warandani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog. selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Yenny, S.Psi, M.Psi. Psikolog., selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, serta pikiran untuk mengarahkan Penulis dalam penyusunan Tugas Akhir ini, serta selalu membimbing dengan sabar, selalu memberikan arahan dan masukan sehingga tugas akhir ini dapat selesai dengan baik serta selalu memberi dukungan selama proses pengerjaan Tugas Akhir.
5. Ibu Melani Aprianti, M.Psi.,Psikolog., selaku Ketua Sidang dan Ibu Merly Erlina, M.Si.,M.E.,Sy., selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya..
6. Ibu Dr. Istiqomah, S.Psi., M.Si dan Ibu Laila Meiliyandrie Indah Warandani,Ph.D selaku Dosen Mata Kuliah Tugas Akhir yang sudah memberikan bantuan dan arahan dalam penulisan tugas akhir ini.
7. Terimakasih sebesar – besarnya untuk kedua orang tua Penulis yang sangat penulis cintai, Bapak Muhammad Arifin dan Mamah Ulfah, yang selalu

mendoakan Penulis siang maupun malam. Serta yang selalu sabar dalam menghadapi sifat Penulis dan mendukung dan menyemangati Penulis tanpa rasa lelah agar dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik. Semoga gelar yang didapat oleh Penulis nantinya dapat menjadi salah satu kebanggaan Orang Tua Penulis.

8. Berterimakasih kepada diri sendiri, yang telah mampu menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan penuh suka dan duka, serta mampu mengatasi permasalahan yang ada selama proses pengerjaan Tugas Akhir.
9. Terimakasih kepada *partner* Penulis, Ka Rilo Ariyanto Putrajaya yang selalu memberikan dukungan, memberikan energi positif, dan mendengarkan segala keluh kesah Penulis, serta selalu berusaha menjaga *mood* Penulis agar tetap baik selama pengerjaan Tugas Akhir ini.
10. Berterimakasih kepada keluarga dari *partner* Penulis, yaitu Tante Leolin Dayanti, Om Diary Parentsono, Ka Putri Bernanti, dan Om Insan Jaya Amin yang telah mendukung serta membantu Penulis dalam pengerjaan Tugas Akhir.
11. Berterimakasih kepada kucing – kucing Penulis yaitu Miko dan Messi yang sudah menjadi *moodbooster* bagi Penulis ketika ada di rumah.
12. Berterimakasih juga kepada sahabat-sahabat Penulis Mayshita Nadya Irawan, Adelia Putri, Elis Suhelijah, Nailly Amalia, Afra Indrayati yang telah memberikan motivasi dan energi positif serta bersedia mendengarkan keluh kesah Penulis selama proses pengerjaan Tugas Akhir
13. Berterimakasih kepada teman – teman Penulis, Nurul Faiza Amalia, Nasrin, Shabrina Sarah Khaerani, Ka Ronny Firmansyah, Ka Muhammad Ribbi, Ka Muhammad Verryno, Ka Abdullah Azmi, dan seluruh teman – teman yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam pengerjaan Tugas Akhir ini serta memberikan dukungan positif kepada Penulis.
14. Berterimakasih juga kepada seluruh responden yang telah meluangkan waktu untuk membantu Penulis dengan mengisi kuesioner penelitian ini.

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

Jakarta, 16 Juni 2024

Putri Yasmin Az-Zahra



## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Putri Yasmin Az-Zahra

NIM : 46120010062

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan antara *Psychological Well-Being* dengan *Loneliness* pada Laki  
– Laki Dewasa Awal yang sedang Merantau di DKI Jakarta

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 Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 16 Juni 2024

Yang menyatakan,

  
(Putri Yasmin Az-Zahra)



## ABSTRAK

Nama : Putri Yasmin Az-Zahra  
NIM : 46120010062  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan antara *Psychological Well-Being* dengan *Loneliness* pada Laki-Laki Dewasa Awal yang sedang Merantau di DKI Jakarta  
Pembimbing : Yenny, S.Psi, M.Psi.Psikolog

Berdasarkan survei Populix, menyatakan bahwa *loneliness* dirasakan oleh masyarakat Indonesia merupakan permasalahan gangguan kesehatan mental yang paling tinggi yaitu mencapai angka 46% (Rinjani Meisa Hayashi, 2022). *Loneliness* dapat berkaitan dengan kesehatan dan tingkat kesejahteraan mental yang rendah (Pressman, et al., (2005). Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo (2015), menyatakan bahwa kesepian dapat mengganggu fungsi eksekutif dalam kognisi seseorang juga kesejahteraan mental dan fisik (Simanjuntak et al., 2021). Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *Psychological Well-Being* dengan *Loneliness* pada Laki – Laki Dewasa Awal yang sedang Merantau di DKI Jakarta. Metode penelitian yang digunakan ialah metode kuantitatif dengan korelasional yang dibantu dengan *SPSS 25 for windows*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *non-probability sampling* dan memperoleh sampel sebanyak 258 responden. Pengukuran *Psychological Well-Being* menggunakan *Psychological Well-being Scale* (PWBS) dari (Ryff, C.D., & Keyes, 1995) dan *Loneliness* menggunakan *UCLA Loneliness version 3 Scale* dari (Russell, 1996). Hasil penelitian dengan metode analisis *Pearson's correlation coefficient* membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif dengan korelasi -0.522 antara *Psychological Well-being* dengan *Loneliness* pada Laki – Laki Dewasa Awal yang sedang Merantau di DKI Jakarta, yang artinya bahwa semakin tinggi *Psychological Well-Being* maka semakin rendah *Loneliness*, begitu pun sebaliknya semakin rendah *Psychological Well-Being* maka semakin tinggi *Loneliness* yang dirasakan.

**Kata Kunci :** *Loneliness, Psychological Well-Being*, Laki – Laki Dewasa Awal

## ABSTRACT

*Name* : Putri Yasmin Az-Zahra  
*NIM* : 46120010062  
*Study Program* : Psikologi  
*Title Thesis* : Hubungan antara *Psychological Well-Being* dengan *Loneliness* pada Laki-Laki Dewasa Awal yang sedang Merantau di DKI Jakarta  
*Counsellor* : Yenny, S.Psi, M.Psi.Psikolog

*Based on a Populix survey, it is stated that loneliness experienced by Indonesian people is the highest mental health problem, reaching 46% (Rinjani Meisa Hayashi, 2022). Loneliness can be related to health and low levels of mental well-being (Pressman, S. D., Cohen, S., Barkin, A., Miller, G. E., Rabin, B. S., & Treanor, 2005). Based on a study conducted by Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo (2015), states that loneliness can interfere with executive functions in a person's cognition as well as mental and physical well-being (Simanjuntak et al., 2021). This research aims to examine the relationship between Psychological Well-Being and Loneliness in Early Adult Men Who Are Migrants in DKI Jakarta. The research method used was a quantitative correlational method assisted by SPSS 25 for windows. Sampling was carried out using a non-probability sampling technique and obtained a sample of 258 respondents (Ryff, C.D., & Keyes, 1995) and Loneliness using the UCLA Loneliness version 3 Scale from (Russell, 1996). The results of research using the Pearson's correlation coefficient analysis method prove that there is a negative relationship with a correlation of -0.522 between Psychological Well-being and Loneliness. Early Adult Men who are Migratory in DKI Jakarta, which means that the higher the Psychological Well-Being, the lower the Loneliness, and vice versa, the lower the Psychological Well-Being, the higher the perceived Loneliness.*

**Keywords:** *Loneliness, Psychological Well-Being, Early Adult Men*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Penelitian.....	6
1.3. Tujuan Penelitian.....	6
1.4. Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2. Manfaat Praktis .....	7
<b>BAB II</b> .....	<b>8</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
2.1 <i>Loneliness</i> .....	8
2.1.1. Pengertian <i>Loneliness</i> .....	8
2.1.2. Aspek – Aspek <i>Loneliness</i> .....	9
2.1.3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Loneliness</i> .....	9
2.2 <i>Psychological Well-Being</i> .....	11
2.2.1. Pengertian <i>Psychological Well-Being</i> .....	11
2.2.2. Dimensi - dimensi <i>Psychological Well-Being</i> .....	12
2.2.3. Faktor yang mempengaruhi <i>Psychological Well-being</i> .....	13

2.3	Penelitian Terdahulu.....	13
2.4	Dinamika Penelitian .....	26
2.5	Kerangka Berpikir .....	28
2.6	Hipotesis Penelitian .....	28
<b>BAB III</b>	<b>.....</b>	<b>30</b>
<b>METODE PENELITIAN</b>	<b>.....</b>	<b>30</b>
3.1.	Desain Penelitian .....	30
3.2.	Populasi dan Sampel .....	30
3.2.1.	Populasi .....	30
3.2.2.	Sampel.....	30
3.3.	Definisi Operasional.....	31
3.3.1.	<i>Loneliness</i> .....	31
3.3.2.	<i>Psychological Well-being</i> .....	32
3.4.	Instruman Penelitian.....	32
3.4.1.	Skala <i>Loneliness</i> .....	32
3.4.2.	Skala <i>Psychological Well-Being</i> .....	33
3.5.	Uji Alat Ukur.....	34
3.5.1.	Uji Validitas .....	34
3.5.2.	Uji Reliabilitas .....	41
3.6.	Analisa data yang digunakan.....	42
3.6.1.	Teknik Data.....	42
<b>BAB IV</b>	<b>.....</b>	<b>44</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	<b>.....</b>	<b>44</b>
4.1.	Gambaran Umum Subjek .....	44
4.1.1.	Gambaran Umum Subjek berdasarkan Usia .....	44
4.2.	Analisis Statistik Deskriptif.....	44
4.2.1.	Kategorisasi Skor Variabel Penelitian .....	45
4.3.	Uji Asumsi Klasik .....	46
4.3.1.	Uji Normalitas.....	46
4.4.	Uji Hipotesis.....	48
4.4.1.	Uji Korelasi .....	48

4.4.2. Uji Korelasi Dimensi <i>Psychological Well-Being</i> dengan Variabel <i>Loneliness</i> .....	50
4.5. Uji Tambahan .....	51
4.5.1. Uji Anova .....	51
4.6. Pembahasan .....	52
<b>BAB V.....</b>	<b>57</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>57</b>
5.1. Kesimpulan.....	57
5.2. Keterbatasan Penelitian .....	57
5.3. Saran.....	57
5.1.1. Saran Teoritis .....	57
5.1.2. Saran Praktis .....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>66</b>



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu .....	13
Tabel 3. 1 Hasil Perhitungan <i>G-Power</i> .....	31
Tabel 3. 2 Blue Print Loneliness .....	33
Tabel 3. 3 <i>Blue Print Psychological Well-Being Scale; Ryff, dkk (1989)</i> .....	34
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas <i>Psychological Well-Being</i> dan <i>Loneliness</i> .....	36
Tabel 3. 5 Hasil Analisis Item <i>Psychological Well-Being</i> dimensi <i>Self Acceptance</i> .....	37
Tabel 3. 6 Hasil Analisis Item <i>Psychological Well-Being</i> dimensi <i>Positive Relation with Others</i> .....	37
Tabel 3. 7 Hasil Analisis Item <i>Psychological Well-Being</i> dimensi <i>Autonomy</i> .....	38
Tabel 3. 8 Hasil Analisis Item <i>Psychological Well-Being</i> dimensi <i>Environmental Mastery</i> .....	38
Tabel 3. 9 Hasil Analisis Item <i>Psychological Well-Being</i> dimensi <i>Purpose in Life</i> .....	39
Tabel 3. 10 Hasil Analisis Item <i>Psychological Well-Being</i> dimensi <i>Personal Growth</i> .....	39
Tabel 3. 11 Hasil Analisis Item <i>Loneliness</i> aspek <i>Social Desirability Loneliness</i> .....	40
Tabel 3. 12 Hasil Analisis Item <i>Loneliness</i> aspek <i>Trait Loneliness</i> .....	40
Tabel 3. 13 Hasil Analisis Item <i>Loneliness</i> aspek <i>Depression Loneliness</i> .....	40
Tabel 3. 14 Hasil Uji Reliabilitas .....	41
Tabel 4. 1 Frekuensi Usia.....	44
Tabel 4. 2 Analisis Deskriptif .....	44
Tabel 4. 3 Rumus Kategorisasi Skor.....	45
Tabel 4. 4 Kategorisasi Skor Variabel <i>Psychological Well-Being</i> .....	45
Tabel 4. 5 Kategorisasi Skor Variabel <i>Loneliness</i> .....	46
Tabel 4. 6 Tabel Uji Korelasi.....	49
Tabel 4. 7 Hasil Uji Korelasi antar Dimensi dan Variabel .....	50
Tabel 4.8 Uji Anova dengan Umur .....	51

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Q-Q Plot pada variabel <i>Psychological Well-Being</i> .....	47
Gambar 4. 2 Box Plot pada variabel <i>Psychological Well-Being</i> .....	47
Gambar 4. 3 <i>Q-Q Plot</i> pada variabel <i>Loneliness</i> .....	48
Gambar 4. 4 Box Plot pada variabel <i>Loneliness</i> .....	48



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner.....	66
Lampiran 2 <i>Blue Print</i> Alat Ukur.....	72
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas .....	72
Lampiran 4 Hasil Uji Reliabilitas .....	75
Lampiran 5 Analisis Deskriptif.....	76
Lampiran 6 Uji Normalitas .....	77
Lampiran 7 Uji Hipotesis .....	81
Lampiran 8 Gambaran Data Responden Penelitian .....	83
Lampiran 9 Lampiran Penilaian <i>Expert Judgment</i> .....	84
Lampiran 10 Lampiran Penilaian <i>Expert Judgment</i> .....	85



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA