

PERAN DUKUNGAN PERTEMANAN DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP TINGKAT KESEPIAN MAHASISWA

¹Juselda, ²Fransisca Iriani Roesmala Dewi

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

¹juselda.705220091@stu.untar.ac.id ²fransiscar@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

This study employed multiple regression analysis, which showed a coefficient of determination of $R^2 = 0.339$, indicating that friendship quality and self-confidence have a significant role in loneliness. Loneliness is a common experience felt by many individuals. Internal and external factors, such as self-confidence and friendship quality, can actively influence feelings of loneliness, especially among university students in the late-adolescence to early-adulthood period. During this stage, students face various demands, ranging from completing their education to expanding social relationships. The purpose of this study was to examine the role of friendship quality and self-confidence in loneliness among university students. This study used a quantitative approach with 164 student respondents. The instruments used included the Friendship Quality Scale (FQS), the Self-Confidence Questionnaire, and the UCLA Loneliness Scale Version 3. Data were analyzed using multiple linear regression with the assistance of SPSS version 27. The results showed that friendship quality had a more significant effect on loneliness ($\beta = -0.365$, $p = 0.001 < 0.05$) than self-confidence ($\beta = -0.309$, $p = 0.001 < 0.05$). Both variables simultaneously contributed to reducing loneliness levels. Although friendship quality had a stronger effect, the overall results indicate that both friendship quality and self-confidence play important roles in reducing loneliness among university students.

Keywords: *Loneliness, Friendship Quality, Self-Confidence, University Students*

ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda yang menunjukkan hasil uji koefisien determinasi ($R^2 = 0.339$), dimana kualitas pertemanan dan kepercayaan diri terbukti memiliki peran signifikan terhadap kesepian. Kesepian merupakan sebuah pengalaman umum yang dirasakan oleh banyak orang. Faktor internal ataupun eksternal seperti kepercayaan diri dan kualitas pertemanan, dapat berperan aktif terhadap perasaan kesepian, terlebih pada seorang mahasiswa yang berada pada masa remaja akhir-dewasa awal. Banyak hal yang harus dilakukan mulai dari menyelesaikan pendidikan sampai memperluas hubungan sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran kualitas pertemanan dan kepercayaan diri terhadap kesepian pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 164 mahasiswa. Instrumen yang digunakan meliputi *Friendship Quality Scale* (FQS), Angket Kepercayaan Diri, dan *UCLA Loneliness Scale* versi 3. Analisis data menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan SPSS versi 27. Hasil penelitian

menunjukkan kualitas pertemanan berperan signifikan ($\beta = -0.365$, $p = 0.001 < 0.05$) terhadap kesepian daripada kepercayaan diri ($\beta = -0.309$, $p = 0.001 < 0.05$). Kedua variabel secara simultan berkontribusi menurunkan tingkat kesepian, meskipun kualitas pertemanan terbukti memiliki peran yang lebih tinggi, namun hasil akhir menunjukkan kualitas pertemanan dan kepercayaan diri terbukti berperan dalam mengurangi kesepian pada mahasiswa.

Kata Kunci: Kesepian, Kualitas Pertemanan, Kepercayaan Diri, Mahasiswa

A. Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada fase transisi dari masa remaja menuju dewasa awal, khususnya pada rentang usia 18–25 tahun. Pada fase ini, individu mulai membangun kemandirian, membentuk identitas diri, serta mengambil tanggung jawab atas berbagai keputusan hidupnya (Santrock dalam Saputra, 2024). Rachmanie dan Swasti (2022) juga mengatakan bahwa, masa menjadi mahasiswa merupakan periode ketika individu mulai dituntut untuk lebih mandiri serta berani mempertanggungjawabkan pilihan hidupnya sendiri.

Di Indonesia, jumlah mahasiswa terus mengalami peningkatan. Data Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta (2022) mencatat bahwa pada tahun 2021 terdapat sekitar 101.000 mahasiswa yang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi Negeri dan lebih dari 597.000 mahasiswa

terdaftar di Perguruan Tinggi Swasta. Mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, sosial, serta perubahan lingkungan yang signifikan, sehingga masa perkuliahan menjadi periode penting dalam pembentukan karakter, identitas, dan kepribadian (Nuraini & Laksmiwati, 2024).

Sebagai makhluk sosial, mahasiswa membutuhkan interaksi sosial yang sehat untuk menunjang kesejahteraan psikologisnya. Salah satu bentuk interaksi sosial tersebut adalah hubungan pertemanan. Namun, perubahan pola kehidupan serta tekanan akademik dan sosial sering kali meningkatkan kerentanan terhadap perasaan kesepian. Victorian Health Promotion Foundation melaporkan bahwa tingkat kesepian lebih tinggi dialami oleh dewasa awal dibandingkan remaja (Victorian Health Promotion Foundation, 2019 dalam Sahak, 2021). Hasil tinjauan Mental Health

Foundation juga menunjukkan bahwa individu berusia 18–34 tahun memiliki persentase kesepian 24% lebih tinggi dibandingkan kelompok usia yang lebih tua (Mental Health Foundation dalam Sahak, 2021).

Kesepian dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Faktor internal dan eksternal dapat memengaruhi perasaan kesepian seseorang (Aulia & Kusumaningrum, 2024). Salah satu faktor internal yang memengaruhi kesepian adalah kepercayaan diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan dan nilai dirinya sendiri (Al Khatib, 2012). Selain itu, faktor eksternal seperti latar belakang keluarga juga dapat memengaruhi tingkat kesepian individu (Frieling et al., 2018). Hubungan sosial yang kurang baik juga menjadi faktor eksternal lain yang dapat meningkatkan perasaan kesepian (Maclean et al., 2022).

Penelitian mengenai hubungan pertemanan dan kepercayaan diri menunjukkan hasil yang beragam. Jerald dan Me (2020) menemukan bahwa jumlah teman tidak memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri seseorang. Sebaliknya, penelitian lain menunjukkan adanya hubungan yang

signifikan antara interaksi teman sebaya dan kepercayaan diri pada mahasiswa (Suta et al., 2024). Suta et al. (2024) juga melaporkan bahwa interaksi teman sebaya memberikan kontribusi sebesar 1,42% terhadap kepercayaan diri mahasiswa. Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara pertemanan dan kepercayaan diri masih memerlukan kajian lebih lanjut, khususnya dalam kaitannya dengan kesepian.

Secara global, kesepian merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius. World Health Organization melaporkan bahwa sekitar 16% populasi dunia mengalami kesepian (WHO, 2021). WHO juga menyatakan bahwa kesepian paling banyak dialami oleh kelompok remaja dan dewasa muda (WHO, 2021). Kesepian yang berlangsung dalam jangka panjang dapat berdampak serius terhadap kesehatan fisik dan mental serta dikaitkan dengan lebih dari 871.000 kematian per tahun pada periode 2014–2019 (WHO, 2025).

Risiko kesehatan akibat kesepian juga dilaporkan oleh World Health Organization melalui media nasional. Kesepian dapat

meningkatkan risiko demensia, penyakit arteri koroner, dan stroke sebesar 30%–50% pada orang dewasa (WHO dalam CNN Indonesia, 2023). Tercatat sekitar 5% dari 15% total remaja mengalami kesepian (WHO dalam CNN Indonesia, 2023). Angka kejadian kesepian di setiap negara juga berbeda, seperti 12,7% pada remaja di Afrika dan 5,3% pada remaja di Eropa (WHO dalam CNN Indonesia, 2023).

Dalam teori perkembangan psikososial, individu dewasa awal berada pada tahap *intimacy versus isolation*. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada tantangan untuk membangun hubungan yang bermakna dengan orang lain. Apabila individu gagal dalam membangun hubungan tersebut, maka akan muncul risiko isolasi sosial dan kesepian (Erikson dalam Syakira, 2023).

Kualitas pertemanan yang rendah dapat memperburuk kondisi psikologis individu. Kualitas pertemanan yang kurang baik dapat menurunkan semangat hidup dan kebahagiaan seseorang (Holmes et al., 2020 dalam Agriyanti & Rahmasari, 2021). Kurangnya interaksi sosial juga meningkatkan

kecemasan dan memperbesar kemungkinan munculnya perasaan kesepian (Holmes et al., 2020 dalam Agriyanti & Rahmasari, 2021). Kesepian merupakan kondisi subjektif yang ditandai dengan perasaan tidak bahagia akibat kurangnya hubungan sosial yang memadai (Perlman & Peplau, 1982). Kesepian juga muncul ketika individu merasa tidak memiliki hubungan dekat dengan keluarga maupun teman (Herienda et al., 2021).

Berdasarkan berbagai fenomena dan temuan penelitian tersebut, kualitas pertemanan sebagai faktor eksternal dan kepercayaan diri sebagai faktor internal dipandang memiliki peran penting dalam membentuk pengalaman kesepian pada mahasiswa. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada siswa sekolah menengah, sementara penelitian yang mengkaji secara simultan kualitas pertemanan, kepercayaan diri, dan kesepian pada mahasiswa aktif masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk mengkaji peran kualitas pertemanan dan kepercayaan diri terhadap kesepian pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana

kualitas pertemanan dan kepercayaan diri berperan dalam menurunkan tingkat kesepian pada mahasiswa, serta diharapkan dapat menjadi dasar rekomendasi dalam upaya peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan analisis regresi linear berganda untuk menguji peran kualitas pertemanan dan kepercayaan diri terhadap kesepian pada mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan G*Power dengan *a priori power analysis* ($\alpha = 0,05$; $power = 0,95$; $effect size = 0,15$) yang menunjukkan kebutuhan minimal sebanyak 119 partisipan, dan seluruh data yang terkumpul memenuhi kriteria untuk dianalisis ($n = 164$).

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner melalui Google Form yang disebarluaskan melalui media sosial seperti WhatsApp, Line, Instagram, X,

dan TikTok. Dari pengumpulan data penelitian ini diperoleh partisipan berjumlah 164 mahasiswa aktif dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia yang memiliki rentang usia 18–25 tahun. Sebagian besar partisipan berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 130 partisipan dan laki-laki 34 partisipan.

Tabel 1. Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Percentase (%)
Perempuan	130	79,3
Laki-Laki	34	20,3
Total	164	100.0

Dari data penelitian yang dikumpulkan, didapatkan hasil *mean* dari usia partisipan adalah 21.01.

Tabel 2. Gambaran Partisipan Ditinjau Berdasarkan Usia Partisipan

Usia (tahun)	Frekuensi	Percentase (%)
18	6	3.7
19	17	10.4
20	17	10.4
21	66	40.2
22	44	26.8
23	14	8.5
Total	164	100.0

Selain itu, berdasarkan jumlah teman dekat, 84% partisipan dalam

penelitian ini, memiliki jumlah teman dekat sebanyak lebih dari 2 orang.

Tabel 3. Gambaran Partisipan Ditinjau Berdasarkan Jumlah Teman Dekat.

Jumlah Teman Dekat (orang)	Frekuensi	Percentase (%)
0	3	1.8
1	4	2.4
2	17	10.4
>2	140	85.4
Total	164	100.0

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi *Friendship Quality Scale* (FQS) yang dikembang oleh Bukowski et al. (1994) untuk mengukur kualitas pertemanan, lalu kemudian diadaptasi oleh Putri et al. (2024) kedalam Bahasa Indonesia. Alat ukur ini terdiri dari 23 items, namun berubah menjadi 22 items setelah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia. *Friendship Quality Scale* (FQS) didistribusikan dalam 5 dimensi yaitu Dimensi *Companionship* yang meliputi 4 pernyataan; Dimensi *Conflict* yang meliputi 4 pernyataan; Dimensi *Help* yang meliputi 5 pernyataan; Dimensi *Security* yang meliputi 4 pernyataan; dan Dimensi *Closeness* yang meliputi 5 pernyataan. Pernyataan yang tertera dinilai dengan skala likert 1-5.

Berdasarkan uji reliabilitas internal, didapatkan skala variabel ini memiliki nilai reliabilitas yang cukup baik, tanpa adanya nilai *corrected item-total* dibawah 0.2, sehingga tidak ada item yang tereliminasi.

Tabel 4. Uji Reliabilitas Kualitas Pertemanan

Dimensi	No Butir		Nilai Cronbach 's Alpha
	Valid	Gugur	
Companionship	1, 2, 3, 4	-	0.760
Conflict	5, 6, 7, 8	-	0.608
Help	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17	-	0.890
Security	18, 19, 20, 21, 22	-	0.760
Closeness	20, 21, 22	-	0.835
Total	22 butir	-	0.885

Alat ukur kepercayaan diri dikembangkan oleh Rindiasari et al. (2021). Instrumen tersebut disusun dengan mengacu pada ciri-ciri kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster (1992, dalam Ghulfron & Risnawita 2010), yang meliputi: keyakinan terhadap kemampuan diri, sikap optimis, objektivitas, tanggung jawab, serta cara berpikir rasional dan realistik. Pernyataan yang tertera

dinilai dengan skala likert 1-5. Berdasarkan uji reliabilitas internal pada kepercayaan diri terdapat 2 item dengan nilai reliabilitas yang cukup rendah, yaitu nilai *corrected item-total* dibawah 0.2 sehingga dinyatakan tidak valid dan dikeluarkan (drop item). Setelah diolah kembali, nilai reliabilitas mengalami peningkatan yang cukup baik, yaitu sebesar 0.631 dari total 8 items.

Tabel 5. Uji Reliabilitas Kepercayaan Diri

Aspek	No Butir	Nilai Cronbach's Alpha
	Valid	Gugur
Keyakinan akan Kemampuan Diri	1, 2	-
Optimis	3	-
Obyektif	4, 5, 6	-
Bertanggung Jawab Rasional dan Realitas	-	0.631
Total	8 butir	2 butir
		0.631

Untuk mengukur kesepian, digunakan alat ukur *UCLA Loneliness Scale* yang Scale pertama kali dikembangkan oleh Russell, Peplau, dan Cutrona (1980). Versi yang paling banyak dipakai untuk mengukur kesepian adalah *UCLA Loneliness Scale Version 3* (Russell, 1996). Alat ukur ini terdiri dari 20 butir pernyataan,

dengan pengukuran pernyataan menggunakan skala Likert 1-4. Arti masing-masing dari skala ini antara lain: 1. Tidak Pernah; 2. Jarang, 3. Sesekali; 4. Selalu. Alat ukur ini bersifat unidimensional, dengan uji reliabilitas yang menunjukkan hasil *cronbach's alpha* sebesar 0.885. Dari total 20 item yang diolah, tidak ditemukan item yang memiliki nilai *corrected item-total correlation* dibawah dari 0.2, sehingga tidak ada pembuangan item pada alat ukur ini.

Setelah itu, data disesuaikan dengan menggunakan Microsoft Excel dan Google Sheets, yang kemudian dianalisis menggunakan Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 27.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini menggunakan uji normalitas dengan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*, yang menunjukkan hasil *Unstandardized Residual* data ini terdistribusi normal (*sig* = 0.20)

Hasil data yang terdistribusi normal dianalisis menggunakan korelasi *Pearson* yang ditampilkan dalam bentuk matriks korelasi. Nilai *r* = -.51 dan *p* < .05, menunjukkan bahwa kualitas pertemanan memiliki

hubungan negatif yang signifikan dengan kesepian. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki hubungan pertemanan lebih hangat dan suportif cenderung merasakan kesepian yang lebih rendah. Kepercayaan diri juga terlihat berkaitan negatif dan signifikan dengan kesepian ($r = -.48$, $p < .05$), yang berarti mahasiswa dengan rasa percaya diri yang lebih baik biasanya lebih mampu mengelola atau menghindari perasaan kesepian. Selain itu, kualitas pertemanan ditemukan berhubungan positif dan signifikan dengan kepercayaan diri ($r = .48$, $p < .05$).

Tabel 6. Hasil Uji Matriks Korelasi

	1	2	3
Kesepian	-	-	-
		0.51**	0.48**
Kualitas	-	-	0.48**
Pertemanan	0.51**		
Kepercayaan	-	0.	-
Diri	0.48**	48**	

Dengan kata lain, semakin baik kualitas relasi pertemanan yang dimiliki seorang mahasiswa, semakin tinggi pula rasa percaya dirinya. Hasil analisis data ini kemudian diuji menggunakan metode regresi linear berganda menunjukkan hasil bahwa kualitas pertemanan dan kepercayaan diri berperan secara signifikan

terhadap kesepian pada mahasiswa dengan nilai $R^2 = 0.336$ dan nilai $p = < 0.05$. Berdasarkan hasil uji data, kualitas pertemanan memiliki pengaruh lebih besar ($\beta = -0.365$) daripada kepercayaan diri ($\beta = -0.309$).

Tabel 7. Hasil Analisis Regresi Berganda

Model	<i>Unstanda rdized Coefficie nts</i>		<i>t</i>	<i>Sig.</i>
	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>		
(Const ant)	4.4 1	0.25	17. 62	.0 0
Kualita s	-	-	-	.0
Pertem anan	0.3 3	0.06	0.36	4.9 8 0
Kepercayaan	-	-	-	.0
Diri	0.2 7	0.06	0.30	4.2 1 0

Hal ini menandakan semakin baik kualitas pertemanan dan semakin tinggi kepercayaan diri individu, maka semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan. Kualitas pertemanan terbukti memiliki pengaruh negatif signifikan yang lebih besar daripada kepercayaan diri terhadap kesepian.

Setelah dilakukan analisis regresi berganda, dilakukan juga uji *independent sample t test* yang menyatakan hasil yang signifikan dimana kesepian pada partisipan laki-laki lebih tinggi ($M = 2.32$), apabila

dibandingkan dengan partisipan Perempuan ($M = 2.11$). Dengan $p = 0.01 < 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan secara signifikan antara jenis kelamin dengan kesepian.

Tabel 8. Gambaran Kesepian Ditinjau dari Jenis Kelamin.

Jenis Kelamin	Mean	SD	t	p
Laki-Laki	2.32	0.38	2.50	0.01
Perempuan	2.11	0.44		

Hasil ini mendukung temuan Maes et al. (2016), dimana laki-laki disebut memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi daripada perempuan berdasarkan meta analisis besar dengan 399.798 partisipan.

Dalam penelitian ini, ditemukan juga bahwa jenis kelamin mempengaruhi kualitas pertemanan. Kesepian pada partisipan perempuan lebih tinggi ($M = 3.75$), apabila dibandingkan dengan partisipan laki-laki ($M = 3.45$). Dengan $p = 0.00 < 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan.

Tabel 9. Gambaran Kualitas Pertemanan Ditinjau dari Jenis Kelamin.

Jenis Kelamin	Mean	SD	t	p
Laki-Laki	3.45	0.52	-	0.001
Perempuan	3.75	0.45	3.30	

. Pernyataan ini berkebalikan dengan penelitian Abdillah et al.

(2020) yang menyatakan secara statistik tidak terdapat pengaruh signifikan antara kualitas pertemanan dengan jenis kelamin, sedangkan Bukowski et al. (1994) memandang kualitas pertemanan sebagai konstruksi multidimensional yang terdiri dari 5 dimensi: *companionship, conflict, help, secure, closeness*. Secara deskriptif, perempuan cenderung lebih tinggi pada dimensi *closeness, help, dan security*, yang mencerminkan hubungan pertemanan yang lebih emosional dan suportif. Sebaliknya, laki-laki lebih menonjol pada *companionship*, yaitu menikmati kebersamaan tanpa banyak ekspresi emosional.

Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa perbedaan jumlah teman dekat berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas pertemanan dan kepercayaan diri setelah diuji menggunakan One-Way ANOVA. Nilai p pada faktor jumlah teman dekat saat diuji pada kualitas pertemanan adalah $0.01 < 0.05$. Diketahui partisipan dengan jumlah teman dekat lebih dari dua ($M = 3.74$) memiliki kualitas pertemanan yang lebih baik daripada partisipan yang memiliki teman dekat kurang dari dua orang ($M = 3.12$). Hal ini menunjukkan

bahwa semakin banyak teman dekat, semakin besar peluang individu memperoleh dukungan sosial (Kang et al., 2023; Berndt, 2002; Bukowski et al., 1994).

Pada data kepercayaan diri ($p = 0.00 < 0.05$), partisipan yang memiliki teman dekat lebih dari dua ($M = 3.72$) memiliki kepercayaan diri yang lebih baik dari partisipan yang memiliki teman dekat kurang dari dua atau bahkan sama sekali tidak memiliki teman dekat ($M = 3.08$).

Berndt (2002) berpendapat bahwa hubungan pertemanan yang hangat, aman, dan suportif mampu memberikan dukungan emosional yang menurunkan kesepian. Hal ini juga didukung oleh penelitian Salsabila et al. (2024) serta Rachmanie dan Swasti (2022) yang menyatakan bahwa kualitas pertemanan yang positif dapat menekan perasaan kesepian dan meningkatkan penyesuaian sosial. Kepercayaan diri juga berpengaruh negatif terhadap kesepian, yang berarti mahasiswa dengan kepercayaan diri tinggi lebih mampu berinteraksi sosial dan mengekspresikan diri, sebagaimana hal ini diperkuat oleh temuan Sestiani dan Muhid (2022). Secara

keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kualitas pertemanan dan kepercayaan diri merupakan faktor penting dalam menurunkan kesepian pada mahasiswa.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kualitas pertemanan dan kepercayaan diri berpengaruh terhadap kesepian mahasiswa. Kontribusi kualitas pertemanan dan kepercayaan diri terhadap kesepian sebesar 33.9%, sedangkan 66.1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Pada penelitian ini, masing-masing variabel bebas (kualitas pertemanan & kepercayaan diri) menunjukkan pengaruh signifikan terhadap kesepian ($p = < 0.05$). Berdasarkan hasil uji data, kualitas pertemanan memiliki pengaruh lebih besar ($\beta = -0.365$) daripada kepercayaan diri ($\beta = -0.309$). Dengan demikian disimpulkan bahwa kualitas pertemanan dan kepercayaan diri memiliki peran dengan arah negatif yang cukup kuat terhadap kesepian. Hal ini menandakan semakin baik kualitas pertemanan maka kesepian

semakin rendah, serta semakin tinggi kepercayaan diri seseorang maka kesepian cenderung rendah. Oleh sebab itu peneliti selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain seperti regulasi emosi, kesejahteraan psikologis, dukungan sosial keluarga, atau kualitas komunikasi karena masih terdapat 66,1% faktor yang belum terjelaskan, serta mengembangkan instrumen kepercayaan diri agar pengukuran lebih komprehensif. Penggunaan metode mixed-method dan perluasan populasi juga diperlukan untuk memperkuat kedalaman dan generalisasi temuan. Secara praktis, mahasiswa diharapkan lebih aktif membangun relasi yang sehat, meningkatkan kepercayaan diri melalui pelatihan atau konseling, serta mencari bantuan profesional saat mengalami kesepian. Tidak hanya itu, peneliti berikutnya diharapkan menggunakan sampel yang lebih besar dan beragam serta mempertimbangkan variabel mediator seperti self-esteem atau social connectedness agar mekanisme hubungan antarvariabel dapat dipahami dengan lebih jelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adbillah, M. H., Anindita, W. D., Pernatasari, S., Nabillah, B. R., & Mujidin. (2020). Description of friendship quality in Yogyakarta students. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*. 18(2), 68-72.
- Agriyanti, S. M., & Rahmasari, D. (2021). Perbedaan tingkat kesepian pada siswa kelas X dan XI ditinjau dari efektivitas komunikasi orangtua. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 181–188.
- Aulia, P. O., & Kusumanigrum, F. A. (2024). Hubungan keterhubungan sosial dan kesepian pada dewasa muda. *Journal of Lifespan Development*. 2(3), 140-148.
- Avenaim, J. (2022). Loneliness and mental health. *Mental Health Foundation*.
- Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta. (2022). Jumlah Perguruan Tinggi, mahasiswa, dan tenaga edukatif (negeri dan swasta) di bawah Kementerian riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi DKI Jakarta, 2021.
- Berndt, T. J. (2002). Friendship quality and social development. *Current Directions in Psychological Science*, 11(1), 7-10.
- Bukowski, W. M., Hoza, B., & Boivin, M. (1994). Measuring friendship quality during pre and early adolescence: the

- development and psychometric properties of the friendship qualities scale, *Journal of Social and Personal Relationships*, 11(3), 471–484.
- CNN Indonesia "WHO: kesepian jadi ancaman masalah kesehatan global".
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Herianda, I. P., Wungu, E., & Dewi, R. (2021). Gambaran kondisi kesepian mahasiswa yang hanya mengambil mata kuliah skripsi program pendidikan s-1 Universitas Padjadjaran. *Jurnal Psikologi Sains & Profesi*. 5(3), 203-212.
- Jerald, M., & Me, V. H. (2020). Number of friends in school and the level of self confidence of the students. *International Journal of Research - GRANTHAALAYAH*. 8(1), 277–286.
- Kang, W. X. (2023). Understanding the associations between the number of close friends and life satisfaction: Considering age differences. *Journal Frontiers in Psychology*. 14, 1-6.
- Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., Noortgate, W. V. N., & Goossens, L. (2016). Gender differences in loneliness across the lifespan: a meta-analysis. *European Journal of Personality*, 33, 642-654.
- Nuraini, I., & Laksmiwati, H. (2024). Pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 11(2), 954-965.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). *Toward a social psychology of loneliness*. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal relationships 3: Personal relationships in disorder*. Academic Press.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). *Theoretical approaches to loneliness*. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. Wiley-Interscience.
- Putri, K. M. N., Firmanto, A., & Silfiasari. (2024). Adaptation and psychometric properties of the friendship qualities scale (FQS) in adolescents. *Scientia*, 3(1), 160–168.
- Rachmanie, A. S. L., & Swasti, I. K. (2022). Peran kualitas persahabatan terhadap tingkat stress dengan mediator kesepian. *Gadjah Mada Journal of Psychology*. 8(1), 82-94.
- Rindiasari, P., Hidayat, W., & Yuliani, W. (2021). Uji validitas dan reliabilitas angket kepercayaan diri. *FOKUS Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*. 4(5), 367-372.
- Russell, D., Peplau, L.A., & Cutrona, C.E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of*

- Personality and Social Psychology. 39. 472–480.
- Russell, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
- Sahak, S. N. (2021). Hubungan kualitas pertemanan dengan kesepian pada dewasa awal selama pandemi covid-19 di JABODETABEK (Tesis Tidak Dipublikasikan). *Universitas Negeri Jakarta*.
- Salsabila, A. R., Hermina, C., & Julaibib. (2024). Kualitas pertemanan dan kesejahteraan psikologis: perspektif mahasiswa. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (PSIKOWIPA)*, 5(1), 12-21.
- Saputra, C. H. (2024). *Peran manajemen waktu dan kualitas tidur terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja*. (Skripsi tidak dipublikasikan). Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara.
- Sestiani, R. A., & Muhid, A. (2022). Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying: Literature Review. *Jurnal Tematik*, 3(2), 245–251.
- Suta, I. P. H., Adhiputra, N., & Arsana, L. R. (2024). Hubungan antara teman sebaya dengan kepercayaan diri mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia tahun akademik 2023/2024. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 3(1), 61-66.
- Syakira, A. (2023). Pengaruh kualitas persahabatan dan pet attachment terhadap kesepian pada dewasa awal. *Institutional Repository UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- World Health Organization. (2025). *Loneliness and isolation – the hidden threat to global health we can no longer ignore*.
- World Health Organization. (2021). *Social Isolation and Loneliness*.