

PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK MEREDUKSI KESEPIAN PADA REMAJA

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh:

MARYAM BERDA AZIZAH

41183507210002

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pelatihan *Mindfulness* untuk Mereduksi Kecemasan pada Remaja

Penyusun : Maryam Berda Azizah

NPM : 41183507210002

Bekasi, 8 Januari 2026

Menyetujui:

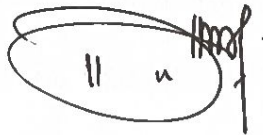
Pembimbing,



Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si., Psikolog.

Mengetahui:

Ketua Program Studi Psikologi,



Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

HALAMAN PENGESAHAN

Pelatihan *Mindfulness* untuk Mereduksi Keseharian pada Remaja

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Maryam Berda Azizah

41183507210002



Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

pada tanggal: 8 Januari 2026

dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

di Universitas Islam 45

pada tanggal: 8 Januari 2026

Dewan penguji :

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Sekretaris : Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Anggota : 1. Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si., Psikolog.
2. Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Si.

()
()
()
()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI



Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maryam Berda Azizah

NPM : 41183507210002

Judul Skripsi : Pelatihan *Mindfulness* untuk Mereduksi Kesepian pada Remaja

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Islam 45 maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu pemalsuan hasil penelitian dengan mencatat, mengarang, atau mengumumkan hasil penelitiannya tanpa pembuktian melalui proses penelitian.
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian:
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45.

Bekasi, 8 Januari 2026
Yang Membuat Pernyataan,



PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK MEREDUKSI KESEPIAN PADA REMAJA

Maryam Berda Azizah (maryamberda09@gmail.com)
Siti nurhidayah (sitinurhidayah.giga@gmail.com)
Universitas Islam 45

ABSTRACT

Feelings of isolation often haunt those facing challenges during their growth. A preliminary study involving interviews with students at SMAIT Bunyan Indonesia revealed that 3 out of 5 adolescents experience loneliness. This research aims to determine the difference in loneliness levels after providing mindfulness training to the experimental group.

The method used is experimental, specifically a pre-experimental research design, involving 15 adolescents. The instruments used include a loneliness scale developed by the researcher based on Russell's theory and a mindfulness scale adapted from the Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) by Baer et al., which was translated into Indonesian by Meindy et al. The data were analyzed using non-parametric statistics with the Wilcoxon signed rank test.

The results of this study showed a Z-value of -3.420 and a p-value of .001 (<0.05). Consequently, H_0 is rejected, and H_a is accepted. This indicates a significant difference in loneliness levels before and after the mindfulness training was administered to the experimental group.

Keywords: Loneliness, Mindfulness, Adolescents

ABSTRAK

Remaja yang menghadapi tantangan dalam pertumbuhan mereka seringkali dihantui kesepian. Hasil studi pendahuluan melalui wawancara kepada remaja SMAIT Bunyan Indonesia, menunjukkan 3 dari 5 remaja mengalami kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesepian setelah diberikan pelatihan *mindfulness* pada kelompok eksperimen.

Metode yang digunakan adalah eksperimental, desain penelitian pra-eksperimen, pada 15 remaja. Instrumen yang digunakan skala kesepian disusun oleh peneliti mengacu pada teori Russell dan skala *mindfulness* adaptasi FFMQ (*five facet mindfulness questionnaire*) oleh Baer dkk dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Meindy dkk. Teknik analisis yang digunakan statistik *non-parametrik* dengan uji *Wilcoxon signed rank test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai Z sebesar -3.420 dan nilai *p value* pada hasil uji signifikansi sebesar .001 (<0,05). Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, Artinya hasil tersebut menunjukkan terdapat perbedaan tingkatan kesepian yang signifikan sebelum dan setelah diberikan pelatihan *mindfulness* pada kelompok eksperimen.

Kata kunci: Kesepian, Mindfulness, Remaja

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat yang banyak, nikmat sehat serta Islam. Atas kehendak Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ‘Pelatihan *Mindfulness* untuk Mereduksi Kesepian Pada Remaja’. Penulis berharap laporan akhir bermanfaat dan menambah pengetahuan bagi pembacanya. Meski begitu penulis selalu ada kekurangan dan kesalahan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca supaya laporan ini bisa dapat menjadi lebih baik lagi.

Tugas ini diselesaikan dengan bantuan banyak pihak. Maka dari itu, penulis ingin menyampaikan ucapan dan rasa terima kasih kepada:

1. Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si, selaku dosen pembimbing skripsi yang mengarahkan penulisan dalam proses pengerjaan skripsi.
2. Dewan penguji Dr. Agustina Ekasari, S. Psi., M.Psi. Psikolog dan Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Si., Psikolog
3. Novita Dian Iva P, M.Psi, selaku ketua program studi Psikologi dan pembimbing akademik.
4. Yanto Supriyatno, Drs., M.Si, selaku dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP).
5. SMAIT Bunyan Indonesia, selaku tempat penelitian yang telah memberikan izin.
6. Siswa-siswi SMAIT Bunyan Indonesia, selaku subjek penelitian yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian.
7. Mamah Asri Mayaningsih, Bapak Ma'in dan Mamah Dede selaku orang tua yang telah memberikan dukungan, kepercayaan, dan do'a kepada penulis.
8. Yula Arsydna Pasai, S.Psi., selaku fasilitator yang telah membantu proses penelitian.
9. Febianita Fazri, S.Psi., dan Nur Amalia, selaku teman yang telah menemani proses penelitian.

10. Seluruh dosen Psikologi dan teman-teman seperjuangan perkuliahan yang telah membantu dan menemani penulis terus bertumbuh selama proses kuliah.
11. Kepada penulis sendiri, atas rasa kepercayaan pada diri sendiri dan ketahanan diri baik fisik maupun mental yang luar biasa selama proses kuliah.

Bekasi, 8 Januari 2026

Penulis

Maryam Berda Azizah

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Kajian Pustaka.....	11
1. Kesepian.....	11
a. Definisi Kesepian	11
b. Aspek Kesepian.....	12
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesepian	14
d. Dampak Kesepian	16
e. Penelitian sebelumnya mengenai kesepian	17
2. <i>Mindfulness</i>	18
a. Definisi <i>Mindfulness</i>	18
b. Aspek <i>Mindfulness</i>	19
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Mindfulness</i>	20
d. Manfaat <i>Mindfulness</i>	21
e. Penelitian Sebelumnya Mengenai <i>Mindfulness</i>	23
3. Pelatihan <i>Mindfulness</i>	23
a. Definisi Pelatihan	23
b. Definisi Pelatihan <i>Mindfulness</i>	24
c. Bentuk Latihan <i>Mindfulness</i>	25
d. Modul Pelatihan <i>Mindfulness</i> dan Tahapannya.....	27
e. Penelitian Sebelumnya Mengenai Pelatihan <i>Mindfulness</i>	29
4. Remaja	29
a. Definisi Remaja.....	29
b. Tugas perkembangan remaja.....	30
c. Penelitian sebelumnya mengenai remaja	32
B. Kerangka Berpikir.....	32
C. Hipotesis.....	36
D. Orisinalitas dan Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya.....	37
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
A. Desain Penelitian.....	41
B. Identifikasi dan Operasional Variabel	44
1. Identifikasi Variabel	44
2. Definisi konseptual	44
3. Definisi operasional	45
a. Variabel Y (Variabel Terikat): Kesepian.....	45
b. Variabel X (Variabel Bebas): Pelatihan <i>Mindfulness</i>	45
C. Subjek, Tempat, & Waktu Penelitian	46

1. Subjek Penelitian	46
2. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	47
3. Tempat dan Waktu Penelitian	48
D. Teknik Pengumpulan Data.....	50
1. Wawancara.....	50
2. Skala psikologi	50
a. Informasi mengenai skala kesepian dan skala <i>mindfulness</i>	51
b. <i>Blueprint</i> Skala Psikologi	52
c. <i>Blueprint</i> Modul Pelatihan <i>Mindfulness</i>	54
d. Kualitas Skala	56
E. Teknik Analisis Data.....	64
1. Teknik Deskriptif.....	64
2. Teknik Pengujian Asumsi	65
3. Uji Hipotesis	67
a. Uji <i>Wilcoxon Signed-Rank Test</i>	67
F. Etika Penulisan	68
1. Partisipan penelitian	68
2. Prosedur penelitian	68
3. Keamanan dan kerahasiaan data.....	68
4. Risiko, efek samping penelitian, dan penanganannya.....	68
5. Manfaat penelitian bagi subjek.....	69
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI	71
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	71
B. Tahapan Pelaksanaan Penelitian.....	71
1. Tahap Persiapan.....	71
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian Eksperimen.....	72
3. Tahap Evaluasi Pelaksanaan Penelitian Eksperimen.....	74
C. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian.....	74
D. Deskripsi Variabel Penelitian.....	75
1. Kesepian	75
a. Deskripsi Kesepian Berdasarkan <i>Pretest</i>	75
b. Deskripsi Kesepian Berdasarkan <i>Posttest</i>	76
c. Deskripsi Kesepian Berdasarkan <i>Pretest-Posttest</i>	77
2. <i>Mindfulness</i>	78
a. Deskripsi <i>Mindfulness</i> Berdasarkan <i>Pretest</i>	78
b. Deskripsi <i>Mindfulness</i> Berdasarkan <i>Posttest</i>	79
c. Deskripsi <i>Mindfulness</i> Berdasarkan <i>Pretest-Posttest</i>	80
E. Hasil Penelitian.....	81
1. Uji <i>Wilcoxon Signed-Rank Test</i>	81
F. Diskusi.....	82
G. Keterbatasan Penelitian	85
BAB V PENUTUP	87
A. SIMPULAN.....	87
B. SARAN.....	88
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN	95

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel Hasil <i>Pre-eliminary study</i> Kesepian	4
Tabel 2. Tabel Hasil <i>Pre-eliminary study Mindfulness</i>	6
Tabel 3. Orisinalitas Dan Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya	37
Tabel 4. Rancangan Eksperimen	42
Tabel 5. Sampel Penelitian	48
Tabel 6. Rancangan waktu pelatihan.....	49
Tabel 7. Skala <i>Likert</i> Kesepian.....	51
Tabel 8. Skala <i>Likert Mindfulness</i>	52
Tabel 9. <i>Blueprint</i> Skala Kesepian	52
Tabel 10. <i>Blueprint</i> skala <i>mindfulness</i>	53
Tabel 11. <i>Blueprint</i> Modul Pelatihan <i>Mindfulness</i>	54
Tabel 12. Hasil <i>Expert judgment</i> Skala Kesepian dan <i>Mindfulness</i>	57
Tabel 13. Interpretasi Indeks Diskriminasi Aitem.....	58
Tabel 14. Hasil Indeks Diskriminasi <i>Aitem</i> Skala Kesepian	58
Tabel 15. Hasil Indeks Diskriminasi Aitem Skala <i>Mindfulness</i>	59
Tabel 16. Hasil Validitas Konstruk Skala Kesepian	61
Tabel 17. Hasil Validitas Konstruk Skala <i>Mindfulness</i>	62
Tabel 18. Kategorisasi Skor Reliabilitas	63
Tabel 19. Hasil Uji Reliabilitas	64
Tabel 20. Hasil Analisa Teknik Deskriptif	65
Tabel 21. Hasil Uji Normalitas.....	66
Tabel 22. Hasil Asumsi Homogenitas <i>Varians</i>	66
Tabel 23. Deskripsi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	74
Tabel 24. Deskripsi Berdasarkan Usia Subjek	75
Tabel 25. Deskripsi Kategorisasi Variabel Kesepian	75
Tabel 26. Deskripsi Kesepian Berdasarkan <i>Pretest</i>	76
Tabel 27. Deskripsi Kesepian Berdasarkan <i>Posttest</i>	76
Tabel 28. Deskripsi Kesepian Berdasarkan <i>Pretest-Posttest</i>	78
Tabel 29. Deskripsi Kategorisasi Penelitian <i>Mindfulness</i>	78
Tabel 30. Deskripsi <i>Mindfulness</i> Berdasarkan <i>Pretest</i>	79
Tabel 31. Deskripsi <i>Mindfulness</i> Berdasarkan <i>Posttest</i>	79
Tabel 32. Deskripsi <i>Mindfulness</i> Berdasarkan <i>Pretest-Posttest</i>	81
Tabel 33. Hasil Uji <i>Wilcoxon signed rank test</i>	82
Tabel 34. Hasil Uji <i>Wilcoxon signed rank test</i>	82

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Cek <i>Plagiarisme</i> Turnitin.....	99
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Dari Universitas	103
Lampiran 3. Surat Persetujuan Dari Lokasi Penelitian	107
Lampiran 4. Lembar Bimbingan Skripsi.....	111
Lampiran 5. Form Matriks Tabel Revisi Sidang Akhir	115
Lampiran 6. Kartu Kehadiran Sidang <i>Draft</i> Psikologi	119
Lampiran 7. Hasil Analisis <i>Expert judgment</i> Skala Psikologi	123
Lampiran 8. Hasil Analisis <i>Expert judgment</i> Modul Eksperimen	127
Lampiran 9. Hasil Analisis <i>Expert judgment</i> Tes Pemahaman	131
Lampiran 10. Hasil Analisis Deskriptif Dengan SPSS	135
Lampiran 11. Hasil Analisis Statistika Pengujian Asumsi Dengan SPSS.....	139
Lampiran 12. Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	143
Lampiran 13. Hasil Analisis Statistika Pengujian Hipotesis Dengan SPSS.....	147
Lampiran 14. Hasil Analisis Pengujian Tes Pemahaman Dengan <i>Microsoft Excel</i>	151
Lampiran 15. Data Hasil <i>Pre-eliminary study</i>	155

Lampiran 1. Hasil Cek *Plagiarisme* Turnitin

maryam.pdf

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	repository.usd.ac.id Internet	143 words — 1%
2	jurnal-d3per.uwhs.ac.id Internet	126 words — 1%
3	repository.uin-suska.ac.id Internet	119 words — 1%
4	ojs.unm.ac.id Internet	106 words — 1%
5	repository.ubaya.ac.id Internet	103 words — 1%
6	core.ac.uk Internet	98 words — < 1%
7	repository.unismabekasi.ac.id Internet	98 words — < 1%
8	journal.unika.ac.id Internet	94 words — < 1%
9	repository.uma.ac.id Internet	86 words — < 1%
10	repository.iain-manado.ac.id Internet	