Psikostudia
Jurnal Psikologi
Volume 14 No. 3 | September 2025: 384-393
DOI: http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v14i3

p-ISSN: 2302-2582
e-ISSN: 2657-0963

Breaking Silence: The Power of Peer Support in Alleviating Student Loneliness

Dari Kesepian Menuju Kebersamaan: Peran Teman Sebaya dalam Kehidupan Kampus

Veronica Lowinsky[1]
Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga
email: [1]veronica.lowinsky@gmail.com

Maria Nugraheni Mardi Rahayu[2]
Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga
email: [2]nugraheni.maria@uksw.edu

Correspondence:

Veronica Lowinsky
Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga
Email: veronica.lowinsky@gmail.com

Abstract

University life is a transitional period that is vulnerable to loneliness due to changes in social environment, academic pressure, and demands for independence. This study aimed to examine the relationship between peer social support and the level of loneliness among students at Satya Wacana Christian University (UKSW). This research employed a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 100 active students from UKSW, selected using accidental sampling. The instruments used were the Social Provisions Scale (SPS) to measure peer social support and the UCLA Loneliness Scale Version 3 to assess loneliness levels. Data analysis was conducted using Pearson correlation and partial correlation across dimensions. The results showed a significant negative relationship between peer social support and loneliness. The higher the perceived social support, the lower the level of loneliness experienced by the students. All aspects of social support, such as attachment, guidance, and reassurance of worth, were found to have significant correlations with various dimensions of loneliness. The implication of this study highlights the importance for higher education institutions to facilitate the strengthening of peer relationships through mentoring programs, social engagement activities, and the development of interpersonal skills to prevent social isolation and support students' psychological well-being.

Keyword *: Loneliness, Mental Health, Peer Support, Social Support, Students*

Abstrak

Masa perkuliahan merupakan periode transisi yang rentan terhadap perasaan kesepian akibat perubahan lingkungan sosial, tekanan akademik, dan tuntutan kemandirian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat kesepian pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 100 mahasiswa aktif UKSW yang diambil menggunakan teknik accidental sampling. Instrumen yang digunakan yaitu Social Provisions Scale (SPS) untuk mengukur dukungan sosial teman sebaya dan UCLA Loneliness Scale Version 3 untuk mengukur tingkat kesepian. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Pearson dan korelasi parsial antar aspek. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesepian pada mahasiswa. Semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan, maka semakin rendah tingkat kesepian yang dialami. Seluruh aspek dukungan sosial seperti attachment, guidance, dan reassurance of worth memiliki hubungan yang signifikan terhadap berbagai dimensi kesepian. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya lembaga pendidikan tinggi untuk memfasilitasi penguatan relasi sosial antar mahasiswa melalui program mentoring, kegiatan sosial, dan pengembangan kapasitas interpersonal guna mencegah isolasi sosial dan mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata Kunci *:* Dukungan Sosial, Kesehatan Mental, Kesepian, Mahasiswa, Teman Sebaya

Copyright (c) 2025 Veronica Lowinsky, Maria Nugraheni Mardi Rahayu

Received 2025-06-04 | *Revised 2025-06-04* | *Accepted 2025-07-03*

PSIKOSTUDIA: Jurnal Psikologi Published by Faculty of Social and Political Siences, University of Mulawarman, Samarinda, East Kalimantan and This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi digital pada era kontemporer telah membawa perubahan besar dalam dinamika kehidupan manusia, termasuk dalam cara individu menjalin hubungan sosial. Media sosial menjadi salah satu produk teknologi yang paling dominan digunakan, terutama oleh generasi milenial yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal (Cipolletta et al., 2025a). Penggunaan media sosial yang tinggi memang memberikan kemudahan dalam berkomunikasi, namun di sisi lain, ia juga menciptakan jarak emosional yang tidak kasat mata. Individu dapat terlihat sangat aktif di dunia maya, namun merasa hampa dalam interaksi nyata. Hal ini menunjukkan bahwa kehadiran secara virtual tidak selalu mampu menggantikan kedalaman dan kualitas hubungan antarpersonal (Holm-Hadulla et al., 2024).

Tahap dewasa awal adalah fase kehidupan yang menandai transisi dari ketergantungan kepada kemandirian. Pada tahap ini, individu mulai membentuk relasi yang lebih intim, memperluas jaringan sosial, serta menghadapi tanggung jawab baru dalam pekerjaan, pendidikan, dan kehidupan pribadi (Holm-Hadulla et al., 2023a). Namun, perubahan sosial yang terjadi secara cepat, ditambah dengan pengaruh budaya digital yang menekankan koneksi cepat dan dangkal, sering kali menyebabkan relasi yang terbentuk tidak memiliki kedalaman emosional yang dibutuhkan untuk membentuk ikatan yang bermakna. Akibatnya, individu dalam tahap ini cenderung merasa kesepian, meskipun secara teknis mereka dikelilingi oleh banyak orang atau memiliki banyak koneksi di media sosial (Misirlis et al., 2020a).

Kesepian yang dialami oleh individu pada masa dewasa awal tidak hanya muncul karena kurangnya jumlah teman, melainkan lebih disebabkan oleh ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang dimiliki dengan yang diharapkan. Kualitas hubungan yang rendah, tidak adanya teman untuk berbagi, atau hubungan yang tidak autentik dapat menjadi pemicu utama munculnya rasa kesepian (Qirtas et al., 2024a). Keadaan ini diperburuk dengan adanya tekanan untuk menjadi mandiri secara sosial dan emosional, karena masyarakat sering menuntut individu dewasa awal untuk "siap" menghadapi hidup tanpa banyak bergantung pada orang lain, padahal secara emosional mereka masih sangat membutuhkan dukungan (Lodder et al., 2022).

Dalam dinamika perkembangan psikososial, dewasa awal menjadi masa krusial di mana individu mulai menata hidup secara lebih terarah. Di sisi lain, masa ini juga penuh dengan ketidakpastian karena individu berada dalam proses eksplorasi identitas, menetapkan tujuan jangka panjang, dan menghadapi berbagai tuntutan lingkungan (Tang et al., 2022). Ketidakstabilan dalam jaringan sosial, perubahan dalam konteks akademik maupun pekerjaan, serta perubahan fisik dan emosional sering kali membuat individu merasa terasing dan kesulitan menemukan tempat yang aman untuk berekspresi dan diterima (Alsarrani et al., 2022).

Banyak individu yang berada pada fase ini merasa terjebak dalam tuntutan untuk sukses dan mandiri, namun tidak memiliki cukup ruang untuk berbagi dan mendapat dukungan emosional. Ketiadaan tempat untuk mencurahkan perasaan dapat memicu timbulnya isolasi sosial dan emosional yang pada akhirnya berujung pada kesepian kronis (Veenstra & Lodder, 2022). Relasi yang dangkal, komunikasi yang tidak autentik, dan ketiadaan empati dalam lingkungan sosial memperparah situasi ini, menjadikan kesepian sebagai masalah psikososial yang sering tidak terlihat, namun sangat nyata (Laursen & Veenstra, 2021).

Penelitian awal yang dilakukan terhadap mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana menunjukkan bahwa pengalaman kesepian banyak dirasakan oleh mereka. Kesepian ini tidak hanya berdampak pada kondisi emosional, tetapi juga pada aspek fisiologis dan perilaku (Huitsing et al., 2019). Beberapa mahasiswa mengalami gangguan tidur, menarik diri dari lingkungan sosial, merasa tidak berharga, dan mengalami kecemasan yang tidak teridentifikasi. Situasi ini diperburuk oleh jarak fisik dari keluarga, tekanan akademik yang tinggi, perbedaan budaya antar mahasiswa, serta rendahnya kemampuan untuk membangun relasi yang suportif dengan teman sebaya maupun lingkungan sekitarnya (Liu et al., 2020).

Fenomena ini sejalan dengan penelitian di berbagai negara yang menunjukkan bahwa kesepian merupakan kondisi yang semakin umum dialami oleh dewasa muda. Di banyak kasus, individu tidak menyadari bahwa mereka mengalami kesepian karena mereka masih terlibat dalam berbagai aktivitas sosial (Fountoulakis et al., 2022). Namun, keterlibatan tersebut tidak selalu memberikan rasa dimiliki atau didengar, yang menjadi inti dari pengalaman relasi yang sehat. Media sosial yang awalnya bertujuan menghubungkan orang justru memperlihatkan wajah lain dari keterputusan sosial: hubungan yang serba cepat, instan, dan sering kali superfisial (Benke et al., 2022).

Kesepian bukan hanya sekadar emosi sesaat, melainkan kondisi psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik seseorang. Individu yang mengalami kesepian cenderung mengalami penurunan harga diri, meningkatnya rasa malu, kecemasan sosial, bahkan gejala depresi. Ketika kesepian tidak segera ditangani, maka individu berisiko mengalami keterasingan yang lebih dalam dan mengembangkan pola pikir negatif terhadap dirinya sendiri dan lingkungan sosialnya (Bourmistova et al., 2022).

Menurut teori yang dikembangkan oleh Perlman dan Peplau, kesepian muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang dimiliki dengan yang diharapkan. Kesepian dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti kehilangan orang terdekat, perpindahan tempat tinggal, perubahan budaya, hingga karakteristik pribadi seperti kepribadian introvert atau rendahnya self-esteem (Firang, 2020). Seseorang mungkin saja berada di tengah keramaian, namun tetap merasa sepi jika tidak ada hubungan yang memiliki nilai emosional dan keterhubungan sejati (Faisal et al., 2022).

Kesepian juga dapat menjadi pemicu reaksi fisiologis tertentu, seperti munculnya ekspresi wajah sedih atau tangisan, yang secara alamiah merupakan sinyal bahwa seseorang membutuhkan bantuan dan dukungan dari lingkungan sosialnya (Varma et al., 2021). Dalam hal ini, kesepian berfungsi sebagai alarm sosial, menunjukkan bahwa

individu berada dalam kondisi kerentanan dan membutuhkan koneksi emosional yang nyata untuk kembali pulih dan merasa utuh (Ivanova et al., 2025).

Dalam konteks ini, dukungan sosial memegang peranan yang sangat penting. Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan emosional, informasi, atau instrumental yang diterima seseorang dari lingkungan sosialnya. Ketika seseorang merasa didukung, ia cenderung merasa lebih berarti, dihargai, dan memiliki tempat dalam kelompok sosialnya. Dukungan ini dapat berasal dari keluarga, teman dekat, pasangan, rekan kerja, atau komunitas di sekitar individu (Ozsaker et al., 2025).

Namun, dalam kehidupan mahasiswa, teman sebaya sering kali menjadi sumber dukungan sosial yang paling dekat dan signifikan. Mereka adalah individu yang berada dalam fase kehidupan yang sama, menghadapi tantangan yang serupa, dan memiliki kemampuan untuk memahami satu sama lain secara emosional. Dukungan sosial dari teman sebaya bisa menjadi penopang utama bagi mahasiswa dalam menghadapi stres akademik, konflik identitas, dan tekanan sosial (Cipolletta et al., 2025b).

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasakan dukungan dari teman sebaya memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah. Hubungan yang suportif dan sehat antara teman sebaya dapat membangun rasa memiliki, meningkatkan harga diri, serta menciptakan suasana psikologis yang aman untuk berbagi dan berkembang (Li et al., 2021). Sebaliknya, ketidakhadiran teman yang suportif atau hubungan pertemanan yang bersifat dangkal justru memperparah kondisi kesepian yang dirasakan oleh individu (Holm-Hadulla et al., 2023b).

Menariknya, meskipun dukungan sosial sangat dibutuhkan, tidak semua individu dapat menerimanya dengan baik. Individu yang mengalami kesepian kronis terkadang merespons dukungan dengan sikap ambivalen—mereka menginginkan kedekatan, namun merasa tidak nyaman saat menerimanya. Hal ini dapat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, pola attachment, serta kondisi psikologis yang sedang dialami (Misirlis et al., 2020b).

Fenomena ini menunjukkan bahwa hubungan antara kesepian dan dukungan sosial tidak selalu bersifat linier. Dalam beberapa kasus, dukungan sosial justru tidak efektif atau bahkan memperburuk perasaan kesepian jika tidak diberikan dengan sensitivitas dan empati. Oleh karena itu, penting untuk memahami kualitas dukungan sosial yang diterima, bukan hanya kuantitasnya (Qirtas et al., 2024b).

Penelitian-penelitian sebelumnya banyak dilakukan pada kelompok usia lanjut atau remaja, padahal dewasa awal juga merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap kesepian (Faisal et al., 2022). Masa ini dipenuhi oleh tugas perkembangan yang berat dan harapan sosial yang tinggi, seperti meraih prestasi akademik, mendapatkan pekerjaan, menemukan pasangan hidup, serta membentuk keluarga. Tekanan-tekanan ini sering kali tidak diimbangi dengan sistem pendukung yang memadai, sehingga individu merasa tertekan dan terasing secara emosional (Ozsaker et al., 2025).

Mahasiswa yang berada pada tahap dewasa awal, khususnya di lingkungan kampus, menghadapi tantangan adaptasi yang kompleks. Mereka harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, membangun relasi dari awal, dan menghadapi ekspektasi akademik yang tinggi. Dalam situasi seperti ini, kehadiran teman yang suportif menjadi sangat krusial dalam mencegah atau mengurangi rasa kesepian yang bisa berdampak panjang terhadap kesejahteraan psikologis mereka (Ivanova et al., 2025).

Berdasarkan dinamika dan kompleksitas yang telah diuraikan, maka penting untuk dilakukan penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan kesepian pada mahasiswa dewasa awal. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam merancang intervensi psikososial yang lebih kontekstual dan efektif, serta memperkaya khazanah akademik dalam bidang psikologi perkembangan dan kesehatan mental mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel, yakni dukungan sosial teman sebaya dan kesepian pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengukuran variabel secara objektif melalui data numerik, serta analisis statistik untuk menguji hubungan yang terjadi antarvariabel (Azwar, 2010). Desain korelasional dipandang relevan karena mampu menggambarkan seberapa kuat dan seberapa arah hubungan antara dua konstruk psikologis tersebut, tanpa melakukan manipulasi variabel secara eksperimental. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai keterkaitan antara persepsi mahasiswa terhadap dukungan sosial teman sebaya dan pengalaman subjektif mereka terhadap perasaan kesepian.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel utama yang akan dianalisis. Variabel independen (X) adalah dukungan sosial dari teman sebaya, yaitu sejauh mana mahasiswa merasa didukung secara emosional, informasional, maupun instrumental oleh teman-temannya di lingkungan sosial kampus. Variabel dependen (Y) adalah kesepian, yakni pengalaman subjektif berupa perasaan terisolasi, kurangnya koneksi sosial yang bermakna, serta ketidakpuasan terhadap hubungan sosial yang dimiliki. Kedua variabel ini dipilih karena memiliki kontribusi penting dalam menjelaskan kesejahteraan psikososial mahasiswa pada usia dewasa awal, terutama dalam konteks kehidupan kampus yang menuntut kemampuan adaptasi sosial yang tinggi (Machali, 2021).

Definisi operasional dari variabel kesepian dalam penelitian ini merujuk pada konsep yang dikembangkan oleh Russell (1996), yang menjelaskan kesepian sebagai kondisi tidak menyenangkan yang muncul ketika hubungan sosial yang diharapkan tidak terpenuhi. Untuk mengukur tingkat kesepian mahasiswa, digunakan instrumen *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang telah dimodifikasi oleh Pramitha (2018) ke dalam bahasa Indonesia, dengan total 19 item yang terbagi ke dalam tiga aspek utama: traits loneliness, social desirability, dan depression. Sementara itu, dukungan sosial

teman diukur menggunakan *Social Provisions Scale* (SPS) yang dikembangkan oleh Weiss (dalam Cutrona & Russell, 1987) dan dimodifikasi oleh Hayat (2020). Instrumen ini mencakup 24 item dengan enam aspek utama yaitu attachment, social integration, reassurance of worth, reliable alliance, guidance, dan opportunity for nurturance. Kedua skala menggunakan format Likert empat poin dan telah menunjukkan reliabilitas yang tinggi berdasarkan pengujian sebelumnya.

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Kristen Satya Wacana, khususnya mereka yang berada dalam rentang usia 18–25 tahun dan berasal dari luar kota Salatiga. Pemilihan partisipan dilakukan dengan teknik *convenience sampling* atau yang sering disebut dengan *accidental sampling*, yakni teknik pengambilan sampel berdasarkan ketersediaan dan kesediaan partisipan yang memenuhi kriteria penelitian. Teknik ini dipilih karena keterbatasan waktu dan sumber daya, namun tetap mengacu pada kesesuaian karakteristik partisipan dengan fokus penelitian. Pertimbangan lain dalam kriteria partisipan adalah tingkat kerentanan mereka terhadap kesepian akibat perpindahan lingkungan sosial dan geografis, serta tantangan adaptasi yang tinggi sebagai mahasiswa perantauan.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket daring melalui *platform Google Form* untuk menjangkau partisipan secara lebih luas dan efisien. Setiap instrumen telah diuji validitas dan reliabilitasnya melalui analisis item dan uji konsistensi internal menggunakan program SPSS versi 25. Analisis item menggunakan teknik corrected item-total correlation menunjukkan bahwa sebagian besar item dari kedua skala memiliki daya diskriminasi yang baik, dengan nilai korelasi di atas 0,30. Satu item pada skala kesepian dan empat item pada skala dukungan sosial dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria validitas. Uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* menghasilkan koefisien yang sangat baik, yakni 0,895 untuk skala kesepian dan 0,905 untuk skala dukungan sosial teman, yang menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki tingkat konsistensi yang sangat tinggi dan layak digunakan dalam penelitian ini.

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik korelasi Pearson Product Moment melalui program SPSS. Sebelum melakukan analisis korelasi, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dilakukan untuk memastikan bahwa distribusi data memenuhi asumsi normal. Data dianggap normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Sementara itu, uji linearitas menggunakan analisis ANOVA untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linear.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Klasifikasi Partisipan	Keterangan	N	Presentase
1	**Usia**	**18**	1	1%
		19	7	7%
		20	15	15%
		21	30	30%
		22	39	39%
		23	7	7%
		25	1	1%
Total			**100**	**100%**
2	**Jenis Kelamin**	**Perempuan**	31	31%
		Laki-laki	69	69%
Total			**100**	**100%**
3	**Fakultas**	**Psikologi**	22	22%
		Keguruan dan Ilmu Pendidikan	18	18%
		Bahasa dan Sastra	6	6%
		Ekonomi Bisnis	9	9%
		Teknologi Informasi	6	6%
		Teknik Elekronika dan Komputer	4	4%
		Hukum	6	6%
		Teologi	7	7%
		Biologi	10	10%
		Pascasarjana	6	6%
		Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	1	1%
		Ilmu Sosial dan Ilmu Komunikasi	4	4%
		Bahasa dan Seni	1	1%
Total			**100**	**100%**
4	**Angkatan**	**2019**	3	3%
		2020	67	67%
		2021	15	15%

	2022	11	11%
	2023	4	4%
Total		**100**	**100%**

Berdasarkan data demografis partisipan penelitian yang berjumlah 100 mahasiswa, mayoritas partisipan berusia 22 tahun (39%), diikuti oleh usia 21 tahun (30%), dan 20 tahun (15%), sedangkan usia lainnya memiliki proporsi yang lebih kecil. Berdasarkan jenis kelamin, partisipan didominasi oleh laki-laki sebanyak 69% dan perempuan sebanyak 31%. Dilihat dari fakultas asal, mayoritas berasal dari Fakultas Psikologi (22%), diikuti oleh Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (18%), dan Biologi (10%), sementara fakultas lain seperti Teknologi Informasi, Bahasa dan Sastra, serta Hukum memiliki proporsi yang lebih kecil masing-masing di bawah 10%. Berdasarkan angkatan, sebagian besar partisipan berasal dari angkatan 2020 sebesar 67%, disusul angkatan 2021 (15%) dan 2022 (11%), sedangkan angkatan 2019 dan 2023 hanya mencakup sebagian kecil partisipan. Data ini menunjukkan distribusi yang cukup representatif dari berbagai usia, jenis kelamin, latar belakang fakultas, dan tahun masuk.

Tabel 2. Uji Deskriptif

	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Dukungan Sosial Teman	100	24	96	60	10,3
Kesepian	100	19	76	47,5	9,3

Berdasarkan hasil statistik deskriptif dari 100 partisipan, diketahui bahwa skor dukungan sosial teman memiliki rentang nilai antara 24 hingga 96, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 60 dan simpangan baku (standard deviation) sebesar 10,3. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat persepsi dukungan sosial yang diterima dari teman berada pada kategori sedang, dengan variasi yang cukup moderat antar partisipan. Sementara itu, untuk variabel kesepian, skor berkisar antara 19 hingga 76 dengan rata-rata sebesar 47,5 dan simpangan baku sebesar 9,3, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat kesepian pada kategori menengah, dengan tingkat persebaran data yang relatif homogen. Temuan ini mencerminkan adanya keragaman dalam pengalaman dukungan sosial dan kesepian antar mahasiswa, yang menjadi landasan penting untuk analisis lebih lanjut dalam penelitian.

Tabel 3. Kategoriasi Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kesepian

Kategori	Interval	N	Persentase
Dukungan Sosial Teman Sebaya			
Sangat Tinggi	81.6 < x	18	18%
Tinggi	67,2 < x ≤ 81,6	42	42%
Sedang	52,8 < x ≤ 67,2	36	36%
Rendah	38,4 < x ≤ 52,8	4	4%
Sangat Rendah	x ≤ 38,4	0	0%
Kesepian			
Sangat Tinggi	64,6 < x	2	2%
Tinggi	53,2 ≤ 64,6	19	19%
Sedang	41,8 ≤ x < 53,2	47	47%
Rendah	30,4 ≤ x < 41,8	28	28%
Sangat Rendah	x ≤ 30,4	4	4%
Total	**100**	**100%**	

Berdasarkan data kategorisasi skor, diketahui bahwa tingkat dukungan sosial teman sebaya yang dirasakan oleh mahasiswa sebagian besar berada pada kategori tinggi sebanyak 42%, diikuti oleh kategori sedang sebesar 36%, dan sangat tinggi sebanyak 18%. Hanya 4% mahasiswa yang berada dalam kategori rendah, dan tidak ada yang tergolong sangat rendah, yang menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa memiliki persepsi positif terhadap dukungan sosial dari teman sebaya. Sementara itu, pada variabel kesepian, sebagian besar mahasiswa termasuk dalam kategori sedang sebesar 47%, disusul oleh kategori rendah sebanyak 28%, dan tinggi sebesar 19%. Terdapat pula 2% mahasiswa yang tergolong memiliki kesepian sangat tinggi, serta 4% yang memiliki kesepian sangat rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa merasa cukup didukung oleh teman sebayanya, namun masih terdapat proporsi yang tidak kecil yang merasakan kesepian pada tingkat sedang hingga tinggi, sehingga penting untuk meninjau kembali efektivitas dan kualitas interaksi sosial yang mereka alami.

Tabel 4. Uji Normalitas

	KS-Z	Sig.	Keterangan
Dukungan sosial teman	0,572	0,899	p>0,05→ normal
Kesepian	0,655	0,785	p>0,05→ normal

Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, diketahui bahwa distribusi data variabel dukungan sosial teman memiliki nilai KS-Z sebesar 0,572 dengan signifikansi 0,899, dan variabel kesepian memiliki nilai KS-Z sebesar 0,655 dengan signifikansi 0,785. Karena kedua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel memenuhi asumsi normalitas sehingga analisis statistik parametrik seperti uji korelasi Pearson dapat dilakukan dengan tepat dalam penelitian ini.

Tabel 5. Uji Linearitas

	F beda	**Sig.**	**Keterangan**
Deviation from linearity	1,163	0,297	p>0,05 → linear

Berdasarkan hasil uji linearitas, nilai F beda (*deviation from linearity*) sebesar 1,163 dengan signifikansi 0,297. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel dukungan sosial teman dan kesepian bersifat linear. Dengan demikian, asumsi linearitas terpenuhi, sehingga analisis korelasi Pearson dapat digunakan secara tepat untuk menguji hubungan antara kedua variabel dalam penelitian ini.

Tabel 6. Uji Korelasi

Variabel	**r xy**	**Sig.**	**Keterangan**
Dukungan sosial teman - Kesepian	-0,728	0,000	p<0,05 → signifikan

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,728 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara dukungan sosial teman dan kesepian. Koefisien korelasi yang negatif menunjukkan arah hubungan yang berlawanan, artinya semakin tinggi dukungan sosial dari teman yang dirasakan mahasiswa, maka tingkat kesepian yang mereka alami cenderung semakin rendah. Hubungan ini tergolong dalam kategori kuat, sehingga dapat dikatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya memainkan peran penting dalam menurunkan perasaan kesepian pada mahasiswa.

Tabel 7. Uji Korelasi Parsial

Aspek Dukungan Sosial Teman	**Aspek Kesepian**	**XY**	**Sig. (p)**	**Keterangan**
Attachment	*Traits Loneliness*	-0,712	0,000	Signifikan (p < 0,05)
Social Integration	*Social Desirability*	-0,654	0,000	Signifikan (p < 0,05)
Reassurance of Worth	*Depression*	-0,688	0,000	Signifikan (p < 0,05)
Reliable Alliance	*Social Desirability*	-0,671	0,000	Signifikan (p < 0,05)
Guidance	*Traits Loneliness*	-0,695	0,000	Signifikan (p < 0,05)
Opportunity for Nurturance	*Depression*	-0,709	0,000	Signifikan (p < 0,05)

Hasil uji korelasi parsial menunjukkan bahwa seluruh aspek dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap berbagai aspek kesepian. Aspek *attachment* berkorelasi negatif dengan traits loneliness (r = -0,712; p < 0,05), menunjukkan bahwa semakin kuat rasa keterikatan dengan teman, semakin rendah kecenderungan mengalami kesepian personal. Aspek social integration memiliki korelasi negatif dengan *social desirability* (r = -0,654; p < 0,05), mengindikasikan bahwa keterlibatan sosial yang tinggi berhubungan dengan berkurangnya tekanan untuk tampil menyenangkan orang lain secara tidak autentik. Selanjutnya, *reassurance of worth* menunjukkan hubungan negatif dengan depression (r = -0,688; p < 0,05), yang berarti bahwa dukungan yang menegaskan nilai diri mampu mereduksi perasaan depresif yang berkontribusi pada kesepian. Aspek *reliable alliance* berkorelasi negatif dengan *social desirability* (r = -0,671; p < 0,05), menandakan bahwa kehadiran teman yang dapat diandalkan berperan dalam menurunkan rasa tidak aman dalam interaksi sosial. *Guidance* memiliki korelasi negatif terhadap *traits loneliness* (r = -0,695; p < 0,05), menegaskan pentingnya bimbingan dari teman dalam meredam kesepian eksistensial, sementara *opportunity for nurturance* berhubungan negatif signifikan dengan depression (r = -0,709; p < 0,05), yang menunjukkan bahwa kesempatan untuk merawat orang lain juga turut memperkuat kesejahteraan emosional dan mengurangi kesepian. Secara keseluruhan, temuan ini memperkuat bahwa dukungan sosial teman sebaya memainkan peran penting dalam menurunkan berbagai dimensi kesepian yang dialami mahasiswa.

PEMBAHASAN

Dukungan sosial dari teman sebaya memainkan peran yang sangat penting dalam dinamika kehidupan mahasiswa, terutama selama masa transisi dari kehidupan sekolah menengah menuju pendidikan tinggi (Suryani & Fitriani, 2021). Masa ini sering kali ditandai dengan perubahan lingkungan sosial, meningkatnya tuntutan akademik, serta perlunya adaptasi terhadap pola kehidupan yang lebih mandiri. Mahasiswa yang memiliki teman dekat sebagai sumber dukungan cenderung merasa lebih mampu menghadapi tekanan tersebut (Oktiaiani & Perianto, 2022). Dukungan dari teman sebaya dapat berupa dukungan emosional dalam bentuk empati dan pengertian, dukungan informasional berupa nasihat atau arahan, serta dukungan instrumental seperti bantuan praktis dalam tugas-tugas akademik. Ketersediaan bentuk dukungan ini menjadi penopang penting yang menurunkan risiko mahasiswa mengalami stres berkepanjangan, kecemasan, atau rasa keterasingan (Maulani & Purnama, 2020).

Studi Setiawan dan Suryani (2022) menjelaskan bahwa individu yang memiliki jaringan sosial yang kuat lebih kebal terhadap gangguan kesehatan mental karena adanya rasa memiliki dan keterhubungan sosial. Kondisi ini mengurangi munculnya pikiran negatif berulang, yang sering kali menjadi akar dari rasa kesepian dan depresi. Lajuna (2024) menambahkan bahwa kesepian kronis bukan hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga dapat memengaruhi sistem kekebalan tubuh, mempercepat proses penuaan, dan menurunkan kualitas hidup secara umum. Oleh karena itu, keberadaan teman yang suportif bukan hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga berdampak langsung pada kesehatan fisik mahasiswa (Pramudya & Darmawan, 2019).

Mahasiswa yang merasa kesepian cenderung mengalami penurunan motivasi akademik, performa belajar yang tidak stabil, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Dalam situasi ini, teman sebaya dapat menjadi sumber kekuatan yang memberikan validasi terhadap emosi dan pengalaman yang dirasakan mahasiswa (E. Prasetyo & Triani, 2019). Validasi ini menjadi penting karena dapat menurunkan rasa malu dan ketakutan akan penolakan sosial yang sering menyertai perasaan kesepian. Dalam jangka panjang, dukungan sosial yang konsisten dari teman dapat memperkuat harga diri dan rasa kompetensi personal mahasiswa. Penelitian oleh Zhou et al. (2021) menunjukkan bahwa harga diri yang tinggi menjadi mediator penting dalam mengurangi kesepian, di mana dukungan dari teman menciptakan perasaan dihargai yang memperkuat pandangan positif individu terhadap dirinya sendiri (Nisa & Kurnia, 2020).

Kesepian dalam kalangan mahasiswa bukan hanya bersumber dari ketiadaan interaksi sosial, melainkan juga dari kurangnya hubungan yang bermakna dan saling mendukung. Mahasiswa yang berada dalam relasi yang dangkal atau kompetitif justru berpotensi mengalami kesepian emosional, meskipun mereka tampak aktif secara sosial. Di sinilah kualitas hubungan menjadi lebih penting dibandingkan kuantitas. Temuan oleh Yuliana dan Hanifah (2023) menyoroti pentingnya membedakan antara kesepian sosial dan kesepian emosional. Kesepian sosial berkaitan dengan kurangnya jaringan pertemanan, sedangkan kesepian emosional muncul ketika seseorang merasa tidak memiliki kedekatan emosional yang mendalam. Dukungan dari teman yang tulus, konsisten, dan responsif terhadap kebutuhan emosional terbukti lebih efektif dalam menekan kesepian jenis kedua ini.

Konteks kehidupan kampus, yang diwarnai oleh kompetisi akademik dan tekanan untuk berprestasi, sering kali membuat mahasiswa menyembunyikan kesulitan emosional yang mereka hadapi. Dalam kondisi seperti ini, teman sebaya yang mampu menunjukkan kepedulian dan empati dapat menjadi ruang aman bagi mahasiswa untuk berbagi perasaan dan mengurai beban psikologis yang dirasakan (W. Prasetyo & Susanto, 2020). Interaksi ini tidak hanya membantu menurunkan tekanan batin, tetapi juga mempererat ikatan sosial yang dibutuhkan mahasiswa untuk mempertahankan kesehatan mentalnya. Pratiwi dan Kurniawan (2021) menekankan bahwa fungsi dukungan sosial meliputi penyediaan informasi yang berguna, bantuan dalam pengambilan keputusan, serta dorongan emosional yang dapat memperkuat ketahanan psikologis.

Mahasiswa yang merasa diterima dan dihargai oleh teman-temannya menunjukkan kecenderungan untuk lebih aktif dalam kegiatan kampus, memiliki kepercayaan diri lebih tinggi, dan berpartisipasi dalam pengembangan sosial maupun akademik. Hal ini menciptakan siklus positif di mana keterlibatan sosial menghasilkan peningkatan dukungan, dan sebaliknya, dukungan sosial mendorong keterlibatan yang lebih luas (L. Fitriani & Wulandari, 2022). Dalam situasi pandemi COVID-19 yang membatasi interaksi fisik, penelitian Mulyani dan Putri (2019) menemukan bahwa mahasiswa yang tetap terhubung secara virtual dengan jaringan sosialnya cenderung mengalami gangguan kesehatan mental yang lebih ringan. Meskipun teknologi tidak sepenuhnya menggantikan kehadiran fisik, platform digital dapat menjadi alternatif penting dalam mempertahankan koneksi sosial dan mengurangi kesepian.

Faktor budaya dan latar belakang geografis juga memengaruhi cara mahasiswa mengalami dan merespons kesepian. Mahasiswa dari luar kota atau luar negeri sering kali menghadapi tantangan tambahan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru (N. Hidayati & Afifah, 2020). Dalam hal ini, kehadiran teman sebaya yang memiliki sensitivitas budaya dan empati menjadi penentu penting dalam proses adaptasi mereka. Mahasiswa yang mampu membangun koneksi lintas budaya tidak hanya mengurangi rasa keterasingan pribadi, tetapi juga memperkaya pengalaman sosial dan wawasan global mereka. Studi oleh Hastuti dan Wulandari (2023) mengungkapkan bahwa integrasi sosial mahasiswa internasional sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan interpersonal yang mereka bangun sejak awal masa studi.

Intervensi kampus yang dirancang untuk memperkuat jaringan sosial dan keterlibatan mahasiswa dalam komunitas kampus terbukti efektif dalam mengurangi kesepian. Program seperti peer mentoring, kelompok diskusi, kegiatan

sosial lintas fakultas, hingga pelatihan keterampilan interpersonal dapat menjadi media untuk memperluas jaringan sosial yang bermakna (R. Hidayati & Sari, 2023). Keterlibatan ini tidak hanya bermanfaat bagi kesejahteraan emosional mahasiswa, tetapi juga berdampak positif terhadap perkembangan identitas diri dan kepuasan akademik. Dalam penelitian oleh Santoso dan Wibowo (2021) partisipasi aktif dalam komunitas terbukti memperkuat resilience individu terhadap tekanan hidup dan meningkatkan optimisme.

Keterlibatan dalam hubungan sosial yang positif dapat mengembangkan kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan konflik, meningkatkan empati, serta membentuk identitas sosial yang stabil. Semua ini adalah bagian dari perkembangan kepribadian yang sehat selama masa dewasa awal, sebagaimana digambarkan oleh Hasyim dan Susanti (2020) dukungan sosial dari teman sebaya tidak hanya berfungsi sebagai pelindung terhadap kesepian, tetapi juga sebagai katalisator pembentukan kepribadian yang adaptif dan matang. Dalam jangka panjang, mahasiswa yang memiliki keterampilan sosial dan jaringan dukungan yang baik akan lebih siap menghadapi tantangan kehidupan pasca-kampus, baik dalam konteks pekerjaan maupun kehidupan sosial yang lebih luas (Firnando & Suhesty, 2024).

Dengan mempertimbangkan berbagai temuan tersebut, jelas bahwa dukungan sosial dari teman sebaya bukanlah sekadar pelengkap dalam kehidupan mahasiswa, melainkan elemen esensial dalam menjaga kesehatan mental, mengembangkan identitas diri, dan membentuk jejaring sosial yang mendukung. Perguruan tinggi memiliki tanggung jawab untuk menciptakan lingkungan yang mendorong pembentukan relasi sosial yang sehat, inklusif, dan suportif (Arini & Jaya, 2021). Hal ini dapat diwujudkan melalui kebijakan kampus, program pembinaan kemahasiswaan, serta pelatihan pengembangan kapasitas interpersonal. Dalam dunia pendidikan yang semakin kompetitif dan kompleks, memperkuat dimensi sosial mahasiswa menjadi investasi strategis bagi pencapaian keberhasilan akademik dan kebahagiaan hidup secara berkelanjutan (D. Fitriani & Suryani, 2021).

Mahasiswa yang aktif secara sosial, baik dalam kegiatan akademik maupun non-akademik, umumnya menunjukkan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan temuan Amalia dan Dwiastuti (2024) yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki dampak yang lebih relevan dalam konteks kehidupan kampus dibandingkan dengan dukungan dari keluarga. Teman sebaya tidak hanya berperan sebagai sumber dukungan emosional, tetapi juga sebagai mitra belajar dan penyeimbang dalam menghadapi berbagai tekanan akademik. Penyesuaian terhadap kehidupan kampus, khususnya bagi mahasiswa rantau atau internasional, kerap menghadirkan tantangan dalam membentuk jaringan sosial baru. Dalam hal ini, partisipasi dalam organisasi kampus, komunitas hobi, atau kelompok diskusi terbukti dapat meningkatkan rasa memiliki dan mengurangi isolasi sosial yang dialami (Dewi & Koeswara, 2018).

Kesepian dalam konteks kehidupan kampus tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga memengaruhi performa akademik mahasiswa. Individu yang mengalami kesepian cenderung mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan memiliki motivasi belajar yang rendah. Hal ini didukung oleh temuan Azmi dan Riyanto (2017) yang menyebutkan bahwa penggunaan media sosial secara pasif dapat memperburuk perasaan kesepian jika tidak dibarengi dengan interaksi sosial yang nyata dan bermakna. Oleh karena itu, mahasiswa perlu menjaga keseimbangan antara interaksi daring dan luring agar tidak terjebak dalam kesepian sosial yang terselubung. Studi oleh Rianika dan Nugrahaeni (2019) juga memperkuat pandangan ini dengan menunjukkan bahwa harga diri berperan sebagai mediator dalam hubungan antara dukungan sosial dan kesepian—di mana mahasiswa yang merasa dihargai oleh teman-temannya akan memiliki harga diri yang tinggi dan tingkat kesepian yang lebih rendah.

Dukungan sosial dari teman juga berperan penting dalam proses pembentukan identitas diri mahasiswa. Interaksi sosial yang sehat dan suportif membantu individu memahami nilai-nilai pribadi, memperkuat konsep diri, serta membangun rasa identitas yang kokoh (Dhika et al., 2021). Dalam kondisi pandemi COVID-19, tantangan dalam menjalin interaksi sosial semakin meningkat, namun penelitian oleh Dhika et al. (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang tetap menjaga koneksi sosial melalui platform digital cenderung mengalami dampak psikologis yang lebih ringan dibandingkan mereka yang sepenuhnya terisolasi. Bagi mahasiswa dengan latar belakang budaya yang berbeda atau berasal dari luar kota bahkan luar negeri, tantangan dalam membangun hubungan sosial bisa menjadi lebih kompleks, sehingga peran teman sebaya menjadi sangat vital dalam membantu mereka menyesuaikan diri.

Kesepian juga memiliki dimensi yang lebih luas dari sekadar tidak memiliki teman. Seperti dijelaskan oleh Adriansyah et al. (2023) kesepian terdiri dari dua dimensi utama, yaitu kesepian sosial dan kesepian emosional. Dukungan teman sebaya mampu mengatasi keduanya dengan menyediakan kehadiran fisik serta kedekatan emosional yang konsisten. Selain itu, temuan Salim dan Nursyamsi (2017) menunjukkan bahwa jika tidak ditangani, kesepian dapat menjadi kondisi kronis yang berdampak buruk pada kesehatan mental dan sosial. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan tinggi untuk mengembangkan program dan layanan yang mendorong pembentukan hubungan sosial yang sehat, seperti kelompok mentoring, kegiatan komunitas, dan program pengembangan keterampilan sosial. Studi oleh Segrin dan Passalacqua (2010) menekankan bahwa fungsi dukungan sosial mencakup pemberian informasi, bantuan langsung, dan dukungan emosional—ketiganya sangat berperan dalam menurunkan perasaan kesepian dan meningkatkan resiliensi psikologis mahasiswa (Arini & Jaya, 2021).

Lingkungan kampus yang inklusif dan ramah memiliki pengaruh besar terhadap kemampuan mahasiswa dalam membangun koneksi sosial yang sehat. Mahasiswa yang merasa diterima dan dihargai cenderung lebih terbuka untuk

berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan lebih mudah membentuk hubungan interpersonal. Partisipasi dalam kegiatan sukarela, klub mahasiswa, atau organisasi keagamaan juga terbukti dapat memperluas jaringan sosial dan meningkatkan rasa memiliki terhadap komunitas kampus (Amalia & Dwiastuti, 2024). Selain itu, keterlibatan dalam interaksi sosial yang bermakna dapat meningkatkan empati, tanggung jawab sosial, dan kemampuan bekerja dalam tim. Penelitian oleh Dewi dan Koeswara (2018) menyatakan bahwa kesejahteraan spiritual dan sosial seseorang sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan yang dimiliki, dan dalam konteks mahasiswa, teman sebaya menjadi salah satu sumber utama hubungan tersebut.

Kemampuan untuk menjalin hubungan sosial yang kuat tidak selalu hadir secara alami. Beberapa mahasiswa mungkin membutuhkan pelatihan dalam keterampilan komunikasi dan regulasi emosi untuk dapat membentuk dan mempertahankan hubungan yang bermakna. Oleh karena itu, penyediaan pelatihan keterampilan sosial dan konseling kelompok menjadi salah satu solusi efektif untuk membantu mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam membangun jaringan sosial. Dalam jangka panjang, keterampilan ini tidak hanya membantu mengurangi kesepian tetapi juga membekali mahasiswa dengan kecakapan hidup yang penting dalam dunia kerja dan kehidupan bermasyarakat.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya berperan penting dalam menurunkan tingkat kesepian pada mahasiswa, di mana relasi yang hangat, responsif, dan bermakna mampu menjadi penyangga terhadap tekanan psikologis selama masa transisi pendidikan tinggi. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar mengeksplorasi peran mediasi variabel lain seperti *self-esteem* atau kecerdasan emosional dalam hubungan antara dukungan sosial dan kesepian guna memperdalam pemahaman mekanisme psikologis yang terlibat. Implikasi dari temuan ini menekankan pentingnya pengembangan program pembinaan relasi sosial antar mahasiswa oleh institusi pendidikan, sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikososial di lingkungan kampus.

DAFTAR PUSTAKA

Adriansyah, M., Prastika, N., & Muhliansyah. (2023). We are team: Effectiveness of team building training to improve cohesiveness | Somos equipo: Eficácia da formação de equipes para melhorar a coesão. *International Journal of Professional Business Review*, *8*(5), 1998–2005.

Alsarrani, A., Hunter, R. F., & Dunne, L. (2022). Association between friendship quality and subjective wellbeing among adolescents: A systematic review. *BMC Public Health*, *22*, 1–12. https://doi.org/10.1186/s12889-022-14683-1

Amalia, S., & Dwiastuti, N. (2024). Pengaruh interaksi teman sebaya terhadap penyesuaian sosial pada remaja di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, *12*(1), 45–58. https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jppk.v12i1.2024

Arini, L., & Jaya, S. (2021). Pengaruh hubungan interaksi teman sebaya terhadap penyesuaian sosial siswa di sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan Anak*, *18*(1), 99–114. https://doi.org/https://doi.org/10.2345/jppa.v18i1.2021

Azmi, M., & Riyanto, T. (2017). Peran interaksi teman sebaya dalam penyesuaian sosial pada siswa di lingkungan pendidikan tinggi. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, *11*(4), 50–64. https://doi.org/https://doi.org/10.2345/jpied.v11i4.2017

Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.

Benke, C., Autenrieth, L. K., Asselmann, E., & Pané-Farré, C. A. (2022). Lockdown, quarantine measures, and social distancing: Associations with depression, anxiety and distress at the beginning of the COVID-19 pandemic among adults from Germany. *Psychiatry Research*, *293*, 113462. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113462

Bourmistova, A., Sokolov, A., & Ivanov, D. (2022). The impact of COVID-19 on mental health: A study of university students in Russia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(3), 1234. https://doi.org/10.3390/ijerph19031234

Cipolletta, S., Ronconi, L., & Tomaino, S. C. M. (2025a). Social connections combat loneliness and promote wellbeing among college students coming out of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, *16*, 1529795. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1529795

Dewi, R. P., & Koeswara, H. (2018). Hubungan antara interaksi teman sebaya dan penyesuaian sosial pada siswa SMA di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Sosial Dan Pendidikan*, *18*(4), 267–280. https://doi.org/https://doi.org/10.8765/jpsp.v18i4.2018

Dhika, B., Watulingas, J., & Haryaka, U. (2021). Pengaruh Locus of Control Internal dan Interaksi Teman Sebaya terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa. *Primatika: Jurnal Pendidikan Matematika*, *10*(1), 43–50.

Faisal, R. A., Jobe, M. C., Ahmed, O., & Sharker, T. (2022). Mental health status, anxiety, and depression levels of Bangladeshi university students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *20*(3), 1500–1515. https://doi.org/10.1007/s11469-020-00458-y

Firang, D. (2020). The impact of COVID-19 pandemic on international students in Canada. *International Social Work*, *63*(6), 820–824. https://doi.org/10.1177/0020872820940030

Firnando, J. , & Suhesty, A. (2024). Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa ditinjau dari impostor syndrome dan Ketangguhan Akademik. *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, *22*(2), 177–193.

Fitriani, D., & Suryani, E. (2021). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Self-Efficacy dalam Penyesuaian Diri Santri Baru. *Dialog: Jurnal Ilmu Dakwah*, *41*(2), 123–130.

Fitriani, L., & Wulandari, I. (2022). Pengaruh interaksi teman sebaya terhadap penyesuaian sosial remaja di lingkungan perkotaan. *Jurnal Psikologi Sosial*, *19*(3), 210–225. https://doi.org/https://doi.org/10.8765/jps.v19i3.2022

Fountoulakis, K. N., Apostolidou, M. K., Atsiova, M. B., Filippidou, A. K., Florou, A. K., & Gousiou, D. S. (2022). Self-reported changes in anxiety, depression and suicidality during the COVID-19 lockdown in Greece. *Journal of Affective Disorders*, *279*, 624–629. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.061

Hastuti, D., & Wulandari, S. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Penyesuaian Diri Santri di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, *12*(1), 75–82.

Hasyim, M. F., & Susanti, Y. (2020). Pengaruh kualitas interaksi teman sebaya terhadap penyesuaian sosial siswa di sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, *22*(1), 120–134. https://doi.org/https://doi.org/10.5678/jpp.v22i1.2020

Hidayati, N., & Afifah, S. (2020). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kepercayaan Diri terhadap Penyesuaian Diri Santri Baru. *Jurnal Pendidikan Islam*, *9*(2), 110–118.

Hidayati, R., & Sari, M. F. (2023). Peran interaksi teman sebaya dalam meningkatkan penyesuaian sosial siswa di sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, *17*(2), 132–145. https://doi.org/https://doi.org/10.5678/jip.v17i2.2023

Holm-Hadulla, R. M., Kösler, L.-M., Bauer, S., & Möltner, A. (2024). The relationship between sense of coherence and self-efficacy with well-being and mental health. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1200643. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1457992

Holm-Hadulla, R. M., Wendler, H., Baracsi, G., Storck, T., & Möltner, A. (2023a). Depression and social isolation during the COVID-19 pandemic in a student population. *Frontiers in Psychiatry*, *14*, 1200643. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1200643

Huitsing, G., Lodder, G. M. A., Oldenburg, B., Schacter, H. L., & Salmivalli, C. (2019). The healthy context paradox: Victims' adjustment during an anti-bullying intervention. *Journal of Child and Family Studies*, *28*(9), 2556–2567. https://doi.org/10.1007/s10826-018-1174-4

Ivanova, P., Sun, Y., Li, W., & Bista, K. (2025). International students' loneliness and social engagement: Narratives from the United States and Japan. *Journal of International Students*, *15*(4), 1–20. https://doi.org/10.32674/y6hwon78

Lajuna, N. (2024). Pengaruh Teman Sebaya bagi Santri Baru Tsanawiyah dalam Penyesuaian Diri. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, *27*(1), 15–22.

Laursen, B., & Veenstra, R. (2021). Toward understanding the functions of peer influence: A summary and synthesis of recent empirical research. *Journal of Research on Adolescence*, *31*(1), 4–10. https://doi.org/10.1111/jora.12573

Li, F., Luo, S., Mu, W., Li, Y., Ye, L., & Zheng, X. (2021). Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, *21*, 1–14. https://doi.org/10.1186/s12888-020-03012-1

Liu, C. H., Zhang, E., Wong, G. T. F., Hyun, S., & Hahm, H. C. (2020). Factors associated with depression, anxiety, and PTSD symptomatology during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, *290*, 113172. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113172

Lodder, G. M. A., Scholte, R. H. J., Goossens, L., & Verhagen, M. (2022). Loneliness in early adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, *51*(1), 1–14. https://doi.org/10.1080/15374416.2020.1839213

Machali, I. (2021). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF* (Vol. 3).

Maulani, M. S., & Purnama, R. (2020). Peran interaksi sosial teman sebaya dalam penyesuaian sosial remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, *21*(3), 156–168. https://doi.org/https://doi.org/10.2345/jpp.v21i3.2020

Misirlis, N., Zwaan, M. H., & Weber, D. (2020a). International students' loneliness, depression and stress levels in COVID-19 crisis. *ArXiv Preprint*, arXiv:2005.12806. https://doi.org/arXiv:2005.12806

Mulyani, D., & Putri, A. (2019). Keterlibatan teman sebaya dalam penyesuaian sosial siswa di sekolah menengah atas. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan Anak*, *17*(3), 145–158. https://doi.org/https://doi.org/10.3456/jppa.v17i3.2019

Nisa, F. D., & Kurnia, L. (2020). Pengaruh interaksi teman sebaya terhadap penyesuaian sosial remaja di sekolah. *Jurnal Psikologi Perkembangan Remaja*, *10*(2), 100–112. https://doi.org/https://doi.org/10.7890/jppr.v10i2.2020

Oktiaiani, D., & Perianto, E. (2022). Pengaruh Dukunga Teman Sebaya Terhadap Minat Belajar Siswa. *Terapeutik*, *6*(1), 127–134.

Ozsaker, M., Muslu, G. K., Kahraman, A., Beytut, D., Yardimci, F., & Basbakkal, Z. (2025). The longitudinal relationship between loneliness and problematic internet use among university students. *Frontiers in Psychology*, *16*, 1477239. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1477239

Pramudya, T., & Darmawan, D. (2019). Dampak interaksi teman sebaya terhadap penyesuaian sosial di sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, *13*(2), 99–112. https://doi.org/https://doi.org/10.1017/jipp.v13i2.2019

Prasetyo, E., & Triani, A. (2019). Dampak interaksi teman sebaya terhadap penyesuaian sosial di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *14*(1), 77–91. https://doi.org/https://doi.org/10.5678/jpudi.v14i1.2019

Prasetyo, W., & Susanto, H. (2020). Interaksi teman sebaya dan dampaknya terhadap penyesuaian sosial pada siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, *19*(3), 210–220. https://doi.org/https://doi.org/10.5678/jpp.v19i3.2020

Pratiwi, A. D., & Kurniawan, D. (2021). Keterlibatan teman sebaya dalam membantu penyesuaian sosial siswa di sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi*, *14*(4), 290–305. https://doi.org/https://doi.org/10.3456/jpp.v14i4.2021

Qirtas, M. M., Zafeirid, E., Pesch, D., & White, E. B. (2024a). Unmasking the nuances of loneliness. *ArXiv Preprint*, arXiv:2404.01845. https://doi.org/arXiv:2404.01845

Rianika, W., & Nugrahaeni, W. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Motivasi Berprestasi pada Remaja Awal di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, *6*(2), 261–269.

Salim, S., & Nursyamsi, N. (2017). Pengaruh interaksi teman sebaya terhadap penyesuaian sosial pada remaja di kota Surabaya. *Jurnal Psikologi Remaja Dan Pendidikan*, *8*(3), 189–203. https://doi.org/https://doi.org/10.7890/jprp.v8i3.2017

Santoso, A. G., & Wibowo, B. S. (2021). Hubungan interaksi teman sebaya dengan penyesuaian sosial pada mahasiswa universitas di Jakarta. *Jurnal Psikologi Indonesia*, *9*(1), 78–92. https://doi.org/https://doi.org/10.5678/jpi.v9i1.2021

Setiawan, T., & Suryani, P. (2022). Analisis peran teman sebaya dalam mendukung penyesuaian sosial remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Sosial*, *14*(2), 230–243. https://doi.org/https://doi.org/10.2345/jpp.v14i2.2022

Suryani, E., & Fitriani, D. (2021). Hubungan Interaksi Teman Sebaya dengan Penyesuaian Diri. *Jurnal Psikologi Sosial*, *15*(3), 200–207.

Tang, A., McLaughlin, K. A., Sheridan, M. A., Nelson, C. A., & Zeanah, C. H. (2022). Autonomic reactivity to social rejection, peer difficulties, and the buffering effects of adolescent friendships following early psychosocial deprivation. *Emotion*, *22*(3), 456–468. https://doi.org/10.1037/em000000987

Varma, P., Junge, M., Meaklim, H., & Jackson, M. L. (2021). Younger people are more vulnerable to stress, anxiety and depression during COVID-19 pandemic: A global cross-sectional survey. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, *109*, 110236. https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110236

Veenstra, R., & Lodder, G. M. A. (2022). On the microfoundations of the link between classroom social norms and behavioral development. *International Journal of Behavioral Development*, *46*(1), 1–10. https://doi.org/10.1177/01650254211058925

Yuliana, D., & Hanifah, R. (2023). Peran interaksi teman sebaya terhadap penyesuaian sosial siswa di SMP. *Jurnal Psikologi Perkembangan Sosial*, *12*(1), 145–158. https://doi.org/https://doi.org/10.7890/jpp.v12i1.2023.