

KESEPIAN (*LONELINESS*) PADA MAHASISWA DITINJAU DARI

DUKUNGAN SOSIAL DAN *SELF ESTEEM*

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Disusun Oleh:

SHOFIYYAH ZUNAIZAH

NIM. 17107010126

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

2020

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Shofiyyah Zunaizah**

NIM : **17107010126**

Prodi : **Psikologi**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Kesepian (*loneliness*) pada Mahasiswa di tinjau dari Dukungan Sosial dan *Self Esteem* ”. merupakan hasil karya peneliti dan bukan plagiasi karya orang lain.

Apabila suatu hari nanti penelitian ini dinyatakan plagiasi, peneliti siap bertanggung jawab sesuai dengan aturan yang berlaku di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian Pernyataan ini saya buat dan digunakan dengan semestinya.

Yogyakarta, 11 Oktober 2021

ang Menyatakan,



Shofiyyah Zunaizah



NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Kepada
Yth. Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Shofiyah Zunaizah
NIM : 17107010126
Prodi : Psikologi
Judul : Kesepian (*Loneliness*) pada mahasiswa Ditinjau dari Dukungan Sosial dan *Self Esteem*

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam program studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr Wb

Yogyakarta, 11 Oktober 2021
Dosen Pembimbing Skripsi

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psikolog.

NIP. 19811014 200901 2004

PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-875/Un.02/DSH/PP.00.9/12/2021

Tugas Akhir dengan judul : Kesepian (Loneliness) pada Mahasiswa Ditinjau dari Dukungan Sosial dan Self Esteem
yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : SHOFIYYAH ZUNAIZAH
Nomor Induk Mahasiswa : 17107010126
Telah diujikan pada : Jumat, 29 Oktober 2021
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED

Valid ID: 61a6b095e0b79



Penguji I

Very Julianto, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 61a72d1b946ce



Penguji II

Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res.
SIGNED

Valid ID: 61a1d5b9ddb70



Yogyakarta, 29 Oktober 2021
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

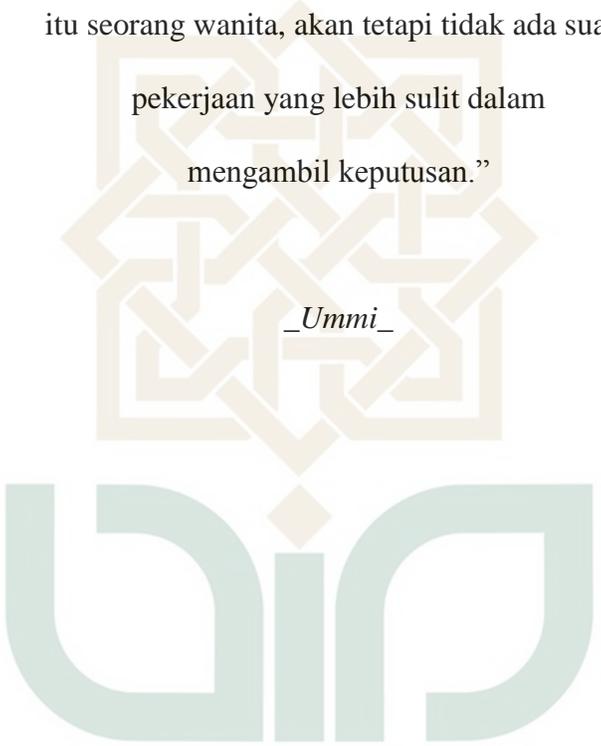
Valid ID: 61adb2cc61322

HALAMAN MOTTO

“ Keragu-raguan mengambil suatu keputusan adalah suatu kesalahan dan kelemahan yang tidak dapat dimaafkan sekalipun yang mengambil keputusan

itu seorang wanita, akan tetapi tidak ada suatu pekerjaan yang lebih sulit dalam mengambil keputusan.”

Ummi



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil alamin, terimakasih ya Allah segala puji bagi-Mu karena telah memberikan kemudahan dan kelancaran dalam penelitian ini sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan. Sebelumnya saya ucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing skripsi, pegawai foto *copyan* Arrozaq, dan teman-teman saya yang bersedia membantu saya dan bersabar dengan segala kekurangan saya. Tugas akhir ini saya persembahkan kepada:

1. Wanita kuat yang menafkahi saya dan saudari-saudari saya dari kecil sampai sekarang. Wanita yang selalu mendukung dan selalu mengkhawatirkan saya dan saudara-saudara saya di setiap waktu. Wanita yang selalu membantu saya berdiri setiap saya terjatuh. Wanita yang mengajarkan kepada saya bagaimana cara yang benar dalam menghadapi kerasnya dunia serta bagaimana menjadi wanita yang kuat dan mandiri. Wanita yang tidak pernah merasa malu dan takut demi memperjuangkan kebahagiaan anak-anaknya. Dia adalah *my beloved mother*, “Ummi Harsiwin”.
2. Kakak perempuan saya Zaahidah Mansyuuroh, wanita kuat dan pekerja keras yang selalu membantu saya memutuskan mana yang baik dan mana yang tidak di saat saya kehilangan arah. Wanita yang selalu bekerja sangat keras untuk membantu keluarga hingga lupa dengan kondisinya sendiri. Semoga kelak segera menemukan laki-laki yang bertanggung jawab dunia dan akhirat.

3. Saudara kembar saya, Latifah Zunairoh. Teman untuk berkeluh kesah dan berbagi cerita dengan berbagai macam topik. Wanita yang selalu mengambil tawaran pekerjaan setiap kali ada kesempatan hingga tidak memiliki waktu untuk mengerjakan skripsinya. Wanita yang memiliki kesulitan untuk mengetahui batasan dirinya sendiri. Semoga dalam waktu dekat, tugas akhirnya dapat segera terselesaikan.
4. Laki-laki yang pernah berada bersama kami di masa kecil kami. Bagaimanapun keadaan sekarang dan apapun yang terjadi, saya tetap dan masih akan selalu mencintai anda. Terimakasih karena pernah menjadi ayah yang humoris untuk kami.
5. Kakak angkatan saya Farhah Gusti Khoirunisa dan teman bimbingan saya Syaripah Aini yang telah banyak membantu dalam penelitian saya .
6. Teman-teman saya tanpa terkecuali di manapun mereka berada. Meski memiliki kesibukan masing-masing, kita masih bisa menyempatkan diri untuk saling menghibur dan tertawa bersama.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 20 Oktober 2021



Shofiyyah Zunaizah

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kasih, berkah, rahmat dan hidayah-Nya, serta memberikan kemudahan dan kelancaran dalam penyelesaian skripsi saya yang berjudul “Kesepian (*Loneliness*) pada mahasiswa ditinjau dari Dukungan Sosial dan *Self Esteem*”. Skripsi ini disusun dengan maksud untuk memenuhi tugas akhir sebagai salah satu syarat kelulusan Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada semua pihak yang dengan suka rela memberikan kesempatan, bantuan, pemikiran, tenaga, dan fasilitas sehingga proses penyusunan skripsi ini berjalan lancar. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti ucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S. Sos., M. Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Lisnawati, S. Psi., M. Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Sara Palila, S. Psi., M. A., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah dengan sabar membimbing saya dalam pengerjaan penelitian ini hingga selesai. Terima kasih banyak atas waktu, tenaga, ilmu dan kesabaran yang telah

ibu berikan kepada saya. Tiada kata yang dapat mewakili rasa terimakasih saya, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan ibu.

4. Ibu Rita Setyani Hadi Sukirno, M. Psi., selaku Dosen Pembimbing Akademik.
5. Seluruh Dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah memberikan kebaikan ilmu serta keramahan selama peneliti menempuh ilmu.
6. Ibu dan keluargaku tercinta yang selalu mendukung dan memberikan bantuan doa dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Teman-teman prodi Psikologi angkatan 2017 khususnya kelas D yang telah bersedia berbagi ilmu, memberikan dukungan serta motivasi yang membantu dalam kelancaran penyusunan skripsi ini.

Semoga amal kebaikan yang telah diberikan semua pihak mendapatkan pahala dari Allah SWT.

Yogyakarta, 20 Oktober 2021

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Shofiyyah Zunaizah

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI / TUGAS AKHIR	iii
PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN/GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
INTISARI	1
ABSTRACT.....	2
BAB I PENDAHULUAN.....	3
A. Latar Belakang	3
B. Tujuan Penelitian	22
C. Manfaat Penelitian	22
D. Keaslian Penelitian.....	23
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	33
A. <i>Loneliness</i>	33
1. Definisi <i>Loneliness</i>	33
2. Aspek-Aspek <i>Loneliness</i>	35
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Loneliness</i>	38
B. Dukungan Sosial	42
1. Definisi Dukungan Sosial	42
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial	44
C. <i>Self Esteem</i>	47
1. Definisi <i>Self Esteem</i>	47
2. Aspek-Aspek <i>Self Esteem</i>	49

D. Dinamika Antar Variabel	52
E. Hipotesis	58
BAB III METODE PENELITIAN	60
A. Desain Penelitian	60
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	61
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	62
1. <i>Loneliness</i>	62
2. Dukungan Sosial	63
3. <i>Self Esteem</i>	64
D. Populasi & Sampel Penelitian.....	66
1. Populasi.....	66
2. Sampel.....	68
E. Metode & Alat Pengumpulan Data.....	69
F. Validitas, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur.....	76
1. Validitas Alat Ukur	77
2. Reliabilitas Alat Ukur	77
3. Seleksi Aitem.....	78
G. Metode Analisis Data.....	79
1. Uji Asumsi Klasik.....	79
2. Analisis Regresi Berganda.....	82
BAB IV PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	84
A. Orientasi Kancha dan Persiapan	84
1. Orientasi Kancha.....	84
2. Persiapan	85
B. Pelaksanaan penelitian	99
C. Hasil Penelitian	100
1. Analisis Deskriptif Statistik	100
2. Kategorisasi Subjek	102
3. Uji Asumsi Klasik.....	105

4.Uji Hipotesis	111
5.Analisis Tambahan.....	118
D.Pembahasan.....	121
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	129
A.Kesimpulan	129
B. Saran	130
DAFTAR PUSTAKA.....	133
LAMPIRAN.....	142



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Mahasiswa (Negeri dan Swasta) di Bawah Kementerian Agama Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Yogyakarta, 2019	67
Tabel 2. Penskoran UCLA Loneliness Scale (Version 3)	71
Tabel 3. Blue Print UCLA Loneliness Scale (Version 3)	71
Tabel 4. Sebaran Item UCLA Loneliness Scale (Version 3)	72
Tabel 5. Penskoran Social Provisions Scale	73
Tabel 6. Blue Print Social Provisions Scale	73
Tabel 7. Sebaran Social Provisions Scale	73
Tabel 8. Penskoran Coopersmith Self Esteem Inventory (CSEI)	75
Tabel 9. Blue Print Coopersmith Self Esteem Inventory (CSEI)	75
Tabel 10. Sebaran Coopersmith Self Esteem Inventory (CSEI)	76
Tabel 11. Subjek Penelitian (N = 396)	84
Tabel 12. Hasil Uji Reliabilitas Cronbach's Alpha UCLA Loneliness Scale Version 3	87
Tabel 13. Hasil Uji Reliabilitas Cronbach's Alpha Provisions Scale	88
Tabel 14. Hasil Uji Reliabilitas Cronbach's Alpha Coopersmith Self Esteem Inventory (CSEI)	88
Tabel 15. Hasil Seleksi Aitem UCLA Loneliness Scale (Version 3)	90
Tabel 16. Distribusi Aitem Lolos dan Gugur UCLA Loneliness Scale (Version 3)	91
Tabel 17. Penomoran Baru Aitem UCLA Loneliness Scale (Version 3) Pasca Tryout	91
Tabel 18. Hasil Seleksi Aitem Social Provisions Scale	92
Tabel 19. Distribusi Aitem Lolos dan Gugur Social Provisions Scale	93
Tabel 20. Penomoran Baru Aitem Social Provisions Scale Pasca Tryout	94
Tabel 21. Hasil Seleksi Aitem Coopersmith Self Esteem Inventory (CSEI)	95
Tabel 22. Distribusi Aitem Lolos dan Gugur Coopersmith Self Esteem Inventory (CSEI) ...	97
Tabel 23. Penomoran Baru Aitem Coopersmith Self Esteem Inventory (CSEI) Pasca Tryout	98
Tabel 24. Distribusi Data Penelitian	101
Tabel 25. Rumus Perhitungan Kategorisasi Skor	103
Tabel 26. Kategorisasi Skor Kesepian	103
Tabel 27. Kategorisasi Skor Dukungan Sosial	104
Tabel 28. Kategorisasi Skor Self Esteem	104
Tabel 29. Uji Normalitas Data Residual Dukungan Sosial, Self Esteem, dan Kesepian (Loneliness)	106
Tabel 30. Uji Linearitas Dukungan Sosial, Self Esteem, dan Kesepian (Loneliness)	107

Tabel 31. Uji Multikolinearitas Dukungan Sosial, Self Esteem dan kesepian (Loneliness).	108
Tabel 32. Hasil Uji Data Regresi Residual Total Dukungan Sosial, Self Esteem dan Kesepian (Loneliness).....	113
Tabel 33. Hasil Uji Unstandaardized Skala Dukungan Sosial, Self Esteem, dan kesepian (Loneliness).....	114
Tabel 34. Hasil koefisien Determinasi Skala Dukungan Sosial, Self Esteem, dan Kesepian (Loneliness).....	116
Tabel 35. Uji Homogenitas Jenis Kelamin dengan Kesepian	119
Tabel 36. Uji Homogenitas Jenis Kelamin dengan Kesepian	119
Tabel 37. Uji Beda (t-Test) Kesepian berdasarkan Jenis Kelamin	120

DAFTAR BAGAN/GAMBAR

Gambar 1. Dinamika Hubungan Loneliness, Dukungan Sosial dan Self Esteem.....	57
Gambar 2. Hasil Uji Heteroskedastisitas Dukungan Sosial, Self Esteem dan Kesepian (Loneliness).....	109
Gambar 3. Diagram Jalur Model.....	118

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Survey Pre-Eliminary Research	143
Lampiran 2. Tabulasi Data dan reliabilitas Skala Kesepian	146
Lampiran 3. Tabulasi data uji coba skala dukungan sosial	147
Lampiran 4. Tabulasi data uji coba skala self esteem	149
Lampiran 5. Output Seleksi Aitem Skala Kesepian (loneliness)	153
Lampiran 6. Output Seleksi Aitem Skala Dukungan Sosial	154
Lampiran 7. Output Seleksi Aitem Skala Self Esteem	155
Lampiran 8. Output Reliabilitas skala kesepian, dukungan sosial, dan self esteem	158
Lampiran 9. Output Deskripsi Statistik Uji Asumsi Normalitas.....	159
Lampiran 10. Output Kategorisasi	160
Lampiran 11. Output Uji Asumsi Linearitas	162
Lampiran 12. Output Uji Asumsi Multikolenieritas	163
Lampiran 13. Output Uji Asumsi Heteroskedastisitas	163
Lampiran 14. Output Uji Asumsi Autokorelasi.....	164
Lampiran 15. Output Uji Hipotesis Mayor	164
Lampiran 16. Output Uji Hipotesis Minor.....	165
Lampiran 17. Output Koefisien Determinasi	165
Lampiran 18. Output Uji Homogenitas.....	166
Lampiran 19. Output Uji Beda (t-Test).....	167
Lampiran 20. Skala Penelitian	169
Lampiran 21. Informed Consent	177

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Kesepian (*Loneliness*) pada Mahasiswa Ditinjau dari Dukungan Sosial dan Self Esteem

Shofiyyah Zunaizah

NIM 17107010126

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesepian pada mahasiswa ditinjau dari dukungan sosial dan *self esteem* di Yogyakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif korelasional. Penelitian ini menggunakan 3 skala yaitu UCLA *Loneliness Scale (Version 3)*, *Social Provisions Scale*, dan *Coopersmith Self Esteem Inventory (CSEI)*. Penelitian ini menggunakan metode *non-probability sampling* dengan teknik *accidental sampling*. Metode analisis data dalam penelitian ini adalah regresi linear berganda dengan hasil: 1) dukungan sosial dan *self esteem* memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap kesepian $F(2; 395) = 323,472$; $p < 0,001$ dengan nilai *Adjusted R*² = 0,620. 2) dukungan sosial memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap kesepian $t = -12,920$; $p < 0,001$ dengan nilai *Adjusted R*² = 0,543. 3) *self esteem* memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap kesepian $t = -8,975$; $p < 0,001$ dengan nilai *Adjusted R*² = 0,460 yang dapat diprediksi dengan rumus $Y = 93,719 - 0,566X_1 - 0,233X_2$. Berdasarkan hasil penelitian, maka hipotesis diterima. Hasil uji *independent sample t-Test* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kesepian antara mahasiswa laki-laki dengan perempuan, serta tidak ada perbedaan kesepian antara mahasiswa dari perguruan tinggi negeri dengan mahasiswa dari perguruan tinggi swasta.

Kata Kunci : Kesepian, Dukungan Sosial, *Self Esteem*

LONELINESS AMONG STUDENTS IN TERMS OF SOCIAL SUPPORT AND SELF ESTEEM

Shofiyyah Zunaizah

NIM 17107010126

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between loneliness among students in terms of social support and self-esteem in Yogyakarta. The research method used is correlational quantitative method. This study uses 3 scales, namely UCLA Loneliness Scale (Version 3), Social Provisions Scale, and Coopersmith Self Esteem Inventory (CSEI). This research used non-probability sampling method with accidental sampling technique. The method of data analysis in this study is Multiple Linear Regression with the results: 1) social support and self-esteem have a significant negative effect on loneliness. $F(2, 395) = 323,472$; $p < .001$ with Adjusted $R^2 = .620$. 2) social support has a significant negative effect on loneliness $t = -12,920$; $p < .001$ with Adjusted $R^2 = .543$. 3) self-esteem has a significant negative effect on loneliness $t = -8.975$; $p < .001$ with Adjusted $R^2 = .460$ which can be predicted by the formula $Y = 93,719 - 0.566X_1 - 0.233X_2$. Based on the results of the study, the hypothesis is accepted. The results of the independent sample t-Test show that there is no difference in loneliness between male and female students, and there is no difference in loneliness between students from public universities and students from private universities.

Keywords : *Loneliness, Social Support, Self Esteem*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada tanggal 11 Februari 2020, *World Health Organization* (WHO) (dalam Susilo et al, 2020) mengumumkan sebuah penyakit pneumonia baru yang disebabkan oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2) yaitu *Coronavirus Disease* (COVID-19). Virus ini pertama kali muncul di Wuhan, Provinsi Hubei, China pada bulan Desember 2020 lalu dan mulai menyebar pesat diseluruh dunia. Penyebaran virus ini ditularkan dari manusia ke manusia. Manusia adalah sumber transmisi utama yang membuat penyebaran COVID-19 menjadi lebih agresif (Susilo et al, 2020). *World Health Organization* (WHO) (dalam Susilo dkk, 2020) kembali menjelaskan bahwa di Indonesia, kasus COVID-19 pertama kali dilaporkan pada tanggal 2 Maret 2020 dan kasus terus meningkat pesat sejak saat itu. Dampak dari COVID-19 sendiri bertahan selama beberapa tahun setelahnya.

Adanya pandemi ini memberikan dampak terhadap kehidupan. Salah satunya adalah dampak pada mahasiswa. Pada tahun 2020, dilakukan kebijakan perkuliahan daring, karantina atau pembatasan jarak sosial (Kemendikbud RI, 2020). Meskipun kebijakan-kebijakan tersebut dilakukan pada awal pandemi, perpanjangan terus dilakukan hingga sekarang demi melakukan pencegahan penularan kembali.

Sekarang ini, banyak sekolah-sekolah yang sudah mulai melakukan pembelajaran secara tatap muka dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Namun demikian, dampak *pasca* pandemi tidak dapat diabaikan. Beberapa dampak COVID-19 *pasca* berakhirnya pandemi adalah adanya perubahan dalam pola kehidupan salah satunya adalah bidang komunikasi dan interaksi (Farah & Nasution, 2020). Dalam hal ini adalah interaksi dengan dosen, teman, maupun kerabat.

Dalam kehidupan seseorang, sebelum mencapai tahap kedewasaan mereka akan melalui tahap masa dewasa muda. Masa dewasa muda terjadi pada rentang usia 20-40 tahun (Papalia et al, 2004). Pada tahapan masa ini, seseorang cenderung lebih banyak menghadapi tekanan. Baik dalam Pendidikan maupun hubungan interpersonal yang dimilikinya. Dalam teori perkembangan psikososial Erikson, pada masa tersebut ditandai dengan tahap *intimacy vs isolation*. Tahap *intimacy* dapat terpenuhi dengan adanya hubungan interpersonal serta komitmen dengan orang lain. Di mana tahap ini didapatkan melalui teman, pasangan, atau kerabat. Sebaliknya, apabila tahap *intimacy* tidak terpenuhi, maka akan menyebabkan munculnya perasaan terisolasi (Papalia et al, 2004).

Mahasiswa termasuk ke dalam tahap remaja akhir dan masa dewasa muda. Bagi mahasiswa, interaksi dengan teman-temannya merupakan kebutuhan yang harus mereka penuhi. Sebagai makhluk sosial, untuk memenuhi kebutuhannya mahasiswa membutuhkan kehadiran orang lain. Baik itu secara sosial maupun religiusitas (Huda, 2012). Tidak adanya hubungan tersebut, dapat

mengakibatkan guncangan jiwa pada diri individu (Huda, 2012). Namun, dampak COVID-19 *pasca* pandemi mengakibatkan interaksi mahasiswa dengan teman-teman ataupun guru menurun dan mengurangi kemampuan mahasiswa untuk dapat bersikap terbuka, memberikan rasa empati, dukungan emosional, dan mengatasi konflik yang terjadi satu sama lain, maka mereka akan cenderung merasakan kesepian (Buhrmester, dalam Arumdina, 2013).

Dalam *survey pre-eliminatory research* mengenai permasalahan-permasalahan yang paling banyak dialami oleh mahasiswa, kesimpulan yang diperoleh yakni banyak mahasiswa yang merasa *stress*, bosan, kesepian dan interaksi sosial yang kurang. Salah seorang responden memberikan pernyataan sebagai berikut:

“Karena Covid-19, kuliah jadi online. Bagi saya hal ini membuat saya sangat bosan dan kesepian. Saya rasa teman-teman juga merasakan hal yang sama. Karena biasanya kami suka berkumpul untuk bercanda dan membahas segala hal. Tapi sekarang menjadi sulit”

Maksud dari pernyataan responden tersebut adalah, pandemi COVID-19 menyebabkan perubahan sistem pembelajaran yang awalnya *offline* menjadi *online*. Hal ini membuatnya merasakan rasa bosan dan kesepian karena tidak dapat melakukan kebiasaannya dahulu bersama teman-temannya yaitu berkumpul dan membicarakan banyak hal. Responden lain memberikan pernyataan sebagai berikut:

“Masalah yang saya alami adalah rasa kangen yang tinggi dengan teman-teman. Saya nggak tau kapan PSBB selesai. Biasanya saya dan teman-teman bertemu setiap hari sekarang jarang banget ngumpul sama mereka.

Karena tiba-tiba, jadi belum terbiasa dan saya jadi mudah merasakan kesepian. Walaupun bisa melakukan *videocall* atau sejenisnya, tapi *feel*-nya itu beda kalau bertemu secara langsung.”

Dalam pernyataan tersebut, responden menyampaikan bahwa, akibat dari Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) karena adanya COVID-19, menyebabkan responden merindukan teman-temannya. Responden merasa bahwa dirinya belum terbiasa dengan keadaan yang memaksanya untuk tidak bertemu dengan teman-temannya sehingga membuatnya mudah merasa kesepian. Responden juga menyatakan bahwa melakukan *videocall* dan bertemu secara langsung jelas sekali terasa berbeda. Sementara itu, pernyataan menurut responden lain mengenai permasalahan yang dialami mahasiswa yakni:

“Covid membuat saya merasa takut dan sedih. Saya sering merasakan kesepian sehingga membuat saya kurang bahagia dan malah membuat saya menjadi sedikit prokrastinasi karena tidak ada dorongan dari orang lain. Kesepian yang saya rasakan membuat saya malas melakukan aktivitas apapun.”

Berdasarkan pernyataan responden tersebut, diketahui bahwa COVID-19 memberikan dampak besar padanya. Yakni rasa takut dan bosan, kesepian, prokrastinasi dan rasa malas untuk melakukan aktivitas. Masih mengenai permasalahan yang dialami oleh mahasiswa, responden lainnya memberikan pernyataan sebagai berikut:

“Saya sering merasa sedih karena kesepian. Covid membuat saya tidak bisa bertemu dengan teman-teman”

Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat diketahui bahwa responden merasa sedih karena kesepian yang dirasakannya akibat dari COVID-19 yang

menghalanginya untuk bertemu dan berinteraksi dengan teman-temannya. Pernyataan serupa juga dituliskan oleh responden yang lain, yakni sebagai berikut:

“Saya merasa interaksi sosial saya sangat kurang sekali hingga membuat saya merasa bosan dan kesepian”

Li & Wang (2020) mengatakan bahwa tahap remaja akhir dan tahap awal dewasa muda, merupakan tahap yang memiliki resiko tinggi untuk mengalami kesepian. Karena pada tahap ini individu memiliki tugas perkembangan untuk menjalin kedekatan dengan orang lain serta menghindari terjadinya isolasi sosial (Shovestul et al, 2020).

Kesepian (*loneliness*) sendiri merupakan pengalaman personal yang tidak menyenangkan bagi orang yang mengalami. Kondisi di mana hubungan sosial seseorang mengalami penurunan signifikan baik dalam segi kualitas maupun kuantitasnya (Perlman & Peplau, 1998). Kesepian (*Loneliness*) merupakan emosi negatif yang timbul karena adanya ketimpangan sosial yang di ekspektasikan dengan realita yang ada, baik dalam segi kualitas maupun dalam segi kuantitas (Russel et al, 1980). Sedangkan menurut Cherry (dalam Hidayati, 2015) *Loneliness* membuat seseorang yang sedang mengalaminya merasakan perasaan hampa dan kosong. Perasaan bahwa dirinya selalu sendiri dan tidak dibutuhkan meski orang tersebut sedang berada di tempat yang ramai sekalipun. Mereka selalu memiliki pandangan yang negatif mengenai dirinya sendiri (Robinson dalam Oktaria, 2013). Masa remaja dan dewasa awal seperti mahasiswa

merupakan tahap di mana mereka senang melakukan pencarian identitas diri. Umumnya mahasiswa akan cenderung memperbanyak melakukan interaksi sosial dan mencoba banyak hal (Hurlock, 1990). Namun kenyataannya, tak sedikit yang menarik diri dan mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri. Hal tersebut dikarenakan banyaknya kebutuhan yang tidak terpenuhi baik fisik maupun psikologis, mereka cenderung merasa bahwa mereka hidup sendiri meskipun banyak orang di sekitarnya.

Di Indonesia, remaja maupun dewasa awal yang mengalami kesepian/*loneiness* terbilang cukup tinggi. Pernyataan tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2015), dengan subjek penelitian sebanyak 254 subjek. Di antara 254 subjek tersebut, sekitar 52,8% atau 134 subjek diantaranya mengalami tingkat kesepian/*loneliness* yang tinggi. Selain itu, menurut Santrock (dalam Susanti, 2019) tingkat kesepian/*loneliness* paling tinggi dialami oleh remaja. Parle (dalam Sears et al dalam Susanti, 2019) dalam penelitiannya menunjukkan terdapat sebanyak 79% remaja berusia di atas 18 tahun yang merasa kesepian/*loneliness*, sebanyak 53% individu yang berusia 45-54 tahun yang mengalami kesepian/*loneliness*, serta sebanyak 37% individu yang berusia 55 tahun ke atas yang mengalami kesepian/*loneliness*. Data-data tersebut menjadi bukti nyata serta menunjukkan adanya masalah mengenai topik penelitian, kesepian (*loneliness*).

Badan Pusat Statistik di Inggris melakukan penelitian dengan metode survey mengenai kesepian (*loneliness*). Hasil survey membuktikan bahwa

kese pian/*loneliness* akan berkurang saat individu memasuki usia 35-80 tahun. Sementara itu, Firma Asuransi Kesehatan Cigna dan Firma Riset Pasar Ipsos, juga melakukan penelitian mengenai kesepian (*loneliness*). Dalam penelitian, mereka menemukan bahwa individu yang berusia 18-22 tahun memiliki kemungkinan mengalami kesepian/*loneliness* yang tinggi dengan skor sebanyak 48.3%. Sementara individu yang berusia 72 tahun ke atas memiliki skor kesepian/*loneliness* lebih rendah yaitu sekitar 38.6% (Susanti, 2019).

Selain data-data di atas, penelitian yang dilakukan oleh Yurni, (2015) juga membuktikan adanya permasalahan kesepian (*loneliness*) di Indonesia. Hasil penelitiannya adalah sebagai berikut: kaitannya dengan hubungan pertemanan, mahasiswa yang mengalami kesepian sebanyak 43% , sedangkan mahasiswa yang mengalami kesepian dalam hubungannya dengan kelompok sebanyak 29%, mahasiswa yang mengalami kesepian (*loneliness*) dalam hubungan romansa sebanyak 20% dan yang terakhir adalah mahasiswa yang mengalami kesepian dalam hubungannya dengan keluarganya yaitu sebanyak 4%. Pada tahun 2015, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) Kementerian Kesehatan Indonesia melakukan penelitian pada 10.300 siswa sekolah mengenai perilaku dan persoalan yang mereka hadapi. Hasilnya menunjukkan terdapat 650 siswa yang memiliki indikasi adanya keinginan melakukan bunuh diri. Direktur Kesehatan Keluarga Ditjen Kesehatan Masyarakat Kemkes, Eni Gustina menjelaskan dari pertanyaan-pertanyaan yang terdapat di dalam lembar survey, tak sedikit siswa mengaku bahwa mereka selalu

merasa sendiri dan merasa kesepian. Mereka banyak mendapatkan tekanan mental yang akhirnya menyebabkan adanya keinginan untuk bunuh diri (Manefe dalam Jauhar, 2019). Data tersebut menunjukkan bahwa di Indonesia sendiri, permasalahan seperti kesepian (*loneliness*) menjadi masalah yang serius dan tidak dapat diremehkan.

Kesepian (*loneliness*) yang terjadi pada masa dewasa awal akan mempengaruhi kesehatan fisik karena akibatnya yang buruk pada kesehatan. Kesepian (*loneliness*) yang dialami oleh mahasiswa sendiri akan mengakibatkan munculnya gangguan psikologis yang akan mempengaruhi pola tidur, pola makan, dan akan menyebabkan sakit kepala serta rasa mual (Putri, 2019). Terdapat perbedaan level kesepian pada remaja. Level perbedaan kesepian tersebut umumnya disebabkan oleh tiga hal yaitu perbedaan status ekonomi, keluarga dan hubungan pertemanan (Gürsoy dan Biçakçi dalam Hidayati, 2015). Penyebab kesepian pada umumnya adalah kurangnya interaksi. Maka untuk mengatasinya, hal yang perlu di tingkatkan adalah interaksi baik kepada manusia, maupun kepada Allah SWT (Adawiya, 2019).

Orang yang kesepian, akan selalu merasa bahwa dirinya sendiri meski berada di tempat yang ramai. Wakil Ketua Majelis Dakwah dan Pendidikan Islam (Madani) Ustadz Ainul Yaqin melalui Okezone, berkata bahwa manusia tidak pernah sendirian. Manusia tidak akan pernah merasa kesepian jika selalu menghadirkan Allah dalam hatinya (Fauziah, 2020). Ustadz Ainul Yaqin menambahkan bahwa akan lebih baik jika terus memperbanyak beristighfar

kepada Allah SWT ketika kita sedang sendirian dan terus berdoa akan selalu di berikan perlindungan dalam kondisi apapun (Fauziah, 2020). Dalam Al Qur'an, terdapat ayat yang berkaitan dengan kesepian (loneliness). Yaitu pada QS. Ar-Ra'du, ayat 28, yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram.” (QS. Ar-Ra'du, ayat 28).

Seseorang tidak akan merasa kesepian jika sering melakukan dzikir. dengan berdzikir dapat meningkatkan interaksi kepada Allah SWT (Adawiya, 2019). Hal ini dibuktikan dalam Kitab Jamiul Ulum wal Hikam karya Ahmad bin Utsman al Mazyad, disebutkan:

قيل لمحمد بن النضر: أما نستوحش وحدك؟ قال كيف أستوحش وهو يقول: أنا جليس من
ذكري

Artinya: "Muhammad bin An Nadhar ditanya, saat kau sendiri, apakah kau merasa kesepian? Jawabnya "bagaimana mungkin aku merasa kesepian sedangkan Allah berfirman: Aku adalah teman duduknya orang yang berdzikir mengingat-Ku"

Seorang manusia tidak akan merasa kesepian jika dia selalu menghadirkan Allah SWT di dalam hatinya. Senantiasa berdzikir dan mengingat-

Nya saat dalam kondisi apapun, dan Allah SWT akan selalu bersamanya sehingga dia tidak akan merasakan kesepian dalam dirinya.

Selain meningkatkan interaksi dengan Allah SWT, seorang manusia harus mampu meningkatkan interaksi antar sesama dan memperluas jaringan komunikasi baik kepada keluarga maupun lingkungan sekitar. Beberapa mahasiswa cenderung memiliki hambatan dalam melakukan interaksi sosial dengan sesama mahasiswa lain di lingkungan kampus. Sebagian lain berhasil melakukannya hingga memiliki hubungan sosial yang bermakna, namun kehilangan hubungannya dikarenakan terjadinya perpisahan atau pertengkaran (Masi et al, 2011). Kesepian (*loneliness*) yang terjadi pada mahasiswa umumnya disebabkan oleh kurangnya komunikasi yang terjalin karena adanya perpisahan dan pertengkaran serta rendahnya dukungan yang diberikan dari orang disekelilingnya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya kesepian/*loneiness* diantaranya adalah, hubungan yang tidak adekuat yang dimiliki oleh seseorang, keinginan seseorang mengenai suatu hubungan yang selalu berubah setiap saat, *self-esteem* yang rendah, dan perilaku interpersonal (Brehm, 2002). Menurut Peplau & Perlman (dalam Jauhar, 2019), terdapat tiga faktor kesepian (*loneliness*) diantaranya adalah faktor kepribadian, faktor situasional, dan faktor budaya. Di mana faktor kepribadian meliputi rasa malu (*shyness*), harga diri (*self-esteem*), dan kemampuan sosial (*social skill*). Faktor situasional meliputi situasi dalam menjalin kontak sosial, situasi dalam menjalin hubungan dengan

keluarga, teman dekat, lingkungan atau hubungan dengan orang baru. Faktor budaya yang dapat mempengaruhi tingginya tingkat kesepian seperti sekularisasi, mobilitas dan urbanisasi.

Sementara itu, menurut Gottlieb (1998) faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian (*loneliness*) yang pertama adalah faktor situasi yang merupakan faktor yang paling banyak menyebabkan kesepian. Faktor situasi meliputi perpisahan dengan keluarga ataupun teman. Kemudian yang kedua adalah faktor kepercayaan yang meliputi pikiran-pikiran yang merendahkan diri dan merasa tidak berguna. Ketiga adalah faktor kepribadian yang meliputi *self esteem* yang rendah, rasa malu yang tinggi, perasaan tersisihkan dan tidak tertarik dengan kegiatan di dunia. Menurut Dadang Hawari (dalam Sari & Listiyandini, 2015), penyebab kesepian pada seseorang dipengaruhi oleh sedikitnya hubungan pertemanan yang dimiliki seseorang dalam kehidupan sosialnya. Jika seseorang merasa kesepian meski berada di tengah keramaian, hal tersebut disebabkan karena ketidakcocokan dengan lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan faktor-faktor kesepian tersebut, pada faktor situasional dapat diketahui bahwa salah satu faktor penyebab kesepian adalah kurangnya dukungan sosial. Dukungan sosial (*Social support*) didapatkan dari keluarga, teman dekat, dan kerabat dekat atau orang-orang yang memiliki kedekatan emosional dengannya. Adanya perpisahan dengan orang tua, perpisahan dengan teman, perceraian orangtua, tidak tercapainya keinginan, pertengkaran dan sebagainya dapat menimbulkan munculnya gangguan kesepian (Gunarsa, 2004).

Menurut Setyo et al, (2018) kesepian berkaitan langsung dengan kurangnya dukungan sosial yang didapat seseorang. Kesepian dipengaruhi oleh derajat dan juga kualitas dukungan sosial. Jika seseorang memiliki dukungan sosial yang tinggi maka akan rendah peluangnya mengalami kesepian, namun jika seseorang memiliki dukungan sosial yang rendah maka peluangnya mengalami kesepian tinggi.

Dalam *survey pre-eliminatory research* salah seorang responden memberikan pernyataan sebagai berikut:

“Saya lebih cenderung merasa stress karena dengan adanya pandemi ini, kita jadi jarang bertemu dengan teman-teman, keluarga dan dosen. Karena itu, kita jadi minim komunikasi dan melakukan diskusi”

Maksud dari pernyataan tersebut adalah, pandemi COVID-19 mengurangi waktunya bersama dengan teman-temannya, keluarganya maupun dengan dosennya. Responden merasa sulit untuk menemui mereka sehingga menyebabkan komunikasi diantara mereka menurun. Responden lain memberikan pernyataan sebagai berikut:

“Jadi lebih sering bermasalah sama orang rumah, belum lagi klo sama-sama gak paham sama yang lain.. Klo pas semangat rasanya situasi dan kondisi di sekitar pasti gak ngedukung rasanya.. Giliran gak semangat, mesti ada aja yg maksa-maksa..”

Dalam pernyataan tersebut, responden menyampaikan bahwa, akibat dari adanya COVID-19, menyebabkan responden lebih sering berada di rumah. Artinya, responden menjadi lebih sering terlibat masalah dengan keluarga akibat dari adanya kesalahpahaman dan tidak saling mengerti satu sama lain.

Responden merasa bahwa keluarganya tidak mendukung dirinya atas setiap tindakan yang dilakukannya. Hal inilah yang pada akhirnya dapat memengaruhi tingkat kesepian pada mahasiswa.

Dukungan sosial merupakan suatu informasi yang membuat seseorang percaya bahwa dirinya dicintai, dipedulikan, disayangi, dihargai dan percaya bahwa mereka merupakan bagian dari sebuah jaringan, kelompok, atau keluarga yang di dalamnya terdapat hubungan timbal balik (Cobb, 1976). Tylor, (2012) menjelaskan dukungan sosial merupakan sebuah informasi yang didapat dari orang-orang yang dicintai dan disayangi baik orangtua, suami atau sanak saudara bahwa dirinya di sayangi, dicintai, dihormati, dihargai dan dipedulikan yang terikat dalam suatu hubungan yang memiliki kewajiban yang sama. Sedangkan Sarason (dalam Nazmi, 2017), menjelaskan dukungan sosial adalah keadaan yang didapatkan dari orang-orang yang dipercayainya sehingga tahu bahwa dirinya diperhatikan, di sayangi dan dihargai. Weiss (dalam Cutrona dan Russel, 1987) juga berpendapat bahwa dukungan sosial merupakan sesuatu yang diperoleh seseorang dari hubungannya dengan orang yang peduli padanya sehingga membuatnya merasa didukung dan terlepas dari kesendirian. Sedangkan menurut Taylor, Peplau & Sears (dalam Faradhiga, 2015) suatu bentuk perhatian emosi, penyediaan informasi, pemberian pertolongan, dan bantuan instrumental yang merupakan bentuk dari pertukaran interpersonal.

Aspek dukungan sosial diantaranya adalah dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi

(Sarafino, 1998). Dengan adanya dukungan sosial, akan memberikan kenyamanan fisik maupun psikologis bagi seseorang. Mereka akan merasa dicintai, diperhatikan dan dihargai (Maslihah, 2011). Dukungan sosial yang tinggi ataupun rendah akan memberikan pengaruh pada kemungkinan adanya gangguan kesepian (Setyo et al, 2018).

Pada faktor kepribadian menurut Peplau dan Perlman, penyebab kesepian salah satunya adalah harga diri (*self esteem*) yang rendah. Bednar (dalam Yurni, 2015), juga menjelaskan bahwa kesepian (*loneliness*) sering kali diiringi dengan rendahnya *self esteem* pada seseorang. Kesepian (*loneliness*) dan *self esteem* merupakan konstruksi psikologis seseorang dan merupakan salah dua dari aspek penting kehidupan seseorang. *Self esteem* juga merupakan prediktor yang baik untuk menilai kepuasan hidup seseorang. *Self esteem* yang rendah mampu membuat seseorang merasa kesepian (*loneliness*). Sama seperti kesepian (*loneliness*), *self esteem* dapat membuat seseorang kehilangan harapan hingga depresi. Sears (dalam Jauhar, 2019) menjelaskan bahwa optimisme dan *self esteem* yang tinggi dapat menjadi unsur yang signifikan dalam mengatasi permasalahan seperti kesepian, dan menciptakan hubungan maupun kehidupan yang memuaskan. Harga diri atau *self esteem* merupakan salah satu aspek kepribadian yang dapat menjadi faktor penyebab munculnya kesepian. Semakin rendah *self esteem* seseorang, maka akan semakin rentan mengalami kesepian (*loneliness*) begitu juga sebaliknya (Perlman & Peplau, 1984).

Self esteem merupakan penilaian seseorang mengenai dirinya dan seberapa besar seseorang menyukai dirinya. *Self esteem* merupakan salah satu aspek kepribadian yang mempengaruhi proses berpikir, emosi, pengambilan keputusan, nilai-nilai serta tujuan hidup seseorang (Branden, 1994). Menurut Weschler dan Kuo (dalam Fetri, 2015) lingkungan sosial mempengaruhi tingkat *self esteem* pada seseorang. Hal itu dibuktikan dengan seberapa seringnya mahasiswa terlibat dalam kegiatan bersama teman-temannya di masa perkembangannya. ACT for Youth Upstate Center of Excellence (dalam Fetri, 2015) menyatakan bahwa hubungan dengan teman-teman seusianya yang menjadi sebuah dukungan sosial memiliki pengaruh besar terhadap *self esteem* remaja.

Self esteem merupakan suatu bentuk evaluasi diri yang dilakukan seseorang baik dengan cara positif maupun dengan cara negatif terhadap dirinya sendiri (Rostenberg, 1979). *Self esteem* adalah bentuk evaluasi diri secara menyeluruh (Santrock J. W., 1998). *Self esteem* berkaitan dengan kemampuan seseorang memahami apa yang dapat dan telah dilakukannya, penentuan tujuan dan arah hidup, dan kemampuan untuk tidak merasa iri dengan pencapaian orang lain (Fetri, 2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem* menurut Wardhani, (2009) adalah lingkungan keluarga, lingkungan sosial, faktor psikologi dan jenis kelamin.

Orang yang memiliki *self esteem* yang tinggi, maka akan berakibat positif dalam dirinya begitu juga sebaliknya. Menurut Baron & Byrne, (2003) Penilaian

diri yang negatif berkaitan dengan sedikitnya keterampilan sosial yang dimiliki oleh seseorang, depresi yang dialaminya, kegagalan dalam pekerjaan, dan kesepian. Jika seorang mahasiswa memiliki *Self esteem* yang tinggi, mereka akan memiliki kemampuan untuk menilai dirinya dengan baik. Mereka akan memiliki kemampuan untuk menjalani kehidupan tanpa merasa tersingkirkan. Dengan begitu mereka akan terhindar dari kesepian. Namun apabila mahasiswa memiliki *self esteem* yang rendah, mereka tidak memiliki kemampuan untuk mengevaluasi diri. Maka kemampuan untuk menjalani kehidupan pun akan berkurang. Mereka akan semakin sulit menjalin hubungan dengan orang lain hingga akhirnya dapat menimbulkan kesepian (Jauhar, 2019).

Jika seseorang memiliki harga diri, maka akan membuat orang tersebut lebih bersemangat dalam hidupnya, mandiri, lebih mampu dan berdaya, dapat menghadapi tantangan, pantang menyerah dan percaya diri, memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi, dapat menghadapi kehidupan dengan baik dan akan merasa dejajar dengan orang lain (Tongkronan Islami, 2017). Rasulullah SAW memberikan petunjuk kepada umatnya untuk selalu menjaga harga dirinya dalam kondisi apapun. Rasulullah SAW bersabda:

أطلبوا الحوائج بعزة النفس فإن الأمور تجري بالمقادير

Artinya: “Mintalah kebutuhan dengan menjaga harga diri, karena semua urusan berlangsung menurut takdir ilahi.”

Pada dasarnya, manusia mengetahui bahwa segala sesuatu yang terjadi pada manusia seperti umur, jodoh, rizki dan sebagainya berada di tangan Allah SWT. Namun seringkali dilupakan olehnya sehingga mengakibatkan kelalaian yang berakhir pada ketakutan yang besar dan dapat mengancam kehidupan mereka (Tongkrongan Islami, 2017). Hal tersebut juga dapat menyebabkan harga diri mereka menjadi rendah.

Hadits Sunan Abu Dawud No. 4355, mengenai harga diri adalah sebagai berikut:

... قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَإِنَّ دِمَاءَكُمْ وَأَمْوَالَكُمْ وَأَعْرَاضَكُمْ بَيْنَكُمْ حَرَامٌ كَحُرْمَةِ يَوْمِكُمْ هَذَا فِي بَلَدِكُمْ هَذَا أَلَا لَا يَجْنِي جَانٍ إِلَّا عَلَى نَفْسِهِ أَلَا لَا يَجْنِي جَانٍ عَلَى وَالِدِهِ وَلَا مَوْلُودٍ عَلَى وَالِدِهِ أَلَا وَإِنَّ الشَّيْطَانَ قَدْ آيَسَ مِنْ أَنْ يُعْبَدَ فِي بِلَادِكُمْ هَذِهِ أَبَدًا وَلَكِنْ سَتَكُونُ لَهُ طَاعَةٌ فِيمَا تَحْتَقِرُونَ مِنْ أَعْمَالِكُمْ فَسَيَرْضَى بِهِ...

Artinya: *“Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda, sesungguhnya darah kalian, harta kalian dan harga diri kalian adalah haram (untuk dirusak) di antara kalian sebagaimana haramnya (sucinya) hari ini, di negeri kalian ini. Ketahuilah, janganlah seseorang berbuat aniaya kecuali kepada dirinya sendiri, janganlah seseorang berbuat aniaya kepada anaknya dan jangan juga seorang anak kepada orang tuanya. Ketahuilah, sesungguhnya syetan telah putus asa untuk disembah di negeri kalian ini selamanya, namun akan terjadi ketaatan*

kepadanya dalam amal perbuatan yang kalian remehkan sehingga dia akan ridla kepadanya."

Hadits tersebut menjelaskan mengenai larangan untuk menganiaya diri sendiri dan juga orang lain, yang mana termasuk di dalamnya adalah merusak harga diri. Manusia adalah makhluk Allah yang berharga dan memiliki derajat yang lebih tinggi dibandingkan dengan makhluk lainnya. Maka dari itu, Allah SWT melarang manusia untuk bersedih dan memiliki hati yang lemah. Bersedih hati dan lemah hati dapat memengaruhi pandangan manusia terhadap dirinya sendiri. Karena kedua hal tersebut dapat memberikan pengaruh negatif terhadap cara berpikir manusia (Departemen Agama RI, 2003). Allah SWT berfirman dalam QS. Fussilat Ayat 30:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

Artinya: *Sesungguhnya orang-orang yang berkata, "Tuhan kami adalah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat-malaikat akan turun kepada mereka (dengan berkata), "Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu bersedih hati; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu."*

Seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi adalah orang yang mampu menerima diri sendiri dengan kekurangan yang dimilikinya, merasa puas dengan dirinya dan selalu memandang diri sendiri secara positif. Berdasarkan

ayat di atas, menegaskan bahwa Allah SWT melarang manusia untuk merasa sedih, putus asa dan menjadi orang yang lemah. Allah SWT menginginkan hambanya untuk memiliki pribadi yang kuat untuk menghadapi segala permasalahan yang dimilikinya.

Usaha membuat harga diri meningkat menjadi lebih tinggi sudah dianjurkan oleh agama melalui ayat-ayat al-Qur'an ataupun hadits Nabi. Beberapa hal yang membantu seseorang meningkatkan harga dirinya, adalah: 1. mengenali diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan. 2. menerima diri seperti apa adanya. 3. memanfaatkan kelebihan. 4. meningkatkan keahlian yang dimiliki. 5. memperbaiki kekurangan. 6. percaya dan mengembangkan pemikiran bahwa kita sama dan sederajat dengan orang lain (Tongkrongan Islami, 2017).

Individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi, lebih cenderung melihat dirinya sebagai sesuatu yang bernilai dan akan lebih menghargai dirinya sendiri dibanding dengan individu yang memiliki *self esteem* yang rendah (Khoirudin, 2018). Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti bermaksud mengangkat penelitian ini dengan judul “Kesepian (*Loneliness*) Pada Mahasiswa Ditinjau dari Dukungan Sosial dan *Self Esteem*”.

Melalui latar belakang yang telah peneliti jelaskan, juga dapat diketahui rumusan masalah pada penelitian yakni: “bagaimana hubungan antara dukungan sosial dengan kesepian/*loneliness*?”, “bagaimana hubungan antara *self esteem* dengan kesepian/*loneliness*?”, dan “bagaimana hubungan antara dukungan social dan *self esteem*, dengan kesepian/*loneliness*?”

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini yakni:

1. Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan kesepian/*loneliness*.
2. Untuk mengetahui hubungan antara *self esteem* dan kesepian/*loneliness*.
3. Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial, *self esteem*, dan kesepian/*loneliness*.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi ilmu psikologi, yang dapat membantu perkembangan dan pembaharuan yang sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan masyarakat terutama pada rumpun psikologi klinis dan psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi masyarakat dan pembaca, semoga hasil penelitian dapat memberikan edukasi mengenai pentingnya dukungan sosial dari orang-orang sekitar dan *self esteem* terhadap tingkat kesepian (*loneliness*) pada mahasiswa.
- b. Bagi subjek penelitian, penelitian ini diharapkan dapat membuat mahasiswa menyadari pentingnya dukungan sosial yang tinggi, yang mana didapatkan dari kemampuan mereka menjalin relasi dengan orang-orang disekitarnya. Serta menyadari pentingnya memiliki *self esteem*

yang tinggi yang dapat mempengaruhi tingkat kesepian (*loneliness*) yang mahasiswa alami.

- c. Bagi penelitian selanjutnya, semoga hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dan referensi dalam penelitian selanjutnya dengan kasus serupa. Serta diharapkan agar peneliti selanjutnya dapat menggunakan variabel lain atau menambah variabel yang berbeda dan sesuai atau berkorelasi dengan variabel tergantung

D. Keaslian Penelitian

Keaslian dalam penelitian ini didasarkan pada beberapa penelitian terdahulu yang mempunyai karakteristik yang relatif sama, baik dalam hal tema, metode, maupun pembahasannya. Namun juga memiliki perbedaan dalam beberapa hal seperti desain penelitian, jumlah sample penelitian, karakteristik sample penelitian, atau bahkan metode analisis data yang digunakan. Berikut beberapa penelitian terdahulu terkait kesepian (*loneliness*), dukungan sosial, dan *self esteem*.

Penelitian yang dilakukan oleh Yurni pada tahun 2015 yang meneliti mengenai kesepian dan harga diri pada mahasiswa. Penelitian Yurni menggunakan metode kuantitatif jenis korelasional, sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan *incidental random sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 76 mahasiswa. Dalam penelitiannya, Yurni menemukan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara gender dengan perasaan kesepian. Namun terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara

gender dengan harga diri serta hubungan yang positif dan signifikan antara harga diri dan kesepian.

Penelitian yang dilakukan oleh Aimmatu Nur Azizah dan Siti Azizah Rahayu pada tahun 2016 yang meneliti mengenai hubungan antara *self esteem* dan kesepian pada lansia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah 31 lansia berumur 65 tahun. Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode survey dengan menggunakan model skala likert. Sedangkan analisis data menggunakan korelasi *sperman*. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *self esteem* terhadap tingkat kecenderungan kesepian pada lansia.

Penelitian yang dilakukan oleh Ghulum Ishaq, Vicar Solomon dan Omar khan pada tahun 2017 yang meneliti mengenai hubungan antara harga diri dan kesepian pada mahasiswa yang tinggal di asrama. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek sebanyak 400 mahasiswa yang berusia antara 18-24 tahun yang tinggal di asrama. Pengumpulan data menggunakan metode survey dan metode analisis data menggunakan *Pearson bivariate correlation*. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dan kesepian. Serta, berdasarkan analisis *independent sample t-test* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan harga diri dan kesepian antara mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Penelitian yang dilakukan oleh Indri Putri Nazmi pada tahun 2017 yang meneliti kesepian dan dukungan sosial pada remaja perempuan korban kekerasan seksual. Penelitian Indri Putri Nazmi menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 4 orang remaja yang pernah mengalami kekerasan seksual. Hasil dari penelitian ini adalah, pada salah satu subjek mengalami lebih banyak perasaan kesepian karena tidak mendapatkan dukungan sosial yang diinginkan dari sang ibu yang merupakan keluarga satu-satunya serta tidak dapat tinggal bersamanya. Peneliti menemukan bahwa faktor yang menyebabkan kesepiannya adalah atribusi penyebabnya karena secara emosional dipisahkan dari orang terdekat. Ketiga subjek lainnya mampu mendapatkan dukungan sosial dari keluarga dan orang lain. Namun masih mengalami kesepian karena efek dari psikososial paska kekerasan seksual yang dialami.

Penelitian yang dilakukan oleh Diah Aulia & Resnia Novitasari pada tahun 2018 yang meneliti mengenai dukungan sosial dan kesepian pada lansia janda atau duda. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Metode analisis data yang digunakan yaitu *Spearman's Rho*. Subjek dalam penelitian ini adalah lansia yang berusia 60 tahun yang bersetatus janda maupun duda. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan kesepian pada lansia dengan status janda maupun duda.

Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Abdul Jalil Juhar pada tahun 2019 yang meneliti mengenai hubungan antara harga diri dengan kesepian pada santri baru di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Mambaus Sholihin Gresik. Metode yang digunakan adalah kuantitatif. Jenis penelitian, menggunakan korelasional. Sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Jumlah sample yang digunakan adalah 60 santri dari total populasi sebanyak 240 santri. Dalam penelitiannya, Muhammad Abdul Jalil Juhar menemukan bahwa diantara harga diri dengan kesepian pada santri baru di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren, memiliki hubungan yang negatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Alifha Zema Ramadhanti & Rosada Dwi Iswari pada tahun 2020 yang meneliti hubungan antara harga diri dan kesepian pada pengguna aplikasi *mobile dating*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan subjek sebanyak 100 orang. Tekning sampling dalam penelitian ini adalah sampling kuota. Sedangkan metode analisis data yang digunakan adalah *Pearson's Product Moment*. Hasil dari penelitian ini yaitu, terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan harga diri dengan nilai signifikansi $<.05$ dan $r = -.373$.

Penelitian oleh Grace Ayunita Batara dan Sri Aryanti Kristianingsih pada tahun 2020 yang meneliti mengenai dukungan sosial dengan kesepian pada narapidana. Penelitian Grace Ayunita Batara dan Sri Aryanti Kristianingsih menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional dan metode analisis korelasi *product moment*. Sampel dalam peneitian ini berjumlah 30 orang

yang berusia 18-40 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dengan kesepian memiliki hubungan yang negatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Aan Devianto dan Eltanina Ulfameytilia Dewi pada tahun 2020 yang meneliti mengenai hubungan interaksi sosial dengan kesepian pada lansia. Penelitian Aan Devianto dan Eltanina Ulfameytilia Dewi menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasional. Pengambilan sampel secara *purposive* dengan jumlah sampel sebanyak 51 responden. Hasil temuannya adalah terdapat hubungan antara interaksi sosial dengan kesepian. Namun dalam kategori sedang.

Penelitian yang dilakukan oleh Jeronimo D'Silva pada tahun 2021 mengenai peran dukungan sosial dalam menangani kesepian remaja pria dan wanita di masa Pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah 369 remaja laki-laki dan perempuan. Teknik sampling yang digunakan adalah *convenience sampling*. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dan kesepian. (D'Silva, 2021)

Berdasarkan uraian di atas, berikut ini perbandingan antara penelitian-penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti untuk memperjelas keaslian dalam penelitian ini.

1. Keaslian Topik

Penelitian ini menggunakan topik kesepian (*loneliness*), dukungan sosial (*social support*) dan harga diri (*self esteem*). Penelitian ini mengenai kesepian

mahasiswa pada masa pandemi COVID-19. Yurni (2015) menggunakan topik penelitian kesepian dan harga diri pada mahasiswa. Azizah & Rahayu (2016) menggunakan topik penelitian *self esteem* dan kesepian pada lansia. Ishaq et al (2017) menggunakan topik penelitian harga diri dan kesepian pada mahasiswa yang tinggal di asrama. Nazmi (2017) menggunakan topik penelitian kesepian dan dukungan sosial pada remaja perempuan korban kekerasan seksual. Aulia & Novitasari (2018) menggunakan topik penelitian dukungan sosial dan kesepian pada lansia janda atau duda.

Juhar (2019) menggunakan topik penelitian harga diri dan kesepian pada santri baru di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Mambaus Sholihin Gresik. Ramadhanti & Iswari (2020) menggunakan topik penelitian harga diri dan kesepian pada pengguna aplikasi *mobile dating*. Batara & Kristianingsih (2020) menggunakan topik penelitian dukungan sosial dan kesepian pada narapidana. Devianto & Dewi (2020) menggunakan topik interaksi sosial dan kesepian pada lansia. Serta D'Silva (2021) menggunakan topik penelitian yaitu peran dukungan sosial dalam menangani kesepian remaja pria dan wanita di masa Pandemi COVID-19.

2. Keaslian Teori

Teori dukungan sosial dalam penelitian ini mengacu pada teori Weiss (dalam Cutrona dan Russel, 1987) yang menyatakan dukungan sosial (*social support*) sebagai sesuatu yang diperoleh seseorang melalui hubungannya dengan orang yang memiliki rasa peduli padanya sehingga membuatnya

merasa didukung serta terlepas dari kesendirian. Penelitian-penelitian sebelumnya yang digunakan oleh peneliti sebagai keaslian tidak mengacu pada teori dukungan sosial yang sama. Batara & Kristianingsih, (2020) dan Nazmi, (2017) mengacu pada teori dukungan sosial dari Sarafino, Sedangkan Aulia & Novitasari (2018) menggunakan teori dukungan sosial Landerman pada tahun 1989.

Sedangkan teori *self esteem* dalam penelitian ini mengacu pada teori Coopersmith (1967) yang menyatakan *self esteem* sebagai sebuah evaluasi yang dibuat oleh seseorang yang umumnya berhubungan dengan penghargaan terhadap dirinya sendiri dan sikap menerima atau menolak serta kepercayaannya terhadap kemampuan, kesuksesan, keberartian dan keberhargaan dirinya. Penelitian sebelumnya yang menggunakan teori *self esteem* yang sama adalah penelitian Azizah & Rahayu (2016). Sedangkan Yurni, (2015), Ishaq et al (2017) dan Jauhar, (2019) menggunakan teori milik Rosenberg dan Ramadhanti & Iswari (2020) menggunakan teori Branden tahun 2001.

Teori kesepian (*loneliness*) dalam penelitian ini mengacu pada Russel (1996) yang menyatakan bahwa kesepian (*loneliness*) merupakan keadaan di mana seseorang mengalami kesulitan dalam berhubungan sosial dikarenakan adanya suatu keterbatasan dalam dirinya. Teori yang sama digunakan dalam penelitian Batara & Kristianingsih, (2020), Faradhiga, (2015) dan Anshori, (2019), dan Aulia & Novitasari (2018). Berbeda dengan penelitian Yurni,

(2015) dan Jauhar, (2019) yang menggunakan teori Perlman dan Peplau tahun 1998. Serta berbeda dengan penelitian Nazmi, (2017) yang mengacu pada teori Santrock, Azizah & Rahayu (2016) yang mengacu pada teori Brehm tahun 2002, dan Ramadhanti & Iswari (2020) yang mengacu pada teori Giervield tahun 1985.

3. Keaslian Alat Ukur

Dukungan sosial dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan *Social Provisions Scale* oleh Weiss (dalam Cutrona dan Russel, 1987) yang berjumlah 24 Aitem dan telah diterjemahkan dan dimodifikasi oleh peneliti. Penelitian Batara & Kristianingsih, (2020) juga mengukur dukungan sosial dengan menggunakan *Social Provisions Scale* yang berjumlah 24 Aitem. D'Silva (2021) mengukur dukungan sosial dengan menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* oleh Zimet, Dahlem dan Farley yang berjumlah 98 Aitem. Aulia & Novitasari (2018) mengukur dukungan sosial dengan menggunakan *Duke Social Support Indeks (DSSI)* oleh Landerman yang berjumlah 11 Aitem.

Self esteem dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan *Coopersmith Self Esteem Inventory (CSEI)* yang disusun oleh Coopersmith pada tahun 1967 berjumlah 58 Aitem. Jauhar, (2019) dan Ishaq et al (2017) mengukur *self esteem* dengan menggunakan *Rosenberg Self Esteem Scale (RSES)* oleh Rosenberg yang berjumlah 10 Aitem. Yurni, (2015) mengukur *self esteem* dengan menggunakan skala yang dikembangkan oleh Sorensen.

Ramadhanti & Iswari (2020) mengukur *self esteem* dengan menggunakan skala Branden.

Kesepian dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan UCLA *Loneliness Scale (Version 3)* oleh Russell (1996) yang berjumlah 20 Aitem. Batara & Kristianingsih, (2020), Devianto & Dewi, (2020), Ishaq et al (2017), Aulia & Novitasari (2018) dan D'Silva (2021) menggunakan skala yang sama dengan peneliti untuk mengukur kesepian. Sementara itu, Azizah & Rahayu, (2016) menggunakan alat ukur kesepian oleh Brehm. Ramadhanti & Iswari (2020) yang menggunakan alat ukur kesepian Giervield serta Yurni, (2015) yang mengadaptasi skala Schmidt & Sermat yang berjumlah 20 Aitem.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Yogyakarta dengan dengan karakteristik memiliki rentang usia 19-24 tahun dan tidak sedang cuti. Subjek dalam penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian Yurni, (2015), Ishaq et al, (2017) dan D'Silva, (2021). Yurni (2015) menggunakan subjek mahasiswa. Namun, memiliki beberapa perbedaan yaitu pada jumlah variabel, dimana dalam penelitiannya menggunakan dua variabel yaitu *loneliness* dan *self esteem*. Selain itu, perbedaan lain ada pada karakteristik subjek serta lokasi penelitian.

Subjek dalam penelitian ini juga memiliki kesamaan dengan penelitian Ishaq (2017). Penelitian Ishaq menggunakan metode kuantitatif dengan subjek sebanyak 400 mahasiswa yang berusia antara 18-24 tahun yang tinggal di

asrama. Namun memiliki beberapa perbedaan yaitu pada jumlah variabel, lokasi penelitian, serta jumlah mahasiswa. Penelitian D'Silva (2021) juga meneliti kesepian remaja pria dan wanita di masa Pandemi COVID-19. Namun memiliki jumlah sample dan usia sample yang berbeda yaitu 369 sample yang berusia 17-20 tahun.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat diketahui bahwa penelitian ini memiliki beberapa persamaan dan perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya baik dalam topik pembahasan, teori yang digunakan, alat ukur penelitian, maupun subjek penelitian. Dengan begitu, orisinalitas pada penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah pemaparan mengenai hasil penelitian serta pembahasan pada bab sebelumnya, maka peneliti membuat kesimpulan akhir yakni::

1. Hipotesis mayor diterima. Di mana nilai signifikansi $F(2; 395) = 323,472$, $p = < 0,001$ ($p < 0,05$) dengan nilai *Adjusted R*² = 0,620 yang artinya terdapat hubungan negatif signifikan dukungan sosial dan *self esteem* terhadap kesepian (*loneliness*) pada mahasiswa di Yogyakarta. Semakin tinggi dukungan sosial dan *self esteem* pada mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kesepian (*loneliness*) yang dialaminya. Dukungan sosial dan *self esteem* dalam penelitian ini memberikan sumbangan pengaruh secara bersama-sama sebesar 62% terhadap variabel kesepian (*loneliness*).
2. Hipotesis minor pertama diterima. Di mana nilai signifikansi $T = -12,920$; $p = < 0,001$ ($p < 0,05$) dengan nilai *Adjusted R*² = 0,543 yang artinya terdapat hubungan negatif signifikan antara variabel dukungan sosial dengan variabel kesepian (*loneliness*). Semakin tinggi dukungan sosial yang pada mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kesepian (*loneliness*) yang dialaminya. Variabel dukungan sosial memberikan pengaruh sebesar 54,3% terhadap kesepian (*loneliness*) pada mahasiswa.

3. Hipotesis minor kedua diterima. Di mana nilai signifikansi $T = - 8,975$; $p = < 0,001$ ($p < 0,05$) dengan nilai *Adjusted R*² = 0,460 yang artinya terdapat hubungan negatif antara variabel *self esteem* dengan variabel kesepian (*loneliness*). Semakin tinggi *self esteem* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kesepian (*loneliness*) yang dialaminya. Variabel *self esteem* memberikan pengaruh sebesar 46% terhadap kesepian (*loneliness*) pada mahasiswa.

B. Saran

Setelah penelitian korelasi ini selesai dilakukan, maka peneliti memiliki beberapa saran bagi masyarakat dan pembaca, subjek penelitian serta saran kepada peneliti selanjutnya.:

1. Bagi masyarakat dan pembaca

Masyarakat baik orangtua maupun remaja dan kerabat adalah sumber utama dari dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa.

Alangkah lebih baik jika masyarakat dan juga pembaca lebih meningkatkan kepedulian terhadap orang-orang disekitarnya, termasuk remaja dan mahasiswa. Meningkatkan kesadaran akan kondisi yang dialami oleh remaja, mahasiswa maupun orang-orang yang berpotensi mengalami *loneliness* dengan memperhatikan perilaku dan kegiatan yang mereka lakukan. Tak sedikit orang yang mengalami kesulitan menceritakan masalahnya kepada orangtua, teman, maupun kerabatnya. Sehingga membuatnya mengatasi masalahnya sendiri yang dapat

berpotensi munculnya kesepian. Sebagai warga masyarakat yang baik, sebaiknya kita meningkatkan rasa kepedulian kepada orang-orang di sekeliling kita sehingga mereka merasa bahwa selalu disayangi, dicintai, dihargai dan akan selalu merasa bahwa ada banyak orang yang peduli pada mereka.

2. Bagi subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian, peneliti memberikan saran untuk lebih memperluas jaringan komunikasi baik kepada keluarga, teman maupun lingkungan sekitar. Menjaga hubungan baik dengan teman dan keluarga maupun kerabat, lebih bersikap terbuka dengan keluarga sehingga dapat membantu memecahkan masalah serta mengikuti organisasi maupun kelompok yang bermanfaat untuk mengisi waktu luang.

Berusaha untuk lebih mencintai diri sendiri dan sesekali memberikan hadiah kepada diri sendiri dengan cara berlibur atau bersantai agar pikiran menjadi lebih segar. Selain itu, jika belum mengerti tujuan dan arah hidup, sebaiknya tentukan mulai dari sekarang. Dengan memiliki arah hidup yang jelas maka hidup akan tertata dan terhindar dari rendahnya *self esteem* yang dapat memicu tingginya kesepian.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang hendak meneliti dengan tema yang sama, peneliti sarankan sebaiknya menggunakan variasi variabel yang berbeda atau menambah jumlah variabel. Misalnya adalah variabel *Social*

skill atau variabel yang lainnya. Selain itu, peneliti juga memberikan saran untuk menggunakan populasi dan sampel yang lebih luas dengan teknik sampling berbeda.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. W. (2008). *Sosiologi Untuk SMP dan MTs VII*. Jakarta: Grasindo.
- Adawiya, S. (2019, 11 16). *Pesanenuh Hikmah untuk Orang yang Merasa Kesepian*. Dipetik 03 29, 2021, dari bincangsyariah.com: <https://bincangsyariah.com/kalam/pesan-penuh-hikmah-yang-merasa-kesepian/>
- Alfianika, N. (2018). *Metode Penelitian Pengajaran Bahasa Indonesia*. Yogyakarta: Deepublish.
- Anshori, H. (2019). Pengaruh Trait Kepribadian Big Five, Self Esteem, Dan Loneliness Terhadap Nomophobia Pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi*, 1-73.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arlotas, R. K. (2019). Dukungan Sosial dalam QS. Ad Dhuha dan QS. Al Insyirah. *Jurnal Psikologi Jambi*, Vol 5(2). Hal 61-69.
- Arumdina, A. F. (2013). Pengaruh Kesepian Terhadap Pemilihan Pasangan Hidup Pada Dewasa Awal yang Masih Lajang. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, Vol 2(3).
- Aulia, D., & Novitasari, R. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kesepian pada Lansia Janda atau Duda di Kabupaten Sleman. *Naskah Publikasi*, 1-16.
- Ayuwuragil, K. (2018, September 13). *Jumlah Perokok Muda Masih Tinggi*. Dipetik Februari 25, 2020, dari CNN Indonesia: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20180905184752-255-327955/jumlah-perokok-muda-masih-tinggi>
- Azhar, A. W., & Nasrun, H. (2020). *Menulis Laporan Penelitian bagi Peneliti Pemula*. Sumatra barat: Insan Cendekia Mandiri.
- Azizah, A. N., & Rahayu, A. S. (2016). Hubungan Self Esteem dengan Tingkat Kecenderungan Kesepian pada Lansia. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(02), 40-58.
- Azwar, S. (1996). *Tes Prestasi: Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Azwar, S. (1999). *Penyusunan Skala Psikologi (2th edition)*. Yogyakarta: Pustaka belajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Balley, W. C., & dkk. (1998). The Relationship of Financial Stress to Overall Stress and Satisfaction. *Personal Finances and Worker Productivity*, Vol 2(2).
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2003). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Batara, G. A., & Kristianingsih, S. A. (2020). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesepian pada Narapidana Dewasa Awal Lajang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(1). 187-194.
- Bawuna, N. H., & dkk. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas SAM Ratulangi. *e-Jurnal Keperawatan*, Vol 5 (2) 1-8.
- Branden, N. (1994). *The Power of Self Esteem*. New York: Bantam Books.
- Brehm, D. (2002). *Intimate Relationships*. New York: The Mc Graw-Hill Company.
- Brigham, J. G. (1991). *Social Pshychology*. New York: Bantam Books.
- Burger, J. M. (2008). *Personality, Seventh Edition*. . Thompson, United States.
- Catruna, C. E., & Russel, D. W. (1987). The Provisions of Social Relationship and Adaptation to Stress. In Jones W. H. & Perlman D. (EDS). *Advances in Personal Relationship*, Greenwich CT: JAI Press Inc.
- Chandra, B. (1995). *Pengantar Statistik Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator of Life Stress. *Pshychosomatic*, 38, 300-14.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-esteem*. San Francisco: W.H. Freeman.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. (4th ed.). Pearson.
- Departemen Agama RI. (2003). *Al-Qur'an dan Terjemahannya versi 1.2 Freeware*.

- Devianto, A., & Dewi, E. U. (2020). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kesepian Pada Lansia Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia X Yogyakarta . *Journal of Health*, 1(2). 37-41.
- D'Silva, J. (2021). Role of Social Support in Handling Loneliness among Male and Female Adolescents during the COVID-19 pandemic. *The International Journal of Indian Psychology*, 9(1), 1866-1876.
- Faradhiga, Y. A. (2015). Pengaruh Dukungan Sosial, Loneliness, dan Trait Kepribadian Terhadap Gejala Depresi Narapidana Remaja di Lembaga permasyarakatan. *Skripsi*, 1-102.
- Farah, B., & Nasution, R. D. (2020). Analisis Perubahan Orientasi Pola Hidup Mahasiswa Pasca Berakhirnya Masa Pandemi Covid-19. *Noken*, 23-36. Vol 5(2).
- Fauziah, N. (2020, 06 19). *Baca Doa Ini saat Galau dan Kesepian Biar Hati Tenang*. Dipetik 03 29, 2021, dari Okezone.com: <https://www.google.com/amp/s/muslim.okezone.com/amp/2020/06/618/2233106/baca-doa-ini-saat-galau-dan-kesepian-biar-hati-tenang>
- Fetri, J. E. (2015). Hubunga Antara Self Esteem dan Perilaku Beresiko Binge Drinking pada Remaja Rantau. *Skripsi*, 1-51.
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Progam SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gottlieb, B. (1998). *Marshalling Social Support: Formats, Process, and Effect*. New York: Sage Publishing.
- Gretty C. Runtukahu, J. S. (2015). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Merokok Kalangan Remaja di SMKN 1 Bitung. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, vol 3(1) 84-92.
- Groarke et al. (2020). Loneliness in the UK during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional result from the COVID-19 Psychological Wellbeing Study. *Plos One*, 15(9), 1-18.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Dari Anak Sampai Usia Lanjut : Bunga Rampai Psikologi Anak*. BPK Gunung Mulia.
- Hadits Jami' At-Tirmidzi No. 2085 - Kitab Fitnah*. (t.thn.). Diambil kembali dari Hadits Indonesia: <https://www.hadits.id/hadits/tirmidzi/2085>

- Hajjah, N. (2016). Perilaku Sosial Para Perokok Aktif dan Respon Terhadap Poster Peringatan Bahaya Merokok Pada Kemasan Rokok. *Jom FISIP*, Vol 3 (1) 1-15.
- Handoko, A. (2013). Analisis Regresi Berganda. *Ekonometrika*.
- Hastono, S. P. (2007). *Analisis Data Kesehatan*. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia.
- Heckman, S., Lim, H., & Montalto, C. (2014). Factors Related to Financial Stress Among College Students. *Journal of Financial Therapy*, Vol 5 (1) 19-39.
- Hermawan, A., Subqi, I., & Ahmadiansah, R. (2020). *Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Trusmi Media Grafika.
- Hidayati, D. S. (2013). Peningkatan Relasi Sosial melalui Social Skill Therapy pada Penderita Schizophrenia Katatonik. *Jurnal Online Psikologi*, Vol 2(1).
- Huda, N. (2012). Kontribusi Dukungan Sosial Terhadap Kepuasan Hidup, Afek Menyenangkan dan Afek Tidak Menyenangkan pada Dewasa Muda yang Belum Menikah. *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Hurlock, E. (2003). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1990). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (5th ed.)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Indonesia, K. p. (2020, Maret 17). *Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No.36962/MPK.A/HK/2020 Mengenai Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam Rangka Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19)*. Dipetik September 03, 2020, dari Kemendikbud RI: www.kemendikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19
- Ishaq, et al. (2017). Relationship Between Self Esteem and Loneliness Among University Students Living in Hostels. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 6(2), 21-27.
- Islami, T. (2017, 07 11). *Artikel Islami, Menjaga Kehormatan dalam Kajian Al-Qur'an dan Hadis*. Dipetik 10 30, 2021, dari Tongkronganislami: <https://www.tongkronganislami.net/artikel-islami-menjaga-kehormatan-dan-harga-diri-dalam-islam/>
- Jauhar, M. A. (2019). Hubungan Sel Esteem dengan Loneliness pada Santri Baru Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Mambaus Sholihin Gresik. *Skripsi*, 1-87.

- Karlingger, F. (2006). *Asas-Asas Penelitian Behavioral*. Yogyakarta: UGM Press.
- Kemendikbud RI. (2020). *Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 36962/MPK.A/HK/2020 mengenai Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam Rangka Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19)*. Diambil kembali dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia: <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19>
- Khoirudin, A. (2018). Hubungan Antara self Esteem dan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) Siswa kelas IX SMP PGRI Sukadana Tahun Akademik 2017/2018. *Tesis*, 1-136.
- Komasari, D. A. (2000). Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, ISSN : 0215 - 8884. 37-47.
- Kong, F., & You, X. (2013). Loneliness and Self-Esteem as Mediators Between Social Support and Life Satisfaction in Late Adolescence. *Soc Indic Res*, 110(1). 271–279.
- Kosasi, H. N. (2018). Hubungan Konformitas dan Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Perempuan. *PSIKOBORNEO*, 482-495.
- Kosasi, H. N. (2018). Hubungan Konformitas dan Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Perempuan. *Psikoborneo*, Vol 6(3) 1-7.
- Kristanti, E. P., & Andromeda, N. (2018). Mengapa Saya Tidak Asertif? Tinjauan Asertifitas dari Tingkat Self Esteem Mahasiswa. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang* , Vol 22(1). 86-99.
- Kurniawati, L. (2012). Hubungan Kebiasaan Belajar dan Dukungan Sosial Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Stikes Kusuma Husada Surakarta. *Tesis*, Surakarta: Prodi DIII Kebidanan Stikes Kusuma Husada Surakarta.
- Li, L., & Wang, S. (2020). Prevalence and Predictors of General Psychiatric Disorders and Loneliness During COVID-19 in the United Kingdom. *Psychiatry Research*, 291. 113267.
- Masi et al. (2011). A meta-Analysis of Intervention to Reduce Loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, Vol 15(30) 219-266.
- Maslihah, S. (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa

- Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol 10(2). 103-114.
- Meilani, P. (2017). Merokok Dikalangan Mahasiswa (Studi Kasus Fakultas Kedokteran Universitas Riau) . *JOM FISIP*, Vol 4(2) 1-14.
- Melinda, M. (2007). *Perencanaan Keuangan Pribadi*. Yogyakarta: ANDI.
- Mirnawati, & dkk. (2018). Perilaku Merokok Pada Remaja Umur 13-14 Tahun. *Higea Journal Of Public Health Research And Development*, Vol 2(3) Hal 396-405.
- Muhammad, A. (2020, Februari 9). 38.69 Persen Perokok Rata-Rata Habiskan 60 Batang per Minggu. Dipetik 02 26, 2020, dari Cianjur Today: <https://cianjurtoday.com>
- Natanael, Y., & Sufren. (2013). *Mahir Menggunakan SPSS Secara Otodidak*. Jakarta: Rumpi Tekno.
- Nazmi, I. P. (2017). Loneliness dan Dukungan Sosial Pada Remaja Perempuan Korban Kekerasan Seksual. *Psikoborneo*, Vol 5(3). 330-335.
- Nothorn, J., & O'Brien, W. &. (2010). The Development, Evaluation, and Validation of a Financial Stress Scale for Undergraduate Student. *Journal of College Student Development*, 79-92.
- Oktaria, R. (2013). Kesepiaan Pada Pria Lanjut Usia yang Melajang. *E-Jurnal Psikologi*, Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Papalia et al. (2004). *Human Development*. (9th ed). New York: The Mc Graw-Hill Companies, Inc.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1984). Loneliness Research: a Survey of Empirical Finding. *Preventing the Harmfull Consequence of Severe and Persistent Loneliness*, 13-46.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). *Loneliness*. In H. S. Friedman (Ed.) *Encyclopedia of mental health*, 2. San Diego, CA: Academic Press. Hal 571-581.
- Perwitasari, R. (2006). Motivasi dan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa di Tinjau Dari Internal Locus Of Control dan External Locus Of Control. *Skripsi*, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

- Putri, Q. A. (2019). Hubungan Self-Compassion Dengan Loneliness (Studi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau). *Skripsi*, 1-168.
- Putri, T. (2018). Faktor-Faktor yang mempengaruhi Financial Stress Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta. *SKRIPSI*, 1-105.
- Ramadhanti, A. Z., & Iswari, R. D. (2020). Hubungan antara Harga Diri dengan Kesepian pada Pengguna Aplikasi Mobile Dating. *Skripsi*, 1-35.
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen*. Yogyakarta: Deepublish.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and The Adolescent Self-Image*. United States of America: Princenton University Press.
- Rostenberg. (1979). *Half the Human Eksperience: The Psychology of Woman*. New York: D. C. Healt Company.
- Russel et al. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale : Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 39 (3), 472-480.
- Russell, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): Reliability, validity and factor structure. *Journal of Personality Assesment*, Vol 66(1), 20-40.
- Salawati, T., & Amalia, R. (2010). Perilaku Merokok di Kalangan Mahasiswa Universitas Muhamadiyah Semarang. *Jurnal UNIMUS*, 172-180.
- Santoso, S. (2009). *Dinamika Kelompok*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Santrock, J. W. (1998). *Adolescent 7th Edition*. New York: Mc Graw Hill.
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development-Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P. (1998). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction Third Edition*. United States of Amerikan: Wiley & Sonc, Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, W. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (7th edition)*. USA: John Wiley & sons, Inc.
- Sari, I. P., & Listiyandini, R. A. (2015). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Kesepian (Loneliness) Pada Dewasa Muda Lajang. *Proseding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Tenik Sipil*, Vol 6. 45-51.

- Setiaji, G. D., Supriyo., & N, E. (2014). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kebiasaan Merokok Pada Penerima Manfaat di Balai Rehabilitasi Mandiri Semarang. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, Vol 3 (3) 35-43.
- Setyo et al. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesepian Pada Narapidana Kasus Narkotika Lapas Kelas II A Sungguminasa, Gowa. *Diploma thesis*, 1-17.
- Sholichah, A. S. (2019). Konsepsi Relasi Sosial Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Mumtaz*, Vol. 3(1). 191-205.
- Shovestul et al. (2020). Risk Factors for Loneliness: The High relative importance of age versus other factors. *PloS One*, 15(2), e0029087.
- Siahpush, M., Borland, R., & Scollo, M. (2003). Smoking and Financial Stres. *Tobacco Control*, Vol 12(1) 60-66.
- Sina, P. G. (2012). Analisis Stres Finansial Pada Gender. *Jurnal Ekonomi & Pendidikan*, Vol 9(1) 102-112.
- Siregar, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Jakarta: Kencana.
- Siyoto, S. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research dan Development)*. Bandung: Alfabeta.
- Suryani., H. &. (2015). *Metode Riset Kuantitatif: Teori dan Aplikasi Pada Penelitian Bidang Managemen dan Ekonomi Islam*. Jakarta: Prenadamedia Groub.
- Susanti, A. (2019). Hubungan Antara Self Compassion dan Loneliness. *Skripsi*, 1-94.

- Susanto, H. N. (2010, Maret 19). *Gurih Pahitnya Rokok*. Dipetik Februari 24, 2020, dari VIVA: <https://www.viva.co.id/amp/indepth/sorot/137736-gurih-pahitnya-rokok>
- Suseno, M. N. (2012). *Miftahun Nimah Suseno-Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Ash-shaff.
- Susilo et al. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 45-67. Vol 7(1).
- Taylor, S. E. (2012). *Health psychology*. 8th. ed. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Tongkrongan Islami. (2017, 07 11). *Artikel Islami, Menjaga Kehormatan dalam Kajian Al-Qur'an dan Hadis*. Dipetik 10 30, 2021, dari Tongkronganislami: more <https://www.tongkronganislami.net/artikel-islami-menjaga-kehormatan-dan-harga-diri-dalam-islam/>
- Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wardhani, M. D. (2009). Hubungan Antara Konformitas dan Harga Diri dengan Perilaku Konsumtif pada Remaja Putri. *Skripsi*, Surakarta: Universitas Negeri Surakarta.
- WHO. (2006). *Tobacco: Deadly in Any Form or Disguise*. Geneva: World Health Organization.
- Windome, R., & dkk. (2015). Associations Between Smoking Behaviors and Financial Stress Among. *Preventive Medicine Reports* 2, 911–915.
- Wu, Z. Q., & dkk. (2010). Correlation Between Loneliness and Social Relationship Among Empty Nest Elderly in Anhui Rural Area, China. *Aging & Mental Health*, 14(1) 108–112.
- Yurni. (2015). Perasaan Kwesepian dan Self-Esteem Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, Vol.15(4). 123-128.
- Zhao, J., Kong, F., & Wang, Y. (2013). The Role of Social Support and Self-Esteem in the Relationship Between Shyness and Loneliness. *Personality and Individual Differences*, 54(5). 577–581.