

**HUBUNGAN ANTARA *TRAIT MINDFULNESS* DAN KESEPIAN PADA
ORANG DEWASA AWAL**

SKRIPSI



DISUSUN OLEH:

MUHAMMAD FAHIZZA AMRU

111711133110

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS AIRLANGGA

SURABAYA

2021

**HUBUNGAN ANTARA *TRAIT MINDFULNESS* DAN KESEPIAN PADA
ORANG DEWASA AWAL**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Airlangga Surabaya

Disusun oleh:

MUHAMMAD FAHIZZA AMRU

111711133110

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS AIRLANGGA

SURABAYA

2021



LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya susun ini merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam Skripsi yang saya peroleh dari hasil karya orang lain, telah saya tuliskan sumbernya dengan jelas, sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah.

Apabila pada kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam Skripsi saya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang telah saya sandang, beserta segala konsekuensinya, sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Surabaya, 19 Juli 2021

Menyetujui,



Muhammad Fahizza Amru

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA *TRAIT MINDFULNESS* DAN
*KESEPIAN PADA ORANG DEWASA AWAL***

Surabaya, 14 Juni 2021

Skripsi ini telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi



Tri Kurniati Ambarini, M.Psi., Psikolog

NIP: 198101312005012002

**HALAMAN PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI
PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI UNIVERSITAS AIRLANGGA**

Naskah skripsi dengan identitas berikut ini:

Penulis : Muhammad Fahizza Amru
NIM : 111711133110
Judul : Hubungan Antara Trait Mindfulness Dan Kesepian Pada Orang
Dewasa Awal

telah disetujui oleh dosen pembimbing penulisan skripsi dan telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal, 29 Juni 2021

Dosen pembimbing : Tri Kurniati Ambarini, M.Psi., Psikolog
198101312005012002

Ketua penguji : Dra. Veronika Suprpti, M.S.Ed.
195611201985022001

Sekretaris penguji : Afif Kurniawan, M.Psi., Psikolog
198510142010121002

Anggota penguji : Tri Kurniati Ambarini, M.Psi., Psikolog
198101312005012002

Surabaya, 19 Juli 2021

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Atika Dian Ariana, S.Psi., M.Sc.

NIP. 198303042006042004

HALAMAN MOTTO

*“Yesterday is history,
tomorrow is a mystery,
but today is a gift.
That is why it is called the present.”*

-Master Oogway

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan untuk kedua orang tua yang telah mengantarkan saya sampai pada titik ini. Kepada teman-teman saya yang selalu menemani hari demi hari. Dengan dukungan yang tiada henti diberikan, penulis menemukan determinasi, giat, dan dorongan, yang karenanya karya ini dapat penulis selesaikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini selesai bukan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, melalui kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
2. Ibu Dr. Nur Ainy Fardana Nawangsari, S.Psi., M.Si., Psikolog, Bapak Dimas Aryo Wicaksono, S.Psi., M.Sc., Ibu Endang R. Surjaningrum, M.AppPsych., Ph.D., Psikolog selaku jajaran dekanat yang telah mengayomi seluruh Keluarga Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
3. Ibu Tri Kurniati Ambarini, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi, terima kasih atas saran dan bimbingan yang telah diberikan hingga penulis menyelesaikan penelitian ini.
4. Bapak Dr. Achmad Chusairi, MA. selaku dosen wali, terima kasih atas nasihat, saran, dan bimbingan yang telah diberikan selama penulis belajar di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
5. Seluruh dosen, karyawan, dan keluarga besar Fakultas Psikologi Universitas Airlangga atas segala ilmu, pengalaman, bantuan, dan dukungan yang diberikan selama penulis menempuh perkuliahan di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.

6. Kedua orang tua, Mama, Papa, Kakak, Adik, dan seluruh keluarga yang tiada henti memberikan dukungan dan doa sehingga penulis mampu melangkah sejauh ini.
7. Teman-teman “Apitena”, terima kasih atas kebersamaan dan semangatnya.
8. Seluruh responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

Akhir kata, penulis berharap skripsi ini membawa manfaat bagi banyak pihak dan berguna bagi pengembangan ilmu psikologi khususnya pada bidang klinis dan kesehatan mental.

Surabaya, 4 Juli 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	12
1.3 Batasan Masalah.....	15
1.4 Rumusan Masalah	17
1.5 Tujuan Penelitian	17
1.6 Manfaat Penelitian	17
1.6.1 Manfaat Teoritis	17
1.6.2 Manfaat Praktis	17

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	18
2.1 Masa Dewasa Awal.....	18
2.1.1 Definisi Masa Dewasa Awal.....	18
2.1.2 Karakteristik Perkembangan	21
2.1.3 Tugas Perkembangan	23
2.1.4 Krisis Psikososial: <i>Intimacy vs. Isolation</i>	24
2.2 Kesepian.....	25
2.2.1 Definisi Kesepian	25
2.2.2 Tipe-tipe Kesepian	31
2.2.4 Unsur-unsur Kesepian.....	32
2.2.5 Karakteristik Kesepian.....	35
2.2.5 Penyebab Kesepian	37
2.2.6 Dampak Kesepian	45
2.3 <i>Trait Mindfulness</i>	47
2.3.1 Definisi <i>Trait Mindfulness</i>	47
2.3.2 Aspek-aspek <i>Trait Mindfulness</i>	50
2.3.3 Karakteristik <i>Mindfulness</i>	53
2.3.4 <i>State Mindfulness</i> menuju <i>Trait Mindfulness</i>	54
2.4 Hubungan <i>Trait Mindfulness</i> dengan Kesepian	56
2.5 Kerangka Konseptual	65
2.6 Hipotesis.....	66
BAB III METODE PENELITIAN.....	67
3.1 Tipe penelitian.....	67

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	67
3.2.1 Variabel Bebas	67
3.2.2 Variabel Tergantung.....	68
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	68
3.4 Subjek Penelitian.....	68
3.5 Teknik Pengumpulan Data	73
3.5.1 Skala Tingkat Kesepian.....	74
3.5.2 Skala <i>Trait Mindfulness</i>	75
3.6 Validitas dan Reliabilitas	78
3.6.1 Reliabilitas	78
3.6.2 Validitas	78
3.7 Analisis Data	79
3.6.1 Analisis Statistik Deskriptif	79
3.6.2 Analisis Hasil Uji Asumsi.....	80
3.6.3 Analisis Hasil Uji Hipotesis.....	80
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	82
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	82
4.2 Pelaksanaan Penelitian	83
4.2.1 Persiapan Penelitian	83
4.2.2 Pengambilan Data Penelitian	85
4.2.3 Hambatan Penelitian	86
4.3 Hasil Penelitian	86
4.3.1 Hasil Analisis Statistik Deskriptif.....	86

4.3.2 Uji Normalitas	90
4.3.3 Uji Linearitas.....	92
4.3.4 Uji Korelasi	96
4.4 Pembahasan.....	101
4.5 Keterbatasan Penelitian	111
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	113
4.5 Simpulan	113
4.6 Saran.....	114
DAFTAR PUSTAKA	116
LAMPIRAN	127

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blueprint</i> UCLA ver. 3.....	74
Tabel 3. 2 Ketentuan Pengisian dan Pemberian Skor Skala UCLA ver. 3	75
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> skala FFMQ	76
Tabel 3. 4 Ketentuan Pengisian dan Pemberian Skor Skala FFMQ	76
Tabel 3. 5 Skor hasil korelasi total <i>item</i> dan <i>Cronbach's Alpha</i> Skala FFMQ dan UCLA ver. 3.....	77
Tabel 3. 6 Interpretasi nilai koefisien korelasi	81
Tabel 4. 1 Gambaran Sosiodemografis Subjek.....	82
Tabel 4. 2 Statistik Deskriptif Variabel.....	87
Tabel 4. 3 Statistik Deskriptif Subjek	89
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian.....	91
Tabel 4. 5 Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian	93
Tabel 4. 6 Hasil Uji Korelasi <i>Pearson</i> tanpa dan dengan metode <i>bootstrap</i>	97

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka konseptual hubungan antara <i>Trait Mindfulness</i> dengan Kesepian.....	65
Gambar 4. 1 <i>Scatterplot observe</i> dan kesepian	94
Gambar 4. 2 <i>Scatterplot Describe</i> dan kesepian	94
Gambar 4. 3 <i>Scatterplot Act with Awareness</i> dan Kesepian	94
Gambar 4. 4 <i>Scatterplot Non-Judging</i> dan Kesepian.....	94
Gambar 4. 5 <i>Scatterplot Non-reactivity</i> dan Kesepian.....	95
Gambar 4. 6 <i>Scatterplot Trait Mindfulness</i> dan Kesepian	95

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian.....	128
Lampiran 2. Hasil Perhitungan Reliabilitas <i>Alpha Cronbach</i>	137
Lampiran 3. Hasil Perhitungan Validitas <i>Corrected Item-Total Correlation</i>	139
Lampiran 4. Statistik Deskriptif Data	143
Lampiran 5. Statistik Deskriptif Subjek Penelitian.....	144
Lampiran 6. Uji Asumsi.....	146
Lampiran 7. Uji Korelasi.....	149

ABSTRAK

Muhammad Fahizza Amru, 11171113310, Hubungan antara *Trait Mindfulness* dan Kesepian pada Orang Dewasa Awal, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2021

xvii + 126 Halaman, 26 Lampiran

Kesepian telah dilaporkan mengalami tren peningkatan. Salah satu alasan yang diduga kuat menjadi penyebabnya adalah terjadinya wabah virus corona. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *trait mindfulness* dan kesepian pada orang dewasa awal. *Trait mindfulness* yang dimaksud adalah kualitas kesadaran rerata individu yang muncul melalui perhatian yang terarah dan penuh pada masa sekarang, diikuti dengan sikap penerimaan. Sedangkan, kesepian merupakan pengalaman subjektif negatif muncul akibat dari adanya jarak antara ekspektasi dan keadaan hubungan sosial pada individu.

Penelitian ini dilakukan pada 169 subjek berusia 20 – 40 tahun. Data diperoleh menggunakan alat ukur *Five Facets of Mindfulness* dari Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney (2006) yang terdiri dari lima dimensi yaitu: *observe*, *describe*, *act with awareness*, *non-judgement*, dan *non-reactivity* dengan total 39 butir. Sedangkan, alat ukur kesepian menggunakan UCLA ver. 3 dari Russel (1996) dengan total 20 butir *item*). Teknik analisis menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson dengan metode *bootstrap*. Analisis dilakukan dengan bantuan *software SPSS 22.0* dan *Minitab 19.2020.1*.

Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *trait mindfulness* dan kesepian pada orang dewasa awal ($r = -0,495$; $p = 0,000$). Selain itu, beberapa dimensi *trait mindfulness* yang juga ditemukan berhubungan negatif dengan kesepian adalah *describe* ($r = -0,360$; $p = 0,000$), *act with awareness* ($r = -0,414$; $p = 0,000$), dan *non-judgement* ($r = -0,370$; $p = 0,000$).

Kata kunci: dewasa awal, kesepian, *trait mindfulness*

Daftar pustaka, 129 (1963 – 2021)

ABSTRACT

Muhammad Fahizza Amru, 111711133110, Relationship between Trait Mindfulness and Loneliness in Early Adults, Thesis, Faculty of Psychology, Airlangga University, 2021

xvii + 126 Pages, 26 Appendix

Loneliness has been reported to be on an increasing trend. One reason that is strongly suspected to be the cause is the corona virus outbreak. The aim of this study was to examine the relationship between trait mindfulness and loneliness in early adults. Trait mindfulness is the quality of the individual's average consciousness that arises through focusing and bringing attention into the present moment, followed by an attitude of acceptance. Meanwhile, loneliness is a negative subjective experience arising from the discrepancy between the desired and actual relationships.

This study was conducted on 169 subjects aged 20-40 years. Data were obtained using the Five Facets of Mindfulness Questionnaire developed by Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney (2006) which consists of five dimensions, namely: observe, describe, act with awareness, non-judgment, and non-reactivity with a total of 39 items. UCLA ver. 3 developed by Russel (1996) was used to measure loneliness, with a total of 20 items. Pearson's product moment correlation technique with the bootstrap method was used to analyze the data. The analysis was carried out using SPSS 22.0 and Minitab 19.2020.1.

Result showed a negative and significant relationship between trait mindfulness and loneliness in early adults ($r = -0.495$, $p = 0.000$). In addition, several dimensions of trait mindfulness that were also found to be negatively associated with loneliness were describe ($r = -0,360$, $p = 0,000$), act with awareness ($r = -0,414$, $p = 0,000$), and non-judgment ($r = -0,370$). $p = 0.000$).

Keywords: *early adults, loneliness, trait mindfulness*

References, 129 (1963 – 2021)