

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dengan *loneliness* pada mahasiswa lajang di Semarang dengan koefisien korelasi $r_s = -0,715$ dan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Semakin tinggi tingkat *self-esteem* individu maka tingkat *loneliness* atau kesepiannya akan semakin rendah dan sebaliknya. Hasil penelitian ini memberikan sumbangan ilmu pengetahuan, yaitu untuk dapat memahami hubungan antara *self-esteem* atau harga diri dan *loneliness* atau kesepian dalam konteks mahasiswa dengan usia 18-25 tahun yang tidak memiliki pasangan atau berstatus lajang. Ditemukan bahwa hubungan tergolong kuat yang menunjukkan *self-esteem* atau harga diri menjadi penting untuk diperhatikan, karena harga diri merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi sebagai penentu pengalaman kesepian pada mahasiswa yang lajang. Mahasiswa lajang yang *self-esteem*nya tinggi akan menurunkan resiko dirinya mengalami kesepian, sehingga dampak buruk akibat kesepian yang dapat mempengaruhi kehidupan perkuliahannya pun dapat terhindarkan.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah untuk dapat menggabungkan metode penelitian yaitu kuantitatif dan kualitatif, agar dapat menggali secara lebih dalam tentang bagaimana dinamika *self-esteem* dan *loneliness* pada mahasiswa lajang, dan agar penelitian menjadi lebih menyeluruh. Selain itu, disarankan juga untuk menambah partisipan agar hasil penelitian dapat digeneralisasi secara lebih luas. Bagi mahasiswa lajang yang merasa kesepian, penting untuk menghargai diri sendiri dan memandang diri sendiri sebagai pribadi yang positif, dengan begitu harga diri atau *self-esteem* dapat tetap terjaga, dan resiko kesepian dapat diturunkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, N. D. T., Fadhil, M. F., Radzuwan, R., & Hua, K. P. (2022). Mental well-being and its association with academic performance among final-year students of the Faculty of Sports Science & Recreation, Universiti Teknologi MARA: A case study. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(10), 2306–2309.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2022.10293>
- Adamczyk, K. (2015). An investigation of loneliness and perceived social support among single and partnered young adults. *Current Psychology*, 35(4), 674–689.
<https://doi.org/10.1007/s12144-015-9337-7>

- Ayu, R. D. (2023). *10 Daftar kota terbesar di Indonesia yang menarik dikunjungi*. Tempo.Co. <https://www.tempo.co/hiburan/10-daftar-kota-terbesar-di-indonesia-yang-menarik-dikunjungi-126672>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Balaw, J. O. P. (2022). Hubungan Kesepian dengan Stres pada Dewasa Awal yang Lajang. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*. <http://ejournal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Bevinn, S. J. (2011). *Psychology of Loneliness*. Nova Science Publisher.
- Çeçen, A. R. (2007). The Turkish short version of the social and emotional loneliness scale for adults (selsa-s): Initial development and validation. *Social Behavior and Personality*, 35(6), 717–734. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.6.717>
- Çiçek, İ. (2021). Mediating role of self-esteem in the association between loneliness and psychological and subjective well-being in university students. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 8(2), 83–97. <https://doi.org/10.33200/ijcer.817660>
- Conley, T. D., & Collins, B. E. (2002). Gender, relationship status, and stereotyping about sexual risk. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(11), 1483–1494. <https://doi.org/10.1177/014616702237576>
- Creemers, D. H. M., Scholte, R. H. J., Engels, R. C. M. E., Prinstein, M. J., & Wiers, R. W. (2012). Implicit and explicit self-esteem as concurrent predictors of suicidal ideation, depressive symptoms, and loneliness. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(1), 638–646. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.09.006>
- De Jong Gierveld, J., & Van Tilburg, T. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on Aging*, 28(5), 582–598. <https://doi.org/10.1177/0164027506289723>
- De Jong-Gierveld, J. (1987). Developing and Testing a Model of Loneliness. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 53, Issue 1).
- Dian, R. (2023). *Mengenal krisis kesepian yang sering dialami orang berusia 20 tahun ke atas*. Narasi.Tv. https://narasi.tv/read/narasi-daily/mengenal-krisis-kesepian#google_vignette

- Gold, J. M., & Rogers, J. D. (1995). Intimacy and Isolation: A Validation Study of Erikson's Theory. *Journal of Humanistic Psychology*, 35(1), 78–86.
<https://doi.org/10.1177/00221678950351008>
- Greitemeyer, T. (2009). Stereotypes of singles: Are singles what we think? *European Journal of Social Psychology*, 39(3), 368–383. <https://doi.org/10.1002/ejsp.542>
- Haas, T. (2024). Thematic and conceptual paper decoding urban loneliness: Exploring an emerging concept. *Scholarly Journal of Psychology and Behavioral Sciences (SJPBS)*.
<https://doi.org/10.32474/SJPBS.2024.08.000284>
- Hawkley, L. C., Browne, M. W., & Cacioppo, J. T. (2005). How can i connect with thee? Let me count the ways. *Psychological Science*, 16(10), 798–804.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01617.x>
- Heatherton, T. F., & Wyland, C. L. (2003). Assessing Self-Esteem. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 219–233). American Psychological Association.
<https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/10612-014>
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-Esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 68, Issue 3).
- Ma, Z., Liang, J., Zeng, W., Jiang, S., & Liu, T. (2014). The relationship between self-esteem and loneliness: Does social anxiety matter? *International Journal of Psychological Studies*, 6(2). <https://doi.org/10.5539/ijps.v6n2p151>
- Matthews, T., Danese, A., Caspi, A., Fisher, H. L., Goldman-Mellor, S., Kepa, A., Moffitt, T. E., Odgers, C. L., & Arseneault, L. (2018). Lonely young adults in modern Britain: Findings from an epidemiological cohort study. *Psychological Medicine*, 49(2), 268–277. <https://doi.org/10.1017/S0033291718000788>
- McWhirter, B. T. (1990). Loneliness: A review of current literature, with implications for counseling and research. *Journal of Counseling & Development*, 68(4), 417–422.
<https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1990.tb02521.x>
- Minchinton, J. (1993). *Maximum self-esteem: the handbook for reclaiming your sense of self worth*. ARNFORD HOUSE, PUBLISHERS .
- Moore, G., Fardghassemi, S., & Joffe, H. (2023). Wellbeing in the city: Young adults' sense of loneliness and social connection in deprived urban neighbourhoods. *Wellbeing, Space and Society*, 5. <https://doi.org/10.1016/j.wss.2023.100172>
- Multasih, E., & Suryadi, B. (2013). Pengaruh Self-esteem dan dukungan sosial terhadap optimisme masa depan anak jalanan di rumah singgah Jakarta Selatan. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 18(1).

- Nahar, N., Sheikh, J., & Parvin, M. (2025). Effect of Perceived Stress, Self-esteem and Loneliness, on Mental Well-being among University Students. *The International Journal of Indian Psychology* , 13(1). <https://doi.org/10.25215/1301.003>
- Narain, S., & Maheshwari, S. (2022). Lonely at home: Exploring factors associated with loneliness among female students at home during COVID-19 lockdown in India. *Family Journal*. <https://doi.org/10.1177/10664807221124261>
- Özdemir, U., & Tuncay, tarik. (2008). Correlates of loneliness among university students. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-2-29>
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy. In *Wiley Series On Personality Process*.
- Permatasari, D. (2017). Hubungan dukungan orangtua dan harga diri dengan harapan sebagai variabel mediator. *Psikodimensia* , 16(1), 20–30. <https://doi.org/10.24167/psiko.v16i1.918>
- Qualter, P., Brown, S. L., Rotenberg, K. J., Vanhalst, J., Harris, R. A., Goossens, L., Bangee, M., & Munn, P. (2013). Trajectories of loneliness during childhood and adolescence: Predictors and health outcomes. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1283–1293. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.01.005>
- Rizki, N. J. (2022). Teori perkembangan sosial dan kepribadian dari erikson (konsep, tahap perkembangan, kritik & revisi, dan penerapan). *EPISTEMIC: JURNAL ILMIAH PENDIDIKAN*, 153–172. <https://doi.org/10.70287/epistemic.v1i2.13>
- Santrock, J. W. . (2018). *A topical approach to life-span development*. McGraw-Hill Education.
- Scalise, J. J., Ginter, E. J., & Gerstein, L. H. (1984). A multidimensional loneliness measure: The Loneliness Rating Scale (LRS). *Journal of Personality Assessment*, 48(5), 525–530. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4805_12
- Setiawan, R., & Suryadi, D. (2021). Hubungan antara harga diri dengan kesepian pada remaja akhir di Jabodetabek selama pandemi covid-19. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 1(2), 169–176. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v1i2.17894>
- Shafiananta, M., Wafirotul Khusna, Z., Rinda Widyaningrum, F., Dian Primastuti, F., Salsa Wijayanti, F., Rifa Yuniar, H., & Agung Rifai, M. (2024). Apakah Mahasiswa Mengalami Loneliness?: Studi Kasus Pada Mahasiswa Baru Perantau di Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Mediasi*, 3(1), 11–24. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/mediasi>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. ALFABETA.
- Suryawan, W. (2020). *Inggris punya menteri urusan kesepian, benarkah kesepian Jadi masalah serius orang dewasa saat ini?* Tribun-Bali.Com.

https://bali.tribunnews.com/2020/01/30/inggris-punya-menteri-urusan-keseopian-benarkah-keseopian-jadi-masalah-serius-orang-dewasa-saat-ini?lgn_method=google&google_btn=onetap

Taufiqah, H. (2024). Pengaruh harga diri dan kepuasan hidup terhadap kesepian pada dewasa awal lajang. *PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(1).
<https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i1.2755>

Wisesa, P. M., & Purwandari, E. (2024). Self-esteem and loneliness: A meta-analysis study. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 5(2), 144–160.
<https://journals2.ums.ac.id/index.php/sosial>

Wulandari, L. K. T. P., & Nurcahyo, F. A. (2024). Perbedaan Kesepian Pada Dewasa Muda yang Tidak Berpacaran Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Psikologi Konseling*, 16(1).

Yunior, R. S., & Rohmatun. (2022). Hubungan antara harga diri dengan kesepian pada mahasiswa rantau di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding: KONSTELASI ILMIAH MAHASISWA UNISSULA (KIMU)* 7.

Yunita, M. M., Isabel, K., Keziah, B. E., Melani, C. N., & Wijaya, S. C. (2022). Self-esteem dan kesepian pada mahasiswa selama masa pandemi. In *Jurnal Psikologi Malahayati* (Vol. 4, Issue 2).

Yurni, Y. (2015). Perasaan kesepian dan self-esteem pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 15(4).
<https://www.researchgate.net/publication/337413896>