

**TINGKAT KESEPIAN PADA MAHASISWA KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**SKRIPSI**

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh

**LARAS PRATIWI HERLAMBAANG SAPUTRI**

NIM 22020120140049

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**SEMARANG, 26 MARET 2024**

## SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Laras Pratiwi Herlambang Saputri  
NIM : 22020120140049  
Fakultas/Departemen : Kedokteran/Ilmu Keperawatan  
Jenis : Skripsi  
Judul : Tingkat Kesenjangan pada Mahasiswa Keperawatan  
Universitas Diponegoro

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalihkan media/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 21 Maret 2023

Yang Menyatakan,



Laras Pratiwi Herlambang Saputri  
22020120140049

**PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME**

Nama : Laras Pratiwi Herlambang Saputri

No. Telp : 082216307540

Email : [lrsprtw27@gmail.com](mailto:lrsprtw27@gmail.com)

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Tingkat Kesenjangan pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Diponegoro” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 19% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 21 Maret 2024

Yang Menyatakan,



Laras Pratiwi Herlambang Saputri

22020120140049

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**TINGKAT KESEPIAN PADA MAHASISWA KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Laras Pratiwi Herlambang Saputri

NIM : 22020120140049

Telah disetujui sebagai usulan penelitian dan  
dinyatakan telah memenuhi syarat untuk seminar hasil

Pembimbing,

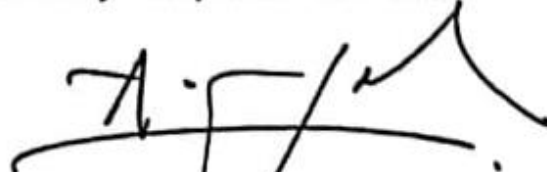


Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc

NIP 196005151983032002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep

NIP 19720821199031002

## LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

### TINGKAT KESEPIAN PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS DIPONEGORO

Dipersiapkan dan disusun oleh

Nama : Laras Pratiwi Herlambang Saputri

NIM : 22020120140049

Telah diuji pada 26 Maret 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk  
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

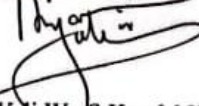
Ketua Penguji,



Dr. Fitria Handayani, S.Kp, M.Kep, Sp. KMB

NIP. 197810142003122001

Anggota Penguji



Ns. Diyan Yuli W., S.Kep M.Kep

NIP. 197607162002122002

Pembimbing,



Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc

NIP. 196005151983032002

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati, S.Kp, M.Kep, Sp.Mat

NIP. 197708302001122001

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyusun skripsi penelitian yang berjudul “Tingkat Kesepian Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Diponegoro”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan, Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan proposal ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan saran dan masukan yang membangun untuk proposal ini. Demikian laporan penelitian ini peneliti haturkan dapat menginspirasi lebih banyak pihak dalam mengembangkan berbagai pendekatan untuk meningkatkan kualitas kesejahteraan mahasiswa yang mengalami kesepian serta dapat mengurangi resiko dan dampak buruk bagi mahasiswa yang mengalami kesepian tersebut.

Penulis, 21 Maret 2023



Laras Pratiwi Herlambang Saputri

## UCAPAN TERIMA KASIH

Proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, arahan, doa, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:


1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
2. Yang teristimewa, orang tuaku. Bapak (Herlambang Budiharjo) dan Ibu (Almh. Endang Marhaeni) yang menjadi saksi perjuangan dan perjalanan penulis dalam menyelesaikan pendidikan dan penulisan skripsi ini. Bapak, terima kasih sudah menjadi bapak yang sangat hebat walau sekarang menjadi orang tua tunggal. Ibu, terima kasih selalu ada di hati penulis untuk membersamai setiap langkah perjalanan penulis. Bu, dede yakin semua kemudahan dalam proses meraih gelar ini bisa dede dapatkan karena ibu menyampaikannya langsung dari sisi Allah. Ibu, Bapa semoga kita selalu dalam karunia dan keberkahan Allah SWT.
3. Kakak penulis, Dimas Pratama Herlambang Saputra yang telah membantu penulis dalam pengerjaan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, saran, motivasi dengan sangat sabar dan penuh perhatian.
5. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

6. Ibu Dr. Fitia Handayani, S.Kp, M.Kep, Sp. KMB dan Ns. Diyan Yuli W  
.,S.Kep M.Kep selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Tamara Dian Rosalina dan Tusti Astuti selaku sahabat dan satu anak bimbingan yang selalu memberikan dukungan semangat sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan lancar.
8. Kepada 7 member BTS, Kim Nam Joon, Kim Seok Jin, Min Yoon Gi, Jung Hoseok, Park Jimin, Kim Taehyung, Jeon Jung Kook. Terimakasih sudah menghibur penulis dengan music dan konten yang member BTS buat.
9. Min Yoongi selaku teman, sahabat, rumah, tujuan, dan motivator penulis yang selalu menjadi penyemangat dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
10. Terimakasih kepada 3 kucing peliharaan penulis Ahong, Whiba, dan Lilly yang selalu menemani dan menghibur penulis disaat putus asa.
11. She LAW: Nada Amelia dan Wiwit Dian Aggraini selaku keluarga yang selalu mendukung penulis walau berada di daerah yang berbeda. Penulis bahkan tidak bisa menjelaskan betapa bersyukurya penulis memiliki kalian di hidupnya.
12. HALU: Herlina Widya Nilasari, Eka Sekar Maulida, dan Ushulil Hidayat yang mana sebagai teman seperjuangan selalu mendukung dan memberikan motivasi semangat untuk penulis.
13. Nur Azizah selaku sahabat penulis yang selalu mendukung dan memberikan semangat dalam pengerjaan skripsi ini.



14. Sinta Aulia Rahma selaku sahabat seperjuangan penulis yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam pengerjaan skripsi ini.
15. Warkal Peepz: Adhisty Nur Zuraida, Hanifatul Zulfa, Ajeng Sekar Larasati Gunawan Putri, Tamara Dian Rosalina, Tusti Astuti, Anisa Septi Untari, Widya Febriani, Lotusya Citra Waluyo, Annisa Sofi Aryani, yang selalu mendukung dan memberikan motivasi semangat untuk penulis.
16. Terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tek pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan suatu pencapaian yang patut dibagnggakan untuk diri sendiri.
17. Seluruh rekan mahasiswa dan mahasiswa Keperawatan UNDIP Angkatan 2020.
18. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu dalam penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan banyak terima kasih.

Semarang, 21 Maret 2023



Laras Pratiwi Herlambang Saputri

## DAFTAR ISI

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH..... | ii                                  |
| PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....           | iii                                 |
| LEMBAR PERSETUJUAN.....                      | iv                                  |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                      | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| KATA PENGANTAR.....                          | vi                                  |
| UCAPAN TERIMA KASIH .....                    | vii                                 |
| DAFTAR ISI .....                             | x                                   |
| DAFTAR TABEL.....                            | xiii                                |
| DAFTAR GAMBAR .....                          | xiv                                 |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                        | xv                                  |
| ABSTRAK .....                                | xvi                                 |
| ABSTRACT.....                                | xvii                                |
| BAB I PENDAHULUAN .....                      | 1                                   |
| 1.1 Latar Belakang .....                     | 1                                   |
| 1.2 Perumusan Masalah.....                   | 4                                   |
| 1.3 Tujuan Penelitian.....                   | 5                                   |
| 1.3.1 Tujuan Umum .....                      | 5                                   |
| 1.3.2 Tujuan Khusus.....                     | 5                                   |
| 1.4 Manfaat Penelitian.....                  | 5                                   |
| 1.4.1 Mahasiswa Ilmu Keperawatan .....       | 5                                   |
| 1.4.2 Profesi Keperawatan .....              | 5                                   |
| 1.4.3 Ilmu Keperawatan .....                 | 6                                   |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....                | 7                                   |
| 2.1 Konsep Kesepian.....                     | 7                                   |
| 2.1.1 Definisi Kesepian .....                | 7                                   |
| 2.1.2 Model Pengalaman Kesepian.....         | 7                                   |
| 2.1.3 Jenis Kesepian.....                    | 8                                   |
| 2.1.4 Karakteristik Kesepian .....           | 10                                  |
| 2.1.5 Tingkat Kesepian.....                  | 11                                  |
| 2.2 Konsep Kesepian pada Mahasiswa .....     | 11                                  |

|                                |  |    |
|--------------------------------|--|----|
| 2.3                            | Faktor-faktor yang Memengaruhi Kesepian pada Mahasiswa .....         | 12 |
| 2.3.1                          | Usia .....   | 12 |
| 2.3.2                          | Jenis Kelamin .....  | 14 |
| 2.3.3                          | Budaya.....  | 15 |
| 2.4                            | Dampak Kesepian bagi Mahasiswa.....                                  | 19 |
| 2.4.1                          | Dampak Kesepian pada Kesehatan Mental.....                           | 19 |
| 2.4.2                          | Dampak Kesepian pada Akademik .....                                  | 19 |
| 2.5                            | Cara Mengatasi Kesepian .....  | 20 |
| 2.6                            | Intervensi untuk Mengatasi Kesepian pada Mahasiswa.....              | 21 |
| 2.6.1                          | Mindfulness Therapy .....  | 21 |
| 2.6.2                          | Rational Emotive Behavior Therapy (REBT).....                        | 23 |
| 2.7                            | Kerangka Teori .....   | 25 |
| 2.8                            | Kerang Konsep .....  | 26 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... |  | 27 |
| 3.1                            | Jenis dan Rancangan Penelitian .....                                 | 27 |
| 3.2                            | Populasi dan Sampel Penelitian .....                                 | 27 |
| 3.2.1                          | Populasi.....  | 27 |
| 3.2.2                          | Sampel dan Sampel Teknik Sampling.....                               | 28 |
| 3.3                            | Tempat dan Waktu Penelitian .....                                    | 30 |
| 3.4                            | Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran..... | 31 |
| 3.5                            | Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data .....                 | 33 |
| 3.5.1                          | Instrumen Penelitian.....  | 33 |
| 3.5.2                          | Cara Pengumpulan Data.....   | 33 |
| 3.6                            | Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....                            | 34 |
| 3.6.1                          | Teknik Pengolahan .....  | 34 |
| 3.6.2                          | Analisis Data .....  | 35 |
| 3.7                            | Etika Penelitian.....  | 35 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN .....  |  | 38 |
| 4.1                            | Tingkat Kesepian Secara Umum .....                                   | 38 |
| 4.2                            | Tingkat Kesepian Berdasarkan Karakteristik.....                      | 38 |
| BAB V PEMBAHASAN .....         |  | 45 |
| 5.1                            | Pembahasan .....   | 45 |

|   |       |
|---|-------|
| BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....               | 48    |
| 6.1 Kesimpulan.....                             | 48    |
| 6.2 Saran.....                                  | 49    |
| 6.2.1 Bagi Mahasiswa Ilmu Keperawatan.....      | 49    |
| 6.2.2 Bagi Profesi Keperawatan.....             | 49    |
| 6.2.3 Bagi Ilmu Keperawatan.....                | 50    |
| DAFTAR PUSTAKA .....                            | 51    |
| LAMPIRAN.....                                   | xvi   |
| 1. <i>UCLA Loneliness Scale Version 3</i> ..... | xvi   |
| 2. <i>ETHICAL CLEARANCE</i> .....               | xviii |
| 3. Permohonan Izin Penelitian .....             | xix   |
| 4. <i>Informed Consent</i> .....                | xx    |
| 5. Perizinan Penggunaan Kuesioner.....          | xxi   |
| 6. Bukti Turnitin Analisis Plagiarisme .....    | xxii  |
| 7. Data Hasil Penelitian.....                   | xxii  |
| 8. Hasil Analisis Uji Statistik .....           | xliv  |
| 9. Lembar Konsultasi .....                      | lii   |
| 10. <i>Logbook</i> Bimbingan .....              | liii  |

**DAFTAR TABEL**

| Nomor | Judul Tabel   | Halaman |
|-------|---|---------|
| 1.    | Populasi Responden  | 27      |
| 2.    | Kalkulasi Jumlah Sampe  | 30      |
| 3.    | Variabel penelitian, definisi operasional, dan skala operasional  | 31      |
| 4.    | <i>UCLA Loneliness Scale Version 3</i> pada responden di Departemen Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro | 38      |
| 5.    | Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=299)  | 38      |
| 6.    | Frekuensi Tingkat Kesepian  | 39      |
| 7.    | Distribusi Jawaban Responden Dari Item <i>UCLA Loneliness Scale Version 3</i>                               | 43      |

**DAFTAR GAMBAR**

| Nomor | Judul Gambar                     | Halaman |
|-------|----------------------------------|---------|
| 1.    | Model Pengalaman Kesepian        | 7       |
| 2.    | Kurva U Shape                    | 13      |
| 3.    | Kerangka Kerja Budaya - Kesepian | 17      |
| 4.    | Kerangka Teori                   | 25      |
| 5.    | Kerangka Konsep                  | 26      |

**DAFTAR LAMPIRAN**

| Nomor | Judul Lampiran                         | Halaman |
|-------|--|---------|
| 1.    | <i>UCLA Loneliness Scales Version3</i> | xvi     |
| 2.    | <i>Ethical Clearance</i>               | xvii    |
| 3.    | Permohonan Izin Penelitian             | xix     |
| 4.    | <i>Informed Consent</i>                | xx      |
| 5.    | Perizinan Penggunaan Kuesioner         | xxi     |
| 6.    | Bukti Turnitin Analisis Plagiarisme    | xxii    |
| 7.    | Data Hasil Penelitian                  | xlv     |
| 8.    | Hasil Analisis Uji Statistika          | lii     |
| 9.    | Lembar Konsultasi                      | liii    |
| 10.   | <i>Logbook Bimbingan</i>               |         |

Departemen Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Diponegoro  
September 2023

## ABSTRAK

**Laras Pratiwi H.S**

**Tingkat Kesepian Pada Mahasiswa Keperawatan**

**liii + 54 Halaman + 8 Tabel + 5 Gambar + 10 Lampiran**

Kesepian adalah keadaan sosio-psikologis yang ditandai dengan kurangnya kontak dengan masyarakat, ketidaktertarikan emosional individu, dan perilaku terasing. Tingkat kesepian ini memiliki beberapa bentuk dan faktor yang melatarbelakanginya sehingga dapat memberikan dampak negatif bagi penderita. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat kesepian pada mahasiswa keperawatan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling dengan sampel sebesar 299 orang*. Data primer didapatkan dengan menyebar kuisisioner *UCLA Version 3* (telah lulus uji valididitas dan realibilitas) pada mahasiswa. Responden yang mengikuti penelitian ini berjumlah 299 mahasiswa dengan pembagian jumlah setiap angkatan yaitu 20 mahasiswa Angkatan 2019 (profesi), 12 mahasiswa angkatan 2019 (aktif), 51 mahasiswa angkatan 2020, 79 mahasiswa angkatan 2021, 66 mahasiswa angkatan 2022, dan 71 mahasiswa angkatan 2023. Dalam penelitian didapatkan hasil bahwa responden paling banyak mengalami kesepian sedang, dimana kesepian tingkat sedang ini paling banyak dialami oleh angkatan 2022 sebanyak 93,7%. Dalam karakteristik lain didapatkan hasil diantaranya 95,8% perempuan, usia 20 tahun sebanyak 95,4%, 96,2% suku Jawa, serta 95,9% berada di kos mengalami kesepian tingkat sedang. Dari item kesepian yang paling banyak dipilih didapatkan hasil bahwa kesepian bukan hanya berasal dari situasi yang sepi, akan tetapi sebagian orang dapat mengalami kesepian meski berada di tengah kerumunan atau keramaian sekalipun. Perasaan tersebut terjadi dikarenakan dari pemikiran diri sendiri yang irasional sehingga mengakibatkan kekeliruan dalam berpikir. Oleh karena itu, didapatkan hasil terdapat beberapa intervensi yang dapat dilakukan individu untuk mengatasi kesepian diantaranya adalah *mindfulness therapy* yaitu dengan penerimaan dan *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) yaitu dengan mejadikan pikiran individu lebih rasional.

Kata kunci : Kesepian, Mahasiswa, Mahasiswa Keperawatan, Kesehatan mental

Daftar pustaka : 54 (2016-2013)



Nursing Department  
Faculty of Medicine  
Diponegoro University  
September 2023

## ABSTRACT

**Laras Pratiwi H.S.**

**Levels of loneliness in nursing students**

**liii + 54 Pages + 8 Tables + 5 Pictures + 10 Attachments**

Loneliness is a socio-psychological state characterized by a lack of contact with society, an individual's emotional disinterest, and isolated behavior. This level of loneliness has several forms and underlying factors that can have a negative impact on sufferers. This study aims to describe the level of loneliness in nursing students. This research uses a descriptive method with a quantitative approach. Sampling used Purposive Sampling technique with a sample of 299 people. Primary data was obtained by distributing the UCLA Version 3 questionnaire (which had passed the validity and reliability tests) to students. Respondents who took part in this research were 299 students with a division of numbers for each class, namely 20 students from the class of 2019 (professional), 12 students from the class of 2019 (active), 51 students from the class of 2020, 79 students from the class of 2021, 66 students from the class of 2022, and 71 students from the class of 2023. In the research, the results showed that the majority of respondents experienced moderate loneliness, with the class of 2022 experiencing moderate levels of loneliness at 93.7%. In other characteristics, the results obtained included 95.8% of women, 95.4% aged 20 years, 96.2% of Javanese ethnicity, and 95.9% of those in boarding houses experienced moderate levels of loneliness. From the most selected loneliness items, the results showed that loneliness does not only come from lonely situations, but some people can experience loneliness even when they are in a crowd or crowd. These feelings occur due to irrational self-thinking, resulting in errors in thinking. Therefore, the results obtained are that there are several interventions that individuals can carry out to overcome loneliness, including mindfulness therapy, namely acceptance, and Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), namely making the individual's mind more rational.

Keywords : Lonely, Student, Nursing Student, Mental Health

Bibliography : 54 (2016-2023)