

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN *SELF-ESTEEM* PADA MAHASISWA KESEPIAN DI ERA DIGITAL

Naila Hullatun Nichlah¹, Agustina², Hanna Christina Uranus³

Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara^{1, 2, 3}

e-mail: naila.705220456@stu.untar.ac.id¹, agustina@fpsi.untar.ac.id²,

Diterima: 2/12/2025; Direvisi: 12/ 1/2026; Diterbitkan: 7/2/2026

ABSTRAK


Penggunaan media sosial yang tinggi di era digital berpotensi meningkatkan kesepian. Kondisi ini sering dialami oleh mahasiswa yang berada pada tahap emerging adulthood, yaitu fase peralihan yang ditandai dengan berbagai tuntutan perkembangan. Kesepian pada fase ini sering dikaitkan dengan penurunan self-esteem, yang dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan berdampak pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Salah satu faktor eksternal yang diketahui dapat memengaruhi self-esteem adalah dukungan sosial. Dukungan sosial memberikan rasa dihargai, diterima, dan diperhatikan oleh lingkungan sekitar, yang dapat memperkuat evaluasi diri yang positif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dan self-esteem pada mahasiswa yang rentan mengalami penurunan self-esteem akibat tuntutan perkembangan dan kesepian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan uji korelasi untuk menguji hubungan antar kedua variabel. Sebanyak 262 partisipan diikutsertakan melalui teknik non-probability sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif yang kecil dengan self-esteem pada mahasiswa yang mengalami kesepian di era digital. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat self-esteem yang mereka miliki. Dengan demikian, dukungan sosial terbukti menjadi faktor yang dapat berkontribusi terhadap self-esteem mahasiswa yang mengalami kesepian di era digital.

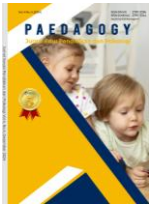
Kata Kunci: *Dukungan Sosial, Harga Diri, Mahasiswa, Kesepian*

ABSTRACT

The high use of social media in the digital era has the potential to increase loneliness. This condition is often experienced by university students who are in the stage of emerging adulthood, a transitional phase marked by various developmental demands. Loneliness in this phase is often associated with decreased self-esteem, which can lead to dissatisfaction with oneself and affect several aspects of students' lives. One external factor known to influence self-esteem is social support. Social support provides a sense of being valued, accepted, and acknowledged by the surrounding environment, which can strengthen positive self-evaluation. This study aims to examine whether there is a relationship between social support and self-esteem among university students who are vulnerable to low self-esteem due to developmental demands and loneliness. This study uses a quantitative approach with correlation analysis to test the relationship between the two variables. A total of 262 participants were recruited using non-probability sampling techniques. The results show that social support has a small positive relationship with self-esteem among lonely students in the digital era. These findings indicate

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

 <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i1>



that the higher the social support received by students, the higher their self-esteem tends to be. Therefore, social support is proven to be a contributing factor to self-esteem among students experiencing loneliness in the digital era.

Keywords: *Social Support, Self-esteem, College Students, Loneliness*


PENDAHULUAN

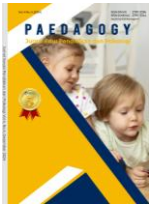
Aktivitas bermedia sosial sudah tidak dapat disingkirkan dari kehidupan sehari-hari, terutama diiringi dengan perkembangan era digital saat ini. Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2025) melaporkan bahwa penggunaan media sosial menjadi alasan utama seorang individu dalam mengakses internet, terutama untuk menjaga hubungan baik (We Are Social, 2025). Penelitian terdahulu membuktikan bahwa penggunaan media sosial berkaitan dengan tingkat kesepian (Ainunsiah et al., 2023; Bonsaksen et al., 2023; Uyaroğlu et al., 2021). Di mana kesepian kerap dikaitkan dengan pengalaman subjektif yang umum dialami oleh individu pada masa dewasa awal, khususnya di masa peralihan (Irmansyah & Ningrat, 2024). Arnett menyebut bahwa masa peralihan dilalui oleh individu pada tahap *emerging adulthood* dengan rentang usia 18 s.d. 25 tahun (Arnett, 2000). Masa peralihan dipenuhi oleh tuntutan yang dapat menimbulkan tekanan psikologis (Gall et al., 2000; McLean et al., 2023).

Mahasiswa sebagai kelompok peserta didik perguruan tinggi dengan rentang usia 18 s.d. 25 tahun (Gerliandi et al., 2021), rentan mengalami kesepian. Survei Australian *Psychological Society* pada tahun 2018 menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok usia yang paling rentan mengalami kesepian (Herianda et al., 2021). Pernyataan sejalan juga diungkapkan oleh American College Health Association (ACHA), bahwa 60% mahasiswa cenderung merasa kesepian (Saeful, 2024). Kesepian dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berfokus pada interaksi sosial (Peplau & Perlman, 1982). Penelitian selanjutnya menyebutkan bahwa kesepian juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan dan karakteristik individu (Perlman & Peplau, 1998). Dampak kesepian dapat berupa penurunan *self-esteem* (Alaviani et al., 2025; Peplau & Perlman, 1982; Perlman & Peplau, 1998). Pernyataan-pernyataan di atas diperkuat melalui penelitian yang dilakukan oleh Wisesa & Purwandari (2024). Penelitian tersebut menyatakan bahwa kesepian paling berkorelasi negatif dan signifikan terhadap *self-esteem*, pada mahasiswa dibandingkan kelompok lansia.

Self-esteem merupakan evaluasi diri, baik positif maupun negatif yang dapat dilihat melalui sikap individu terhadap dirinya maupun lingkungan sekitar (Rosenberg, 1965). *Self-esteem* yang tinggi membuat individu lebih mengenal, menerima, dan menghargai diri sendiri. Sebaliknya, rendahnya *self-esteem* memungkinkan seorang individu merasa tidak puas dengan apa yang dimiliki. Anggraeni dan Muchlisin (2023) menyebut *self-esteem* dapat memengaruhi pencapaian hidup. Pada mahasiswa, Maharani et al. (2024) menyatakan bahwa *self-esteem* sangat penting untuk meningkatkan semangat demi mencapai kesuksesan akademik maupun non-akademik. Maka dari itu, diperlukan adanya penguatan *self-esteem* untuk membantu mahasiswa menjalankan perkuliahan, terlebih pada mahasiswa yang rentan mengalami penurunan *self-esteem* akibat kesepian. Menurut Rosenberg (1965), selain dipengaruhi oleh faktor internal, *self-esteem* juga dipengaruhi oleh faktor eksternal. Dukungan sosial menjadi salah satu contoh faktor eksternal untuk *self-esteem* (Harris & Orth, 2020; Huang & He, 2025; Lee, 2022; Lengkana et al., 2020; Lin et al., 2022; Liu et al., 2024; Poudel et al., 2020; Wang et al., 2025). Zimet et al. (1988) mendefinisikan dukungan sosial sebagai penilaian sejauh mana seorang

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

 <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i1>



individu merasa dianggap keberadaannya oleh lingkungan, melalui perhatian, dukungan, maupun penghargaan yang diberikan.

Dengan ini, beberapa penelitian terdahulu berhasil membuktikan adanya keterkaitan antara dukungan sosial dan *self-esteem*. Namun, beberapa di antaranya berfokus pada penelitian yang lebih kompleks, seperti melibatkan variabel mediator. Sehingga, keterkaitan antar kedua variabel semakin jarang difokuskan dalam analisis utama, terlebih pada konteks sosial dan budaya Indonesia. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara dukungan sosial terhadap *self-esteem* pada mahasiswa kesepian di era digital

METODE PENELITIAN


Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *self-esteem* pada mahasiswa yang mengalami kesepian di era digital. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah non-probability sampling, yang melibatkan dua pendekatan, yaitu purposive sampling dan convenience sampling. Purposive sampling dipilih untuk memastikan partisipan memenuhi kriteria tertentu, yaitu mahasiswa yang berusia 18 hingga 25 tahun, aktif berkuliah di perguruan tinggi, dan memiliki tingkat kesepian yang terukur sedang hingga tinggi berdasarkan pengukuran menggunakan UCLA *Loneliness Scale* (Version 3). Sementara itu, convenience sampling digunakan untuk mempermudah proses pemilihan partisipan yang dapat dijangkau dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

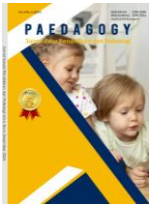
Sebanyak 262 responden dipilih dengan memenuhi kriteria yang telah ditentukan sebelumnya. Responden yang terlibat dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif yang berusia antara 18 hingga 25 tahun dan memiliki tingkat kesepian yang terukur dalam kategori sedang hingga tinggi berdasarkan alat ukur UCLA *Loneliness Scale*. Selain itu, hanya mahasiswa yang bersedia mengikuti instrumen penelitian yang diberikan yang dipilih untuk menjadi partisipan. Pemilihan sampel dengan dua teknik ini bertujuan untuk memastikan partisipan yang diambil dapat mewakili populasi yang relevan dengan penelitian ini, sekaligus memudahkan proses pengumpulan data.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala, yaitu skala *self-esteem* dan skala dukungan sosial. Variabel *self-esteem* diukur menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), Terdapat 2 skala yang digunakan dalam penelitian, variabel *Self-Esteem* diukur menggunakan 9 item *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) (Rosenberg, 1965), yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Michellen (2024) dengan reliabilitas sebesar 0,776. RSES dipilih karena skala ini telah terbukti valid dan banyak digunakan dalam penelitian yang mengukur *self-esteem* pada berbagai kelompok usia, termasuk mahasiswa. Selain itu, skala ini memiliki konsistensi internal yang tinggi, sehingga dapat digunakan untuk mengukur *self-esteem* mahasiswa dengan akurat dan dapat diandalkan.

Skala dukungan sosial yang digunakan adalah *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang terdiri dari 12 item dan telah divalidasi dalam bahasa Indonesia oleh Sulistiani et al. (2022) dengan reliabilitas sebesar 0,833. MSPSS dipilih karena skala ini dapat mengukur dukungan sosial dari tiga sumber utama, yaitu keluarga, teman, dan significant other, yang relevan dengan konteks kehidupan mahasiswa. Reliabilitas MSPSS pada dimensi keluarga adalah 0,887, dimensi teman sebesar 0,844, dan significant other sebesar 0,972. Keunggulan MSPSS adalah kemampuannya untuk memberikan gambaran yang lebih holistik

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

 <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i1>



mengenai dukungan sosial yang diterima oleh individu, serta relevansinya dalam konteks sosial mahasiswa.

Proses analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak Jamovi versi 2.5.3.0. Pemilihan Jamovi sebagai software untuk analisis data dilakukan karena Jamovi menawarkan kemudahan penggunaan dan mendukung berbagai analisis statistik yang diperlukan dalam penelitian ini, seperti uji korelasi Pearson. Jamovi juga merupakan software open-source yang memungkinkan peneliti untuk melakukan analisis tanpa biaya lisensi tambahan, serta memiliki antarmuka yang intuitif. Meskipun SPSS adalah software yang umum digunakan dalam penelitian statistik, Jamovi dipilih karena kemampuan untuk melakukan analisis statistik dengan efisien dan menyediakan prosedur yang lebih luas tanpa biaya tambahan.

Sebelum melakukan analisis data utama, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi normalitas dan linearitas untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat untuk analisis korelasi Pearson. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data kedua variabel mengikuti distribusi normal, dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Sementara itu, uji linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan *self-esteem* bersifat linear. Setelah uji asumsi tersebut terpenuhi, dilakukan uji korelasi Pearson untuk menguji hubungan antara kedua variabel utama, yaitu dukungan sosial dan *self-esteem* pada mahasiswa yang mengalami kesepian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebelum pengujian untuk mencapai tujuan penelitian dilakukan, peneliti melakukan uji normalitas dan linearitas. Uji normalitas pada variabel *self-esteem* menghasilkan nilai $p = 0,071$, sedangkan variabel dukungan sosial menghasilkan nilai $p = 0,034$ dengan nilai bagi skewness dan kurtosis yang masih berada pada rentang -2 s.d. $+2$ serta Q-Q plot yang menampilkan bahwa titik berada didekat garis. Dengan ini variabel kedua variabel dapat dikatakan terdistribusi normal. Pada uji linearitas, ditemukan titik penyebaran yang menyebar luas dan cenderung naik. Dikarenakan kedua asumsi terpenuhi, maka uji korelasi dilakukan dengan menggunakan Pearson *correlation*.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi

		<i>Self-Esteem</i>
Dukungan Sosial	Pearson's r	0.211
	p-value	< 0.001

Pada tabel 1. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan *self-esteem* dengan nilai Pearson's $r = 0,211$ dan $p < 0,001$. Meskipun hubungan ini signifikan, besarnya korelasi tergolong kecil ($r = 0,211$). Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun dukungan sosial berpengaruh terhadap peningkatan *self-esteem* mahasiswa, pengaruh tersebut relatif kecil. Korelasi yang kecil ini mungkin dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti faktor kesepian itu sendiri, faktor demografis (misalnya usia, jenis

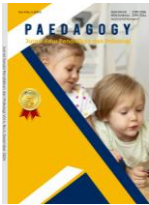


kelamin, atau latar belakang sosial), atau faktor psikologis lainnya yang tidak tercakup dalam penelitian ini. Oleh karena itu, meskipun dukungan sosial dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan *self-esteem*, faktor-faktor lain perlu dipertimbangkan dalam penurunan *self-esteem* pada mahasiswa.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Dimensi Dukungan Sosial

		1	2	3	4
1. Self-Esteem	Pearson's r	-			
	df	-			
	p-value	-			
2. Family	Pearson's r	0.197	-		
	df	260	-		
	p-value	0.001	-		
3. Friends	Pearson's r	-0.015	0.291	-	
	df	260	260	-	
	p-value	0.813	< 0.001	-	
4. Significant Other	Pearson's r	0.192	0.027	0.228	-
	df	260	260	260	-
	p-value	0.002	0.659	< 0.001	-

Pada tabel 2, Dilakukan juga uji korelasi pada setiap dimensi dukungan sosial terhadap *self-esteem*. Pada dimensi keluarga, ditemukan hubungan yang positif dan signifikan dengan nilai Pearson's $r = 0,197$ dan $p = 0,001$, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga berkontribusi positif terhadap *self-esteem* mahasiswa. Pada dimensi teman, hubungan yang ditemukan tidak signifikan ($r = -0,015$, $p = 0,813$), yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman tidak berhubungan dengan *self-esteem* pada kelompok partisipan ini. Terakhir, pada dimensi significant other, ditemukan hubungan positif yang signifikan dengan nilai Pearson's r



= 0,192 dan $p = 0,002$, yang menunjukkan bahwa dukungan dari significant other memiliki kontribusi positif terhadap *self-esteem* mahasiswa.

Pembahasan

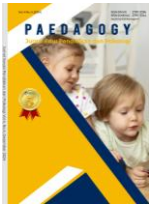
Penemuan bahwa adanya hubungan positif antar kedua variabel konsisten dengan hasil penelitian terdahulu, bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan *self-esteem* pada remaja penyandang disabilitas tunarungu (Kumala et al., 2022) dan remaja korban kekerasan seksual (Ramadhani & Nurwati, 2023). Hubungan kecil yang dihasilkan antar kedua variabel sejalan dengan penelitian Harris dan Orth (2020). Dalam penelitian ini, hal tersebut mungkin dipengaruhi oleh faktor kesepian itu sendiri, sebagaimana yang telah dijelaskan oleh penelitian terdahulu (Alaviani et al., 2025; Peplau & Perlman, 1982; Perlman & Peplau, 1998). Dikatakan bahwa kesepian dapat menurunkan *self-esteem*, di mana nantinya akan memengaruhi penerimaan diri, termasuk penerimaan akan dukungan sosial yang diterimanya.

Selain itu, faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, latar belakang sosial, dan pengalaman pribadi mahasiswa juga bisa memengaruhi hubungan antara dukungan sosial dan *self-esteem*. Faktor-faktor ini tidak dapat sepenuhnya dikontrol dalam penelitian ini, namun bisa berperan dalam memperlemah atau memperkuat hubungan yang ditemukan. Oleh karena itu, meskipun dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan *self-esteem*, penting untuk mengakui bahwa faktor lain seperti faktor internal individu dan konteks sosial mahasiswa turut memengaruhi hasil penelitian ini.

Penemuan bahwa dukungan sosial dari keluarga memiliki hubungan yang paling kuat dengan *self-esteem* sangat relevan. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Poudel et al. (2020), yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap *self-esteem* dibandingkan dengan dukungan dari teman atau significant other. Dukungan dari keluarga sering kali lebih mendalam dan lebih konsisten, yang membuatnya lebih berpengaruh dalam membentuk penerimaan diri dan peningkatan kepercayaan diri pada mahasiswa. Keluarga juga sering kali menjadi sumber dukungan yang pertama kali diperoleh individu, yang menjadikannya sebagai faktor yang sangat berpengaruh dalam pengembangan *self-esteem*. Selain itu, dukungan sosial orang tua berperan terhadap *self-esteem* (Lengkana et al., 2020) karena dipercaya sebagai lingkungan terdekat untuk membentuk diri seorang individu (Fang et al., 2023; Framanta, 2020; Krauss et al., 2020).

Namun, hubungan yang tidak signifikan antara dukungan sosial dari teman dengan *self-esteem* dapat dijelaskan oleh kualitas hubungan sosial yang bervariasi antara teman-teman mahasiswa. Dukungan dari teman tidak selalu efektif dalam meningkatkan *self-esteem* jika hubungan dengan teman tersebut tidak cukup dekat atau tidak saling mendalam. Sebagai contoh, hubungan sosial di perguruan tinggi sering kali bersifat sementara dan lebih berfokus pada interaksi yang lebih ringan, sehingga pengaruhnya terhadap *self-esteem* mungkin tidak sebesar dukungan dari keluarga atau pasangan.

Selanjutnya, penemuan bahwa adanya hubungan negatif antara dukungan sosial pada dimensi *friends* terhadap *self-esteem* juga sejalan dengan hasil penelitian terdahulu. Song et al. (2023) menyebutkan bahwa dukungan yang berasal dari teman tidak selalu efektif meningkatkan *self-esteem* jika tidak disertai dengan dukungan lainnya. Di samping itu,



dukungan sosial pada dimensi *significant other* juga menunjukkan hubungan positif dan signifikan. Dengan ini, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dimensi *family* dan *significant other* memiliki hubungan yang paling efektif pada *self-esteem*. Igbokwe et al. (2024) mendukung pernyataan tersebut, apabila dukungan sosial pada dimensi *family* dan *significant other* terpenuhi, maka kehidupan lansia akan menjadi lebih sehat, begitupun dengan *self-esteem*nya. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial, terutama dari keluarga dan pasangan, memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan *self-esteem* mahasiswa di era digital. Oleh karena itu, sangat disarankan bagi universitas dan lembaga pendidikan lainnya untuk menyediakan lebih banyak layanan dan program yang dapat memperkuat dukungan sosial mahasiswa, baik dari keluarga, teman, maupun pasangan. Program-program seperti kelompok pendukung atau konseling dapat membantu

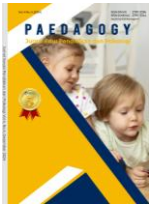
KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan *self-esteem* pada mahasiswa yang mengalami kesepian di era digital. Meskipun hubungan antara kedua variabel ini tergolong kecil, temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat *self-esteem* mereka. Dukungan sosial, khususnya dari keluarga dan pasangan, berperan penting dalam memperkuat *self-esteem* mahasiswa yang rentan terhadap kesepian. Meskipun demikian, faktor-faktor lain, seperti kesepian itu sendiri, faktor demografis, dan faktor psikologis lainnya, turut mempengaruhi tingkat *self-esteem*, yang dapat menjelaskan mengapa hubungan antara dukungan sosial dan *self-esteem* tidak begitu besar.

Dukungan sosial dari keluarga memberikan kontribusi yang paling signifikan terhadap *self-esteem* mahasiswa, diikuti oleh dukungan dari pasangan atau *significant other*. Temuan ini menunjukkan bahwa keluarga dan pasangan memiliki peran yang lebih besar dalam membentuk penerimaan diri dan kepercayaan diri mahasiswa dibandingkan dengan dukungan dari teman. Dukungan sosial dari teman tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan *self-esteem*, yang menunjukkan bahwa kualitas hubungan dengan teman sangat mempengaruhi seberapa besar dukungan yang diberikan. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan jenis dan kualitas dukungan sosial dalam meningkatkan *self-esteem* mahasiswa, terutama dalam konteks peran keluarga dan pasangan.

Berdasarkan temuan ini, penguatan dukungan sosial, khususnya dari keluarga dan pasangan, dapat membantu meningkatkan *self-esteem* mahasiswa yang mengalami kesepian di era digital. Universitas dan lembaga pendidikan dapat menyediakan lebih banyak layanan yang mendukung penguatan jaringan sosial mahasiswa, seperti konseling, kelompok pendukung, atau kegiatan sosial lainnya. Program-program ini dapat memperkuat hubungan sosial mahasiswa, yang pada gilirannya dapat meningkatkan *self-esteem* mereka. Hal ini sangat penting, terutama di tengah era digital, di mana mahasiswa seringkali merasa kesepian meskipun terhubung secara virtual.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi *self-esteem* di kalangan mahasiswa, seperti faktor kepribadian, pengalaman pribadi, atau penggunaan media sosial. Penelitian longitudinal juga dapat dilakukan untuk melihat dampak jangka panjang dari dukungan sosial terhadap *self-esteem*,



yang dapat memberikan pemahaman lebih mendalam tentang bagaimana dukungan sosial berperan dalam kesejahteraan psikologis mahasiswa seiring berjalannya waktu. Dengan pendekatan yang lebih luas dan mendalam, hasil penelitian di masa depan dapat membantu pengembangan strategi yang lebih efektif dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainunsiah, S., Wulandari, D. R., & Yusaputra, M. I. (2023). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap perasaan kesepian pada remaja (Studi pada siswa-siswi kelas xi MAN 2 Parigi). *Jurnal Audience: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(2), 289-296. <https://doi.org/10.33633/ja.v6i2.8968>
- Alaviani, M., Parizad, N., Maslampak, M. H., & Alinejad, V. (2025). The relationship of self-esteem and mental health among older adults with the mediating role of loneliness. *BMC Geriatrics*, 25(233), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12877-025-05810-2>
- Anggraeni, D., & Muchlisin, M. A. (2023). Penerapan self-esteem pada anak usia dini untuk meminimalisir kasus bullying di KB Riyadul Umat. *Journal of Education Research*, 4(3), 972-979. <https://doi.org/10.37985/jer.v4i3.238>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2025). *Survei penetrasi internet dan perilaku penggunaan internet 2025*. <https://survei.apjii.or.id>
- Bonsaksen, T., Ruffolo, M., Price, D., Leung, J., Thygesen, H., Lamph, G., Kabelenga, I., & Geirdal, A. Ø. (2023). Associations between social media use and loneliness in a cross-national population: Do motives for social media use matter?. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 11(1), 1-18. <https://doi.org/10.1080/21642850.2022.2158089>
- Fang, Y., Liu, Z., & Zhao, Y. (2023). The influence of family factors on college students' self-esteem. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 2(1), 732-737. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/2/2022429>
- Framanta, G. M. (2020). Pengaruh lingkungan keluarga terhadap kepribadian anak. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 2(1), 126-129. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v1i2.654>
- Gall, T. L., Evans, D. R., & Bellerose, S. (2000). Transition to first-year university: Patterns of change in adjustment across life domains and time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(4), 544-567. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.4.544>
- Gerliandi, G. B., Maniatunufus, Pratiwi, R. D. N., & Agustina, H. S. (2021). Intervensi non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa: Sebuah narrative review. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), 234-245. <https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/624/425>
- Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology: Personality Processes and Individual Differences*, 119(6), 1459-1477. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265>



- Herianda, I. P., Wungu, E., Dewi, R. (2021). Gambaran kondisi kesepian mahasiswa yang hanya mengambil mata kuliah skripsi program pendidikan S-1 Universitas Padjajaran. *Jurnal Psikologi Sains & Profesi*, 5(3), 203-212. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i3.28497>
- Huang, X., & He, L. (2025). Influence of social media use on life satisfaction among deaf and hard of hearing college students: A mediating role of self-esteem and perceived social support. *Frontiers in Psychology*, 16, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1554621>
- Igbokwe, C. C., Ome, B. N., Chidebe, R. C. W., Igbokwe, B. C., Nwoke, M. B., Obioha, C. W., Okechi, B. C., Chukwuorji, J. C. (2024). Social support, health behaviors, self-esteem, and successful aging in a Sub-Saharan African sample of older adults: Test of a sequential mediation model, *Innovation in Aging*, 8(4), 1-10. <https://doi.org/10.1093/geroni/igae030>
- Irmansyah, E., & Ningrat, R. C. (2024). Loneliness pada masa dewasa awal : Tinjauan sistematis literatur. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 2(4), 327-337. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v2i04.1849>
- Krauss, S., Orth, U., & Robins, R. W. (2020). Family environment and self-esteem development: A longitudinal study from age 10 to 16. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(2), 1-73. <https://doi.org/10.1037/pspp0000263>
- Kumala, F. N. F., Kamalia, A., & Khotimah, S. K. (2022). Gambaran dukungan sosial keluarga yang memiliki anak tuna rungu. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 13(1), 1-10. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v13i1.13292>
- Lee, J. K. (2022). The effects of social comparison orientation on psychological well-being in social networking sites: Serial mediation of perceived social support and self-esteem. *Current Psychology*, 41(9), 6247–6259. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01114-3>
- Lengkana, A. S., Suherman, A., Saptani, E., & Nugraha, R. G. (2020). Dukungan sosial orang tua dan self-esteem (penelitian terhadap tim Kabupaten Sumedang di ajang O2SN Jawa Barat). *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 5(1), 1-11. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n1.p1-11>
- Lin, S., Liu, D., Niu, G., & Longobardi, C. (2022). Active social network sites use and loneliness: The mediating role of social support and self-esteem. *Current Psychology*, 41(3), 1279-1286. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00658-8>
- Liu, X., Li, J., & Wang, S. (2024). The impact of grit on nurses' job performance: Evaluating chained mediation through perceived social support and self-esteem. *Journal of Nursing Management*, 2024(1), 1-11. <https://doi.org/10.1155/2024/6388800>
- Maharani, C. A., Yasmansyah, Loliyana, Widiastuti, R., & Andriyanto, R. E. (2024). Hubungan self-esteem dengan dengan motivasi berprestasi mahasiswa FKIP Universitas Lampung. *JIIIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(4), 1236-1241. <https://jicnusantara.com/index.php/jiic/article/view/626>
- McLean, L., Gaul, D., & Penco, R. (2023). Perceived social support and stress: A study of 1st year students in Ireland. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(4), 2101-2121. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00710-z>



- Michellen, K., & Tji Beng, J. (2024). The good students: Pengaruh self-esteem terhadap organizational citizenship behavior pada mahasiswa di Universitas XYZ. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 8(1). <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i1.26775.2024>
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (Eds.). (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. John Wiley & Sons.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. In H. S. Friedman, *Encyclopedia of Mental Health* (Vol. 1, pp. 571-581). Academic Press.
- Poudel, A., Gurung, B., & Khanal, G. P. (2020). Perceived social support and psychological wellbeing among Nepalese adolescents: The mediating role of self-esteem. *BMC Psychology*, 8(43), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00409-1>
- Ramadhani, S. R., & Nurwati, R. N. (2023). Dampak traumatis remaja korban tindakan kekerasan seksual serta peran dukungan sosial keluarga. *Share : Social Work Journal*, 12(2), 131-137. <https://doi.org/10.24198/share.v12i2.39462>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Saeful. (2024, September 17). Kesepian: Ancaman tersembunyi untuk kesehatan mental. Bidik Utama. <https://bidikutama.com/berita-mahasiswa/kesepian-ancaman-tersembunyi-untuk-kesehatan-mental/>
- Song, C., Pang, Y., Wang, J., & Fu, Z. (2023). Sources of social support, self-esteem and psychological distress among Chinese lesbian, gay and bisexual people. *Internal Journal of Sexual Health*, 35(1), 130-138. <https://doi.org/10.1080/19317611.2022.2157920>
- Sulistiani, W., Fajrianti, F., & Kristiana, I. F. (2022). Validation of the Indonesian version of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): A Rasch model approach. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 89-103. <https://doi.org/10.14710/jp.21.1.89-103>
- Uyaroglu, A. K., Ergin, E., Tosun, A. S., & Erdem, Ö. (2022). A cross-sectional study of social media addiction and social and emotional loneliness in university students in Turkey. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 1-9. <https://doi.org/10.1111/ppc.13056>
- Wang, G., Li, X., & Hu, Y. (2025). How does social support promote professional identity among university students? A moderated mediation model of self-esteem and self-efficacy. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1), 1-8. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04857-1>
- We Are Social. (2025). *Digital 2025 global overview report* [Slide presentasi PowerPoint]. <https://indd.adobe.com/view/9d9a68f6-38a9-4278-b61c-4506b24240b0?allowFullscreen=true>
- Wisesa, P. M., & Purwandari, E. (2024). Self-esteem and loneliness: A meta-analysis study. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 5(2), 144-160. <https://doi.org/10.23917/sosial.v5i2.6674>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2