

## HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN MEKANISME KOPING DISFUNGSIONAL PADA ORANG DEWASA DI KABUPATEN BEKASI

Ferlyadi Ramadhan Putra<sup>1\*</sup>, Erik Saut H. Hutahaean<sup>2</sup>, Ferdy Muzzamil<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup>Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

[ferlyadiferdy03@gmail.com](mailto:ferlyadiferdy03@gmail.com),

\* [202110515220@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202110515220@mhs.ubharajaya.ac.id)

### Abstract

*Loneliness is a complex and subjective emotional condition characterized by feelings of emptiness, lack of meaningful social connections, and dissatisfaction with interpersonal relationships. One of the psychological impacts of loneliness that needs to be considered is the individual's tendency to use dysfunctional coping mechanisms. Dysfunctional coping strategies, such as avoidance, rumination, or denial, tend to worsen a person's psychological condition. This study aims to determine the relationship between loneliness and dysfunctional coping mechanisms in adults in Bekasi Regency. The research method used is quantitative correlational. The sample in this study amounted to 125 adults who were taken using a non-probability sampling technique using purposive sampling. The instruments used were the loneliness scale based on the UCLA Loneliness Scale and the coping scale based on the Brief COPE Inventory. Data were analyzed using the Pearson's Product Moment correlation technique with the help of JASP software version 0.19.3. The results showed a significant positive relationship between loneliness and dysfunctional coping mechanisms ( $r = 0.737$ ,  $p < 0.001$ ). This means that the higher the level of loneliness felt by an individual, the higher the tendency to use dysfunctional coping mechanisms. Thus, the alternative hypothesis ( $H_a$ ) is accepted. This study emphasizes the importance of psychological interventions to reduce loneliness in order to encourage the use of more adaptive coping strategies among adults.*

**Keyword:** *loneliness, dysfunctional coping mechanisms, adults, Bekasi Regency*

### Abstrak

Kesepian merupakan kondisi emosional yang kompleks dan subjektif yang ditandai dengan perasaan hampa, tidak memiliki koneksi sosial yang bermakna, serta ketidakpuasan terhadap hubungan interpersonal. Salah satu dampak psikologis dari kesepian yang perlu diperhatikan adalah kecenderungan individu untuk menggunakan mekanisme koping disfungsi. Strategi koping disfungsi, seperti penghindaran, perenungan, atau penyangkalan, cenderung memperburuk kondisi psikologis seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan mekanisme koping disfungsi pada orang dewasa di Kabupaten Bekasi. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Sampel

### Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musyari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[Commons Attribution-](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

dalam penelitian ini berjumlah 125 orang dewasa yang diambil dengan teknik *non-probability* sampling menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu skala kesepian berbasis UCLA *Loneliness Scale* dan skala koping berdasarkan *Brief COPE Inventory*. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson's Product Moment dengan bantuan *software JASP* versi 0.19.3. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan mekanisme koping disfungsi (r = 0.737, p < 0.001). Artinya, semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan individu, maka semakin tinggi pula kecenderungan menggunakan mekanisme koping disfungsi. Dengan demikian, hipotesis alternatif (Ha) diterima. Penelitian ini menekankan pentingnya intervensi psikologis untuk mengurangi kesepian guna mendorong penggunaan strategi koping yang lebih adaptif di kalangan orang dewasa.

**Kata kunci:** kesepian, mekanisme koping disfungsi, orang dewasa, Kabupaten Bekasi

## 1. Pendahuluan

*Nomophobia* merupakan ketakutan berlebihan ketika individu tidak dapat mengakses atau menggunakan ponsel, umumnya terjadi pada orang dewasa yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial. Penelitian menunjukkan bahwa perasaan kesepian dapat meningkatkan kecenderungan seseorang untuk mengalami *nomophobia*. Fahira et al. (2021) menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa perantau, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian, maka kecenderungan mengalami *nomophobia* juga meningkat. Temuan serupa juga diperoleh oleh Saripah dan Pratiwi (2020) yang mengungkapkan adanya hubungan positif antara kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa, sehingga individu yang merasa kesepian cenderung lebih bergantung pada ponsel untuk mengatasi perasaan tersebut.

Studi terhadap mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa meskipun tidak ditemukan hubungan langsung antara kesepian dan *nomophobia*, pengguna ponsel yang berlebihan tetap menjadi perhatian, terutama dalam konteks pembelajaran campuran selama masa pandemi (Citraningtyas et al., 2023). Fenomena ini mengindikasikan bahwa individu yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial mungkin menggunakan ponsel sebagai alat untuk mengatasi perasaan kesepian atau kecemasan sosial. Pengguna ini pada akhirnya dapat meningkatkan risiko terjadinya *nomophobia*.

*Nomophobia* atau kecemasan berlebihan akibat ketidakmampuan menggunakan ponsel, merupakan fenomena yang tersebar luas di kalangan orang dewasa, khususnya pada individu yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial. Berbagai studi menunjukkan tingginya prevalensi *nomophobia* dalam kelompok demografis ini. Sebagai contoh, penelitian di Universitas HKBP Nommensen Medan menunjukkan bahwa dari 174 mahasiswa yang diteliti, 26,4% berada pada kategori *nomophobia* tinggi, 62,1% sedang, dan 11,5% rendah (Aruan 2019). Sementara itu, penelitian lain di Makassar yang melibatkan 470 mahasiswa menunjukkan bahwa 44% responden termasuk dalam kategori *nomophobia* tinggi (Hutapea et al., 2024). Selain itu, studi yang dilakukan di Jakarta terhadap 110 mahasiswa kedokteran mengungkapkan bahwa meskipun tidak ditemukan korelasi langsung antara kesepian dan *nomophobia*, penggunaan ponsel yang berlebihan tetap menjadi perhatian utama, terutama dalam konteks pembelajaran campuran selama masa pandemi (Citraningtyas et al., 2023). Temuan ini menggambarkan

bahwa individu yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi secara langsung cenderung menggunakan ponsel sebagai bentuk kompensasi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko terjadinya *nomophobia*.

Fenomena *nomophobia* atau ketakutan berlebihan ketika tidak dapat mengakses ponsel, semakin mendapat perhatian dalam penelitian psikologi, khususnya dalam kaitannya dengan variabel kesepian cenderung menggunakan ponsel secara kompulsif sebagai bentuk pelarian untuk mengatasi interaksi sosial. Penelitian menunjukkan bahwa kesepian berperan signifikan dalam meningkatkan risiko terjadinya *nomophobia*. Sebagai contoh, studi oleh Gezgin et al. (2018) menemukan bahwa mahasiswa yang merasa kesepian memiliki tingkat *nomophobia* yang lebih tinggi dibandingkan dengan para responden yang tidak mengalami kesepian. Selain itu, mekanisme koping disfungsional seperti penghindaran atau pelarian juga berkontribusi terhadap penggunaan ponsel yang berlebihan. Elhai et al. (2020) mengidentifikasi bahwa individu dengan strategi koping yang tidak adaptif cenderung menggunakan ponsel untuk menghindari emosi negatif, yang pada akhirnya meningkatkan risiko *nomophobia*. Dengan demikian, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami interaksi antara kesepian dan mekanisme koping disfungsional dalam konteks *nomophobia*, serta mengembangkan intervensi yang efektif dalam mengatasi permasalahan ini.

Mekanisme koping disfungsional merujuk pada strategi yang tidak efektif dalam mengelola stres atau permasalahan, yang sering kali justru memperburuk kondisi psikologis individu. Gejala yang umum muncul dalam mekanisme ini meliputi penghindaran terhadap masalah, perilaku kompulsif, serta reaksi emosional yang tidak sesuai dengan situasi. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang menggunakan mekanisme koping disfungsional cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Misalnya, studi oleh Sandra et al. (2022) menemukan bahwa mahasiswa kedokteran yang menggunakan mekanisme koping disfungsional memiliki proporsi kecemasan sedang hingga berat yang lebih tinggi dibandingkan dengan para responden yang menggunakan strategi koping adaptif. Temuan serupa juga diungkapkan oleh Nadatien dan Mulayyinah (2019), yang menunjukkan bahwa pasien kanker dengan koping disfungsional mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Gejala lain yang sering dikaitkan dengan mekanisme koping disfungsional mencakup peningkatan perasaan putus asa, penurunan kualitas hidup, serta gangguan dalam fungsi sosial. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengembangkan strategi koping yang adaptif guna mengelola stres secara efektif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Kesepian merupakan kondisi emosional yang dapat memengaruhi proses koping seseorang. Individu yang mengalami kesepian cenderung menggunakan strategi koping yang disfungsional, seperti penghindaran atau perilaku kompulsif, untuk menghadapi perasaan negatif yang dialami. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa seringkali menerapkan strategi penanggulangan yang kurang adaptif, justru dapat memperburuk kondisi psikologis para responden Sadewa dkk. (2023). Strategi koping yang tidak adaptif ini berpotensi meningkatkan tingkat stres serta risiko gangguan kesehatan mental lainnya. Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara kesepian dan mekanisme koping disfungsional guna mengembangkan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Kesepian merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan tidak terlindungi serta kurangnya koneksi sosial yang memadai. Gejala umum dari kesepian meliputi perasaan hampa, sedih, dan tidak memiliki teman dekat untuk berbagai pengalaman maupun emosi. Individu yang mengalami kesepian sering kali menunjukkan penurunan aktivitas sosial, menarik diri dari interaksi dengan orang lain, serta mengalami kesulitan dalam membangun atau mempertahankan hubungan interpersonal. Dafnaz dan Effendy (2020) mengungkapkan bahwa

kesepian pada remaja memiliki korelasi yang signifikan dengan gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, stres, dan gejala gangguan somatis. Selain itu, Prameswari et al. (2022) menunjukkan bahwa kesepian dan *fear of missing out (FoMO)* turut memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja akhir pengguna media sosial Twitter di Jawa Barat. Gejala lain yang sering dialami oleh individu yang merasa kesepian meliputi gangguan tidur, kehilangan energi, serta perasaan tidak berharga atau rendah diri. Oleh karena itu, penting untuk mengenali gejala-gejala tersebut guna memberikan intervensi yang tepat dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis individu yang mengalami kesepian.

Fenomena *nomophobia*, yaitu rasa takut yang berlebihan ketika tidak dapat menggunakan ponsel, semakin menjadi perhatian di bidang psikologi, terutama terkait dengan variabel kesepian dan mekanisme koping disfungsi. Individu yang mengalami kesepian cenderung menggunakan ponsel secara berlebihan sebagai upaya kompensasi untuk menghilangkan perasaan isolasi sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmah (2021) menunjukkan adanya hubungan positif antara kesepian dan *nomophobia* pada kalangan mahasiswa perantau di Banda Aceh. Kemudian, mekanisme koping disfungsi, seperti penghindaran atau pelarian, juga berkontribusi terhadap penggunaan ponsel yang berlebihan. Individu dengan strategi koping yang tidak adaptif lebih memilih menggunakan ponsel untuk menghindari emosi negatif, yang pada akhirnya meningkatkan risiko *nomophobia*. Gejala dari mekanisme koping disfungsi meliputi penghindaran terhadap masalah, perilaku kompulsif, dan reaksi emosional yang tidak sesuai. Penelitian oleh Sandra et al. (2022) menemukan bahwa mahasiswa kedokteran yang menerapkan mekanisme koping disfungsi memiliki proporsi kecemasan sedang hingga berat yang lebih tinggi dibandingkan dengan para responden yang menggunakan koping adaptif. Kemudian, kesepian ditandai dengan perasaan hampa, sedih, dan kurangnya koneksi sosial yang mampu. Individu yang merasa kesepian sering menunjukkan penurunan aktivitas sosial dan kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal. Penelitian oleh Dafnaz & Effendy (2020) menunjukkan bahwa kematian pada remaja akhir signifikan dengan masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, stres, serta gejala gangguan somatis. Berdasarkan pemaparan tersebut, penting untuk menguraikan masalah penelitian yang mengeksplorasi bagaimana persamaan memengaruhi mekanisme koping disfungsi dan bagaimana kedua variabel ini berkontribusi terhadap perkembangan *nomophobia*. Penelitian ini bertujuan untuk memahami interaksi antara kesepian dan mekanisme koping disfungsi dalam konteks *nomophobia*, serta mengembangkan intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah ini.

Penelitian menurut Ulandari & Magistarina (2024) di Kota Padang mengeksplorasi bagaimana hubungan strategi koping dan tekanan psikologis pada remaja akhir korban ghosting. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional yang melibatkan 110 partisipan penelitian berusia 18 hingga 25 tahun yang pernah menjadi korban ghosting dalam sebulan terakhir. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara koping yang berfokus pada emosi dan tekanan psikologis, tetapi fokus pada masalah tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan tekanan psikologis. Ini menunjukkan bahwa individu yang berkiprah fokus pada emosi cenderung memiliki tingkat yang rendah.

Penelitian lain oleh Syahda et al. (2024) di Jakarta Selatan mengeksplorasi hubungan antara kesepian dan mekanisme koping terhadap potensi depresi pada lansia. Studi prevalensi ini melibatkan 30 partisipan lansia dan menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat kesepian, mekanisme koping, dan potensi depresi. Hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas lansia tidak mengalami kesepian dan menggunakan mekanisme koping disfungsi. Kemudian, peneliti mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara kesepian dengan potensi depresi, namun tidak di temukan hubungan antara mekanisme koping dan potensi depresi di kalangan lansia.

Penelitian itu tidak melihat secara langsung bagaimana terjadinya hubungan antara kesepian dan mekanisme koping disfungsi pada orang dewasa di Kabupaten Bekasi, temuan-temuan ini memberikan gambaran bahwa kesepian dapat berhubungan dengan tekanan psikologis dan potensi depresi dan peran mekanisme koping dalam menghadapi kondisi tersebut. Penelitian lebih lanjut perlu diteruskan agar pemahaman lebih mendalam tentang hubungan antara kesepian dan mekanisme koping disfungsi pada orang dewasa di Kabupaten Bekasi.

Penelitian sebelumnya telah mencari hubungan antara kesepian dan mekanisme koping pada beberapa populasi, seperti lansia Jakarta Selatan Syahda et al. (2024) dan orang dewasa korban ghosting di Kota Padang (Ulandari & Magistarina, 2024). Bahkan hingga saat ini, belum ada penelitian yang secara khusus meneliti hubungan antara kesepian dan mekanisme koping disfungsi pada orang dewasa di Kabupaten Bekasi. Dengan ini menyatakan perlunya penelitian yang berfokus pada konteks lokal dengan tujuan memahami bagaimana kesepian memengaruhi strategi koping disfungsi di kalangan orang dewasa di Kabupaten Bekasi untuk dapat memberi wawasan yang lebih akurat sasaran dan bersesuaian bagi intervensi psikologis di wilayah tersebut.

## 2. Tinjauan Pustaka

Menurut Thompson et al. (2010) mekanisme koping disfungsi adalah strategi yang digunakan individu untuk mengatasi stres atau emosi negatif yang tidak efektif dan sering kali memperburuk situasi.

Menurut Watts et al. (2020) mekanisme koping disfungsi adalah individu yang mengalami emosional di masa kecil cenderung mengembangkan mekanisme koping disfungsi, seperti penghindaran atau penyangkalan, yang dapat meningkatkan risiko gangguan penggunaan zat di masa orang dewasa. Penelitian ini menyoroti pentingnya intervensi dini untuk mencegah perkembangan strategi penanggulangan yang tidak sehat.

Menurut A'zami et al. (2015) mekanisme koping disfungsi adalah individu dengan ketergantungan menunjukkan sikap disfungsi dan strategi koping yang kurang efektif dibandingkan dengan individu sehat, menunjukkan hubungan erat antara mekanisme koping disfungsi dan perilaku adiktif.

Menurut Park et al. (2010) mekanisme koping disfungsi adalah koping disfungsi dan harga diri yang rendah memediasi hubungan antara perfeksionisme dan distress psikologis, menyoroti bagaimana strategi koping yang tidak efektif dapat menyelamatkan kondisi kesehatan mental.

Menurut Harris et al. (2008) mekanisme koping disfungsi adalah perfeksionisme disfungsi berhubungan dengan gejala depresi melalui ruminasi sebagai bentuk koping disfungsi, yang merupakan bentuk koping disfungsi yang ditandai dengan pemikiran berulang tentang situasi negatif.

Menurut Barreto et al. (2021), kesepian merupakan pengalaman emosional yang kompleks dan subjektif, yang muncul ketika individu merasa tidak puas terhadap hubungan sosial yang dimilikinya. Ketidakpuasan ini disebabkan oleh kualitas hubungan sosial yang tidak sesuai dengan harapan. Dalam hal ini, individu mengevaluasi kekurangan tidak hanya dari segi kuantitas, tetapi juga dari kualitas hubungan interpersonal yang dianggap tidak memenuhi ekspektasinya.

Kesepian adalah pengalaman subjektif yang timbul di antara lingkungan sosial, jika individu merasa tidak dilindungi atau tidak merasa dekat secara emosi dengan yang lainnya. Kesepian oleh itu dipahami sebagai penilaian sangat subjektif (Qualter et al., 2015).

Kesepian adalah satu keadaan yang timbul dalam bentuk konsekuensi dari tekanan budaya yang melawan kemandirian, sehingga meningkatkan jarak emosi antar individu secara sosial (Nowland et al., 2018).

Kesepian adalah jenis tekanan psikologis yang timbul ketika kebutuhan sosial dasar bagi individu tidak dipenuhi (Ernst & Cacioppo, 1999).

Kesepian adalah munculnya gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres berkepanjangan (Matthews et al., 2019). Maka dari itu, pemahaman tentang kesepian tidak bisa dilepaskan dari pertimbangan konteks sosial, perkembangan usia, serta dinamika emosional individu sepanjang hidupnya.

### 3. Metodologi

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif diartikan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2016).

Tipe penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu studi korelasi yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kesepian sebagai variabel bebas dengan mekanisme koping disfungsi sebagai variabel terikat.

Sampel merupakan representasi dari populasi yang memiliki ciri-ciri tertentu dan digunakan dalam penelitian ketika tidak memungkinkan untuk melibatkan seluruh populasi karena keterbatasan waktu, tenaga, maupun biaya. Seperti yang dijelaskan oleh Sugiyono (2016), jika jumlah populasi terlalu besar, maka peneliti dapat menggunakan sebagian dari populasi tersebut sebagai sampel untuk memperoleh data yang relevan.

Dalam penelitian ini, jumlah sampel ditentukan menggunakan bantuan software G-Power. Peneliti menetapkan tingkat signifikansi sebesar 5% ( $\alpha = 0,05$ ), tingkat kekuatan analisis sebesar 95% ( $1 - \beta = 0,95$ ), dan effect size sebesar 0,30 yang mengindikasikan tingkat hubungan sedang antar variabel. Berdasarkan perhitungan dengan parameter tersebut, G-Power menghasilkan kebutuhan jumlah sampel minimal sebanyak 125 responden untuk keperluan analisis korelasi dalam penelitian ini.

Teknik sampling merujuk pada metode yang digunakan untuk memilih sebagian individu dari populasi sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2016). Dalam studi ini, peneliti menerapkan metode non-probability sampling, yaitu teknik pengambilan sampel di mana tidak semua anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih. Secara spesifik, penelitian ini menggunakan pendekatan purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Pendekatan purposive sampling dipilih karena memungkinkan peneliti untuk fokus pada partisipan yang memiliki ciri-ciri khusus yang dibutuhkan dalam studi ini. Kriteria yang digunakan dalam pemilihan responden meliputi: tinggal di wilayah Kabupaten Bekasi, berusia minimal 18 tahun, aktif menggunakan smartphone, serta memiliki pengalaman pernah atau sedang merasa kesepian. Dengan menggunakan kriteria tersebut, peneliti dapat memperoleh data yang lebih relevan dan sesuai dengan konteks penelitian yang sedang dilakukan.

Data yang diperoleh, dikumpulkan serta diproses sehingga menjadi sebuah informasi yang nantinya akan dijadikan kesimpulan. Data tersebut akan diolah dan diuji terlebih dahulu dengan aplikasi pengolahan data menggunakan *software JASP 0.19.3*.

### 4. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.276, yang berada di atas ambang batas 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa data pada penelitian ini terdistribusi secara normal, sehingga dapat digunakan dalam pengujian statistik parametrik. Distribusi normal ini memperkuat validitas temuan, karena memastikan bahwa data responden dari berbagai karakteristik demografis, seperti jenis kelamin, usia, dan durasi penggunaan smartphone, memiliki sebaran data yang wajar dan tidak menyimpang dari kurva normal. Kondisi ini penting untuk menjaga integritas hasil analisis statistik, khususnya dalam analisis hubungan antara variabel kesepian dan mekanisme koping disfungsi.

Selanjutnya, hasil uji linieritas menunjukkan nilai signifikansi pada kolom regression sebesar  $< .001$ , yang berarti hubungan antara variabel kesepian dan mekanisme koping disfungsi bersifat linear. Hubungan linear ini mengindikasikan bahwa peningkatan atau penurunan pada satu variabel akan cenderung diikuti oleh perubahan yang konsisten pada variabel lainnya. Secara metodologis, temuan ini memberikan dasar yang kuat bagi penggunaan uji korelasi Pearson dalam analisis lanjutan, dengan asumsi bahwa hubungan antar kedua variabel memenuhi syarat linearitas. Hal ini penting karena tanpa hubungan yang linear, hasil korelasi bisa jadi menyesatkan.

Dengan demikian, berdasarkan hasil uji normalitas dan linieritas tersebut, dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini memenuhi syarat untuk dilakukan analisis parametrik. Hal ini memberikan keyakinan bahwa pola hubungan yang akan diuji antara tingkat kesepian dan strategi koping disfungsi akan mencerminkan kondisi sebenarnya dari populasi dewasa di Kabupaten Bekasi. Dukungan dari distribusi normal dan hubungan linier membuat hasil penelitian lebih reliabel dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan *Levene's Test* yang ditampilkan dalam tabel, diketahui bahwa nilai signifikansi ( $p$ ) adalah sebesar 0.678. Nilai ini lebih besar dari batas signifikansi yang umum digunakan, yaitu 0.05. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat perbedaan varians yang signifikan antar kelompok yang dibandingkan. Dengan demikian, asumsi homogenitas varians terpenuhi. Dalam konteks analisis statistik, terpenuhinya asumsi ini penting agar analisis selanjutnya, seperti uji  $t$  atau ANOVA, dapat dilakukan secara valid tanpa adanya bias akibat ketidaksamaan varians antar kelompok. Nilai  $F$  sebesar 0.390 juga menguatkan bahwa variasi antar kelompok tidak terlalu besar jika dibandingkan dengan variasi dalam kelompok.

Kesimpulan dari hasil uji ini menunjukkan bahwa data berasal dari kelompok yang memiliki karakteristik homogen, artinya persebaran data antar kelompok cenderung seragam dan tidak ada varians ekstrim yang dapat memengaruhi hasil analisis.  $df_1$  (degree of freedom kelompok) sebesar 2.000 dan  $df_2$  (degree of freedom dalam kelompok) sebesar 122.000 menunjukkan bahwa jumlah data cukup memadai untuk menguji homogenitas ini. Oleh karena itu, data yang dianalisis telah memenuhi salah satu asumsi penting dalam statistika inferensial, yaitu homogenitas varians, yang menjadi syarat utama dalam pengambilan kesimpulan statistik yang valid dan reliabel. Hal ini memungkinkan peneliti untuk melanjutkan analisis utama dengan lebih percaya diri terhadap keakuratan hasil yang akan diperoleh.

Uji kategorisasi pada variabel kesepian dilakukan untuk mengelompokkan tingkat kesepian responden berdasarkan skor yang diperoleh dari skala pengukuran. Skala kesepian yang digunakan terdiri dari 20 aitem dengan rentang skor dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju). Dengan demikian, skor maksimum yang dapat diperoleh adalah hasil kali antara skor tertinggi dan jumlah aitem, yaitu  $4 \times 20 = 80$ . Sedangkan skor minimum adalah hasil kali antara skor terendah dan jumlah aitem, yaitu  $1 \times 20 = 20$ . Rentang skor total yang mungkin didapatkan

responden adalah  $80 - 20 = 60$ . Rentang ini menunjukkan sejauh mana variasi skor antar individu dapat terjadi dalam skala tersebut.

Selanjutnya, untuk menentukan kategori tingkat kesepian, digunakan nilai Mean Hipotetik ( $\mu$ ) dan Standar Deviasi Hipotetik ( $\sigma$ ). Mean hipotetik dihitung dengan rumus (Skor Maksimum + Skor Minimum) / 2, yang menghasilkan nilai 50. Nilai ini menjadi titik tengah dari distribusi data teoretis. Sementara itu, standar deviasi dihitung berdasarkan rumus Rentang dibagi 6, yaitu  $60 / 6 = 10$ . Berdasarkan kedua nilai ini, maka kategori kesepian dapat ditentukan sebagai berikut: kategori rendah jika skor  $< (\mu - \sigma)$  atau  $< 40$ , kategori sedang jika skor antara 40 hingga  $< 60$ , dan kategori tinggi jika skor  $\geq 60$ . Kategori ini membantu menginterpretasikan data secara lebih deskriptif dan memudahkan dalam analisis lanjutan untuk melihat distribusi atau hubungan antar variabel yang relevan dalam penelitian.

Kategorisasi skor kesepian dalam penelitian ini dilakukan dengan merujuk pada perhitungan mean hipotetik ( $\mu$ ) dan standar deviasi hipotetik ( $\sigma$ ) yang telah ditentukan sebelumnya, yaitu  $\mu = 50$  dan  $\sigma = 10$ . Rumus yang digunakan mengacu pada pembagian distribusi skor menjadi tiga kategori utama: rendah, sedang, dan tinggi. Untuk kategori rendah, digunakan rumus  $X < (\mu - 1\sigma)$ , yang berarti  $X < (50 - 10)$  atau  $X < 40$ . Skor pada rentang ini mengindikasikan bahwa individu mengalami tingkat kesepian yang relatif rendah, yang dapat diasumsikan memiliki koneksi sosial yang cukup atau merasa tidak terganggu oleh keterbatasan dalam interaksi sosial. Kategori ini mencerminkan kondisi psikologis yang relatif sehat dalam konteks hubungan sosial dan kesejahteraan emosional.

Sementara itu, kategori sedang ditetapkan dalam rentang  $(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$ , yang berarti  $40 \leq X < 60$ . Responden yang termasuk dalam kategori ini dianggap memiliki tingkat kesepian yang moderat - tidak terlalu rendah, namun juga tidak terlalu tinggi. Individu dalam kelompok ini mungkin merasakan kesepian dalam konteks tertentu, namun masih dalam taraf yang wajar dan tidak mengganggu fungsi sehari-hari secara signifikan. Adapun kategori tinggi diberikan kepada skor yang berada pada rentang  $X \geq (\mu + 1\sigma)$ , yakni  $X \geq 60$ , yang menunjukkan adanya tingkat kesepian yang tinggi. Individu dalam kategori ini berpotensi mengalami isolasi sosial, perasaan ditinggalkan, atau minimnya hubungan emosional yang bermakna. Kategorisasi ini penting sebagai dasar untuk melakukan analisis lanjut, seperti perbandingan antar kelompok atau pengujian hubungan dengan variabel psikologis lainnya.

Berdasarkan tabel kategorisasi data penelitian di atas, dapat diketahui bahwa skor kurang dari 40 dapat dikatakan masuk dalam kategori rendah, jika skor berada pada rentang 40 hingga kurang dari 60 dapat dikatakan berada pada kategori sedang, dan jika skor berada lebih besar atau sama dengan 60 dapat dikatakan masuk dalam kategori tinggi. Setelah skor kategorisasi dari 125 responden telah diketahui bahwa terdapat 0 responden dengan tingkat kesepian rendah dengan presentase sebesar 0%, kemudian terdapat 45 responden dengan kesepian sedang dengan presentase sebesar 36%, dan terdapat 80 responden dengan tingkat kesepian yang tinggi memiliki presentase sebesar 64%. Berdasarkan distribusi data menunjukkan bahwa pada skala kesepian mayoritas responden masuk dalam kategorisasi tinggi.

Kategorisasi skor mekanisme koping disfungsi dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan pendekatan statistik deskriptif menggunakan nilai mean hipotetik ( $\mu$ ) dan standar deviasi hipotetik ( $\sigma$ ). Dalam hal ini, skala mekanisme koping disfungsi terdiri dari 28 aitem dengan skor terendah 1 dan tertinggi 4, sehingga diperoleh skor maksimum 112 dan skor minimum 28. Rentang skor dihitung sebesar 84, yang selanjutnya dibagi dengan enam untuk mendapatkan standar deviasi hipotetik, yaitu sebesar 14. Dengan demikian, mean hipotetik dari skala ini adalah 70. Nilai-nilai ini menjadi dasar untuk membagi tingkat koping disfungsi ke dalam tiga kategori utama: rendah, sedang, dan tinggi, yang masing-masing mencerminkan perbedaan tingkat kecenderungan individu dalam menggunakan strategi koping yang kurang adaptif.

Kategori rendah ditentukan oleh rumus  $X < (\mu - 1\sigma)$  atau  $X < 56$ , yang menunjukkan bahwa individu dengan skor di bawah angka tersebut memiliki kecenderungan rendah dalam menggunakan mekanisme koping disfungsi. Sementara itu, kategori sedang berada pada rentang  $56 \leq X < 84$ , dihitung dari rumus  $(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$  atau  $70 - 14 \leq X < 70 + 14$ , yang berarti individu masih menunjukkan mekanisme koping disfungsi pada tingkat yang sedang-mungkin muncul dalam situasi stres tertentu tetapi tidak terus-menerus. Adapun kategori tinggi adalah  $X \geq (\mu + 1\sigma)$  atau  $X \geq 84$ , menunjukkan tingkat penggunaan koping disfungsi yang tinggi dan berisiko mengganggu kesehatan mental serta adaptasi individu dalam menghadapi tekanan hidup. Kategorisasi ini menjadi penting dalam mengidentifikasi kelompok rentan yang memerlukan intervensi psikologis atau pelatihan keterampilan koping yang lebih adaptif.

Penentuan kategorisasi skor mekanisme koping disfungsi dilakukan untuk mengelompokkan tingkat kecenderungan individu dalam menggunakan strategi koping yang tidak adaptif. Berdasarkan perhitungan hipotetik, diketahui bahwa skor maksimum skala ini adalah 112 dan skor minimum 28, sehingga rentang skor menjadi 84. Nilai ini kemudian digunakan untuk menghitung mean hipotetik ( $\mu$ ) sebesar 70 dan standar deviasi hipotetik ( $\sigma$ ) sebesar 14, dengan pembagian rentang skor terhadap angka 6. Berdasarkan nilai-nilai tersebut, maka batas-batas kategorisasi dapat dirumuskan untuk mengidentifikasi tingkatan penggunaan koping disfungsi. Rumus yang digunakan mengikuti prinsip distribusi normal, di mana kategori rendah mencakup nilai-nilai yang berada satu standar deviasi di bawah mean, kategori sedang mencakup nilai antara satu standar deviasi di bawah dan di atas mean, dan kategori tinggi mencakup nilai di atas satu standar deviasi dari mean.

Secara lebih rinci, kategori rendah ditetapkan dengan rumus  $X < (\mu - 1\sigma)$ , yaitu  $X < 56$ . Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan skor di bawah 56 memiliki kecenderungan rendah dalam menggunakan mekanisme koping yang disfungsi, dan kemungkinan besar mampu menangani stres secara lebih adaptif. Kategori sedang berada dalam rentang  $56 \leq X < 84$ , sesuai rumus  $(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$ , yang mengindikasikan tingkat penggunaan koping disfungsi yang masih dalam batas wajar, meski dapat muncul dalam kondisi stres tertentu. Sementara itu, kategori tinggi mencakup skor  $X \geq 84$ , berdasarkan rumus  $X \geq (\mu + 1\sigma)$ , yang menunjukkan bahwa individu berada dalam tingkat penggunaan mekanisme koping disfungsi yang tinggi dan cenderung berisiko terhadap gangguan penyesuaian maupun kesejahteraan psikologis. Kategorisasi ini berguna sebagai acuan awal untuk identifikasi, pemetaan risiko psikologis, serta sebagai dasar intervensi dalam layanan konseling atau psikoterapi.

Berdasarkan tabel kategorisasi data penelitian di atas, dapat diketahui bahwa skor kurang dari 56 dapat dikatakan masuk dalam kategori rendah, jika skor berada pada rentang 56 hingga kurang dari 84 dapat dikatakan berada pada kategori sedang, dan jika skor berada lebih besar atau sama dengan dari 84 dapat dikatakan masuk dalam kategori tinggi. Setelah skor kategorisasi dari 125 responden telah diketahui bahwa terdapat 0 responden dengan tingkat mekanisme koping disfungsi rendah dengan presentase sebesar 0%, kemudian terdapat 39 responden dengan mekanisme koping disfungsi sedang dengan presentase sebesar 39%. dan terdapat 86 responden dengan tingkat mekanisme koping disfungsi yang tinggi memiliki presentase sebesar 86%. Berdasarkan distribusi data menunjukkan bahwa pada skala mekanisme koping disfungsi mayoritas responden masuk dalam kategorisasi tinggi.

Berdasarkan hasil uji korelasi di atas, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara kesepian dan mekanisme koping disfungsi dengan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0.737 dan nilai signifikansi ( $p$ -value)  $< .001$ . Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan individu, maka semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk menggunakan mekanisme koping yang disfungsi.

Nilai  $r = 0.737$  termasuk dalam kategori korelasi kuat (berdasarkan interpretasi umum: 0.60-0.79 = kuat), yang mengindikasikan adanya hubungan yang erat antara kedua variabel. Nilai  $p$  yang sangat kecil (kurang dari 0.001) menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan secara statistik pada taraf signifikansi 0.05, bahkan jauh di bawah ambang tersebut.

Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan positif antara kesepian dan mekanisme koping disfungsi diterima. Artinya, individu yang merasa kesepian cenderung lebih sering menggunakan mekanisme koping yang tidak adaptif, seperti menghindar, menyalahkan diri sendiri, atau perilaku kompulsif.

## 5. Simpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan mekanisme koping disfungsi pada orang dewasa di Kabupaten Bekasi. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan oleh individu, maka semakin besar kecenderungan mereka untuk menggunakan strategi koping yang tidak adaptif. Dengan kata lain, peningkatan pada variabel kesepian diikuti oleh peningkatan dalam penggunaan mekanisme koping disfungsi.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori tinggi untuk kedua variabel, hal ini memperkuat bukti bahwa sebagian besar individu dalam penelitian ini mengalami kesepian yang serius serta cenderung menggunakan strategi koping yang tidak adaptif dalam menghadapi stres. Hal ini mengindikasikan adanya potensi risiko psikologis yang perlu ditangani melalui intervensi seperti layanan konseling atau pelatihan koping adaptif guna meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

## Daftar Referensi

- A'zami, Y., Doostian, Y., Mo'tamedi, A., Massah, O., & Heydari, N. (2015). Dysfunctional attitudes and coping strategies in substance dependent and healthy individuals. *Iranian Rehabilitation Journal*, 13(1), 51-55.
- Aruan, P. P., & Aritonang, N. N. (2019). Gambaran *nomophobia* pada mahasiswa di Universitas HKBP nommens Medan. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, 8(1), 29-36. <http://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/2995>
- Barreto, M., Victor, C., Hummond, C., Eccles, A., & Richins, M. T. (2021). Loneliness around the world: age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169(April 2020), 110066. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>
- Citraningtyas, T., Bang, A. Z., & Arsita, E. (2023). Cemas terpisah dari telepon genggam karena butuh teman? *nomophobia* dan kesepian pada dewasa muda. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 29(1), 34-40. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v29i1.2653>
- Dafnaz, H. K., & Effendy, E. (2020). Hubungan kesepian dengan masalah psikologis dan gejala gangguan somatis pada remaja. *Scripta Score Scientific Medical Journal*, 2(1), 6-13. <https://doi.org/10.32734/scripta.v2i1.3372>
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2020). Problematic smartphone use: a conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207(August), 251-259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Ernst, J. M., & Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, 8(1), 1-22. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(99\)80008-0](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(99)80008-0)
- Fahira, Z., Amna, Z., Mawarpury, M., & Faradina, S. (2021). Kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa perantau. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 7(2), 183-194. <https://doi.org/10.22146/gamajop.65827>

- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Ayas, T. (2018). The relationship between *nomophobia* and loneliness among Turkish adolescents. *International Journal of Research in Education and Science*, 4(2), 358-374. <https://doi.org/10.21890/ijres.409265>
- Harris, P. W., Pepper, C. M., & Maack, D. J. (2008). The relationship between maladaptive perfectionism and depressive symptoms: the mediating role of rumination. *Personality and Individual Differences*, 44(1), 150-160. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.07.011>
- Hutapea, S. P., Purwasetiawatik, T. F., & Hayati, S. (2024). Tingkat kecenderungan *nomophobia* pada mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 651-658. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3744>
- Matthews, T., Danese, A., Caspi, A., Fisher, H. L., Goldman-Mellor, S., Kepa, A., Moffitt, T. E., Odgers, C. L., & Arseneault, L. (2019). Lonely young adults in modern Britain: findings from an epidemiological cohort study. *Psychological Medicine*, 49(2), 268-277. <https://doi.org/10.1017/S0033291718000788>
- Nadatien, I., & Mulayyah. (2019). Hubungan mekanisme koping dengan tingkat stres pada pasien kanker di yayasan kanker Indonesia cabang Jawa Timur. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 2(2), 1-8. <https://doi.org/10.33006/ji-kes.v2i2.121>
- Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social internet use: pathways to reconnection in a digital world? *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70-87. <https://doi.org/10.1177/1745691617713052>
- Park, H. joo, Paul Heppner, P., & Lee, D. gwi. (2010). Maladaptive coping and self-esteem as mediators between perfectionism and psychological distress. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 469-474. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.024>
- Prameswari, T. P., Chotidjah, S., & Wyandini, D. Z. (2022). Pengaruh fear of missing out dan kesepian terhadap psychological well-being pada remaja akhir pengguna media sosial twitter di Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Insight*, 6(1), 1-8. <https://doi.org/10.17509/insight.v6i1.64668>
- Qualter, Brown, P., Munn, S. L., Rotenberg, P., & J., K. (2015). Childhood loneliness as a predictor of adolescent depressive symptoms: an 8-year longitudinal study. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 19(6), 493-501. <https://doi.org/10.1007/s00787-009-0059-y>
- Rahmah, S. (2021). Hubungan antara Kesepian dengan *nomophobia* pada mahasiswa merantau di Banda Aceh. In *Universitas Islam Negeri Ar-Raniry*. [https://repository.unair.ac.id/128822/%0Ahttps://repository.unair.ac.id/128822/1/Naskah Jurnal Shafa Putri Ramadhani 111911133034.pdf](https://repository.unair.ac.id/128822/%0Ahttps://repository.unair.ac.id/128822/1/Naskah%20Jurnal%20Shafa%20Putri%20Ramadhani%20111911133034.pdf)
- Sadewa, A., Asikin, H. G., Wardani, N. D., & Hadiati, T. (2023). *Hubungan antara strategi koping dengan kesepian pada mahasiswa jurusan kedokteran umum UNDIP tingkat awal*. 6.
- Sandra, S., Lesmana, C. B. J., Mars, Aryani, L. N. A., Wardani, I. A. K., & Mars. (2022). Mekanisme koping maladaptif berkaitan dengan proporsi kecemasan: studi potong lintang pada mahasiswa pendidikan dokter. *E-Jurnal Medika Udayana*, 11(5), 79-87.
- Saripah, A. N., & Pratiwi, L. (2020). Hubungan kesepian dan *nomophobia* pada mahasiswa generasi z. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi*, 6(1), 35-46. <https://journal.uhamka.ac.id/index.php/jipp/article/view/9258>
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syahda, T. N., Hadiwiardjo, Y. H., Dewiastuti, M., & Muktamiroh, H. (2024). Hubungan kesepian dan mekanisme koping terhadap depresi pada lansia di Sekolah lansia RPTRA Pinang pola, Fatmawati, Jakarta Selatan Tahun 2024. *Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta*, 15(1), 37-48.
- Thompson, R. J., Mata, J., Jaeggi, S. M., Buschkuhl, M., Jonides, J., & Gotlib, I. H. (2010). Maladaptive coping, adaptive coping, and depressive symptoms: variations across age and

depressive state. *Behaviour Research and Therapy*, 48(6), 459-466.  
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.01.007>

Ulandari, F., & Magistarina, E. (2024). Hubungan antara strategi Koping dengan psychological distress pada dewasa awal yang menjadi korban ghosting di Kota Padang. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 11(9), 3524-3528.

Watts, J. R., O'Sullivan, D., Panlilio, C., & Daniels, A. D. (2020). Childhood emotional abuse and maladaptive coping in adults seeking treatment for substance use disorder. *Journal of Addictions and Offender Counseling*, 41(1), 18-34. <https://doi.org/10.1002/jaoc.12073>