

**INTERVENSI UNTUK MENGATASI KESEPIAN PADA  
MAHASISWA: *SCOPING REVIEW***

**SKRIPSI**

Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Disusun oleh:

TAMARA DIAN ROSALINA

NIM 22020120140096

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**SEMARANG, JUNI 2024**

## SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya:

Nama : Tamara Dian Rosalina

NIM : 22020120140096

Fakultas/ Departemen : Kedokteran/ Ilmu Keperawatan

Jenis : Skripsi

Judul : Intervensi Untuk Mengatasi Kesenjangan pada Mahasiswa:  
*Scoping Review*

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas *royalty* pada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis pada 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, 1 Juni 2024



Tamara Dian Rosalina  
NIM 22020120140096

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Tamara Dian Rosalina  
Fakultas/Departemen : Kedokteran/Ilmu Keperawatan  
Email : tamaraalina02@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Intervensi Untuk Mengatasi Kesepian pada Mahasiswa: *Scoping Review*” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 9% dan bukan hasil karya orang lain.

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

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

Semarang, 1 Juni 2024



Tamara Dian Rosalina  
NIM 22020120140096

## LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:  
**INTERVENSI UNTUK MENGATASI KESEPIAN PADA MAHASISWA:  
*SCOPING REVIEW***

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Tamara Dian Rosalina

NIM : 22020120140096

Telah disetujui sebagai laporan penelitian dan dinyatakan telah memenuhi syarat  
untuk direview.

Mengetahui,

Pembimbing,

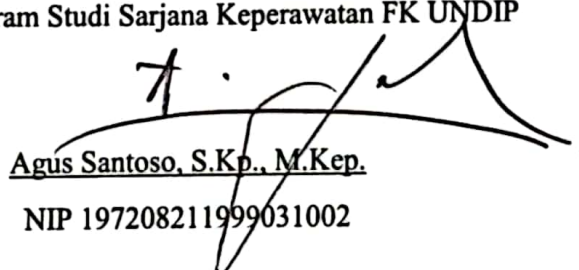


Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc.

NIP 196005151983032002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.

NIP 197208211999031002

### LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:  
**INTERVENSI UNTUK MENGATASI KESEPIAN PADA MAHASISWA:  
SCOPING REVIEW**

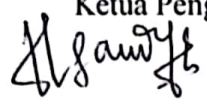
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Tamara Dian Rosalina

NIM : 22020120140096

Telah diuji pada tanggal 4 Juni 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk  
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan.

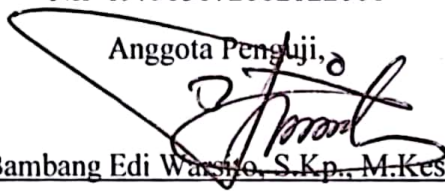
Ketua Penguji,



Megah Andriany, S.Kp., Sp.Kom., M.Kep., Ph.D.

NIP 197905072002122001

Anggota Penguji,



Bambang Edi Warsito, S.Kp., M.Kes.

NIP 196303071989031002

Pembimbing,

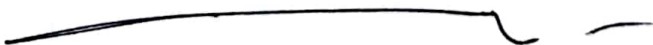


Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc.

NIP 196005151983032002

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



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

NIP 197708302001122001

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti mendapatkan kelancaran dan hidayah dalam merealisasikan penelitian dengan judul "Intervensi Untuk Mengatasi Kesepian pada Mahasiswa: *Scoping Review*". Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan studi serta memperoleh gelar Sarjana Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Sebagai seorang yang memiliki keterbatasan dalam penyusunan skripsi yang masih dari kata sempurna, peneliti berharap saran dan kritik yang dapat membangun guna untuk menyempurnakan skripsi ini. Besar harapan peneliti semoga skripsi penelitian ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan.

Semarang, 1 Juni 2024



Tamara Dian Rosalina

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan skripsi peneliti menyadari banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc. selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan semangat, dukungan, bimbingan, dan bantuan dengan sepenuh hati kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Megah Andriany, S.Kp., Sp.Kom., M.Kep., Ph.D. selaku dosen penguji I yang selalu memberikan saran dan arahan yang baik sehingga penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
3. Bambang Edi Warsito, S.Kp., M.Kes. selaku dosen penguji II yang selalu memberikan saran dan arahan yang baik sehingga penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
4. Kedua orang tua, ibu dan bapak terima kasih selalu memberikan dukungan, motivasi, dan, doa-doanya dengan sepenuh hati kepada saya sehingga mampu menyelesaikan pendidikan sarjana ini.
5. Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep. selaku ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam penyusunan berkas skripsi ini dengan baik.
6. Agus Santoso, S.Kp., M.Kep. selaku ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam penyusunan berkas skripsi ini dengan baik.
7. Seluruh dosen dan staf pegawai Program Studi Ilmu Keperawatan FK UNDIP yang selalu membantu dan memfasilitasi berkas-berkas surat perizinan dalam melaksanakan penelitian sehingga pelaksanaan dan penyusunan skripsi dapat berjalan dengan lancar.
8. Seluruh keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan motivasi kepada saya selama menempuh pendidikan sarjana ini dengan baik.
9. Teman satu bimbingan yang selalu memberikan motivasi, nasihat, dan membantu sehingga proses penyusunan skripsi ini dapat berjalan baik dan tepat waktu.
10. Teman-teman seperjuangan warkal peepz yang selalu memberikan motivasi dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini serta selalu mendengarkan keluh kesah selama menempuh pendidikan sarjana ini.
11. Teman-teman seperjuangan yang dipertemukan pada kelompok KKN, terima kasih sudah selalu mendukung saya dalam segala hal apapun.
12. Seluruh teman-teman angkatan 2020 Program Studi Ilmu Keperawatan FK UNDIP atas kebersamaannya selama menjalani pendidikan empat tahun ini.

## DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH .....	ii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
<i>ABSTRACT</i> .....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1    Latar Belakang .....	1
1.2    Rumusan 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    Bagi Mahasiswa .....	5
1.4.2    Bagi Pelayanan di Rumah Sakit.....	5
1.4.3    Bagi Peneliti Selanjutnya .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Model Pengalaman Kesepian .....	7
2.1.1    Definsi Kesepian.....	8
2.1.2    Jenis Kesepian.....	8
2.1.3    Karakteristik Kesepian.....	10
2.1.4    Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesepian .....	11



2.1.5	Tingkat kesepian .....	18
2.1.6	Cara Mengatasi Kesepian .....	18
2.2	Kesepian pada Mahasiswa .....	20
2.3	Dampak Kesepian Bagi Mahasiswa.....	21
2.3.1	Dampak Kesepian pada Kesehatan Mental.....	21
2.3.2	Dampak Kesepian pada Akademik .....	21
2.4	Intervensi untuk Mengatasi Kesepian pada Mahasiswa .....	22
2.5	Kerangka Teori .....	27
2.6	Fokus Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....		28
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian .....	28
3.2	Metode Pencarian Literatur.....	28
3.3	Cara Pengumpulan Data .....	30
3.4	Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	31
3.5	Etika Penelitian .....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN .....		34
4.1	Identitas Literatur dalam Kajian .....	34
4.1.1	Proses Ditemukan Literatur .....	34
4.1.2	Proses Pencarian Literatur dengan Metode PRISMA-ScR.....	35
4.1.3	Karakteristik Literatur dalam Penelitian .....	35
4.2	Matriks Sintesis Data .....	38
4.3	Analisis Intervensi untuk Mengatasi Kesepian Mahasiswa.....	51
BAB V PEMBAHASAN .....		67
5.1	Intervensi Berbasis Kesadaran .....	67
5.2	Intervensi Kognitif .....	68
5.3	Intervensi Berbasis Seni & Kreativitas .....	70
5.4	Intervensi Berbasis Aktivitas Fisik .....	71
5.5	Intervensi Berbasis Teknologi .....	72
5.6	Keterbatasan dan Kekuatan Penelitian.....	74
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....		75
6.1	Simpulan .....	75

6.2	Saran .....	75
	DAFTAR PUSTAKA .....	78
	LAMPIRAN .....	xvi

**DAFTAR TABEL**

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1.	Tabel 1. Contoh Tabel Matriks Analisis Artikel	31
2.	Tabel 2. Karakteristik Artikel Literatur	36
3.	Tabel 3. Matriks Sintesis Artikel	39
4.	Tabel 4. Analisis Artikel	60

**DAFTAR GAMBAR**

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1.	Gambar 1. Kerangka Teori	27
2.	Gambar 2. PRISMA-ScR	35

**DAFTAR LAMPIRAN**

Nomor	Halaman
1. Lampiran 1. PRISMA-ScR <i>flow chart</i> versi Inggris	xvi
2. Lampiran 2. Turnitin	xvii
3. Lampiran 3. Lembar Seleksi Artikel	xviii
4. Lampiran 4. Lembar Konsultasi	xxi

Departemen Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Diponegoro  
Juni 2024

## ABSTRAK

**Tamara Dian Rosalina**

**Intervensi untuk Mengatasi Kesepian pada Mahasiswa: *Scoping Review***

**xxvi + 85 Halaman + 4 Tabel + 2 Gambar + 4 Lampiran**

Kesepian merupakan permasalahan yang sering terjadi di kalangan mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami kesepian secara terus-menerus akan berdampak pada kesehatan mental dan proses pembelajaran selama masa akademik. Penelitian mengenai intervensi untuk mengatasi kesepian pada mahasiswa masih terbatas. Studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, mensintesis berbagai intervensi yang telah dilakukan untuk mengatasi masalah kesepian pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan *scoping review* dengan metode PRISMA-ScR (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-analyses flow diagram for the scoping review process*) untuk mengumpulkan dan menyaring literatur berbagai intervensi untuk mengatasi kesepian pada mahasiswa secara menyeluruh. Literatur yang terpilih dianalisis menggunakan tabel sintesis data. Artikel literatur yang relevan dicari melalui beberapa *database* meliputi *Science Direct*, *PubMed*, *Scopus*, dan *Google Scholar* dengan rentang publikasi Januari 2019 hingga Desember 2023. Dari 3.380 artikel yang diperoleh, 8 artikel yang dipilih sebagai rujukan setelah proses penyaringan. Temuan yang dihasilkan mengenai intervensi untuk mengatasi kesepian pada mahasiswa meliputi *mindfulness*, konseling pendekatan kognitif, permainan pasir (*sandplay*), *basketball and baduanjin exercise*, *rational emotive behavior therapy (REBT)*, *cognitive bias modification for interpretation (CBM-I)*, *the connection project*, dan aplikasi Nod. Studi ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi mahasiswa supaya terhindar dari dampak negatif kesepian serta bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan strategi intervensi yang lebih lanjut untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

Kata kunci : Kesepian, Mahasiswa, Intervensi

Daftar Pustaka: 99 (1998-2024)

*Nursing Department  
Faculty of Medicine  
Universitas Diponegoro  
June 2024*

## **ABSTRACT**

**Tamara Dian Rosalina**

***Interventions to Overcome Loneliness in Students: Scoping Review***

**xxvi + 85 Pages + 4 Tables + 2 Pictures + 4 Attachments**

*Loneliness is a problem that often among university students. Students who experience loneliness continuously will have an impact on mental health and the learning process during the academic period. The research on interventions to overcome college students loneliness is still limited This study aims to identify, analyze, synthesize various interventions that have been carried out to overcome the problem of loneliness in college students. This study used a scoping review approach with the PRISMA-ScR (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-analyses flow diagram for the scoping review process) method to comprehensively collect and screen the literature on various interventions to overcome loneliness in college students. Selected literature was analyzed using data synthesis tables. Relevant literature articles were searched through several database including Science Direct, PubMed, Scopus, and Google Scholar with a publication range of January 2019 to Desember 2023. Out of the 3.380 articles obtained, 8 articles were selected as references after the screening process. The findings on interventions to overcome loneliness in college students include mindfulness, cognitive counseling approaches, sandplay, basketball and baduanjin exercises, rational emotive behavior therapy (REBT), cognitive bias modification for interpretation (CBM-I), the connection project, and the Nod application. This study is expected to provide knowledge for students to avoid the negative impact of loneliness and for future researchers to develop further intervention strategies to improve student well-being.*

**Keywords** : Loneliness, Students, Intervention

**Bibliography** : 99 (1998-2024)