

HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN KESEPIAN PADA REMAJA AKHIR DI JABODETABEK SELAMA PANDEMI COVID-19

Ronaldo Setiawan¹, Denrich Suryadi²

¹Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

²Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: denrichs@fpsi.untar.ac.id

Masuk: 15-11-2021, revisi: 26-11-2021, diterima untuk diterbitkan: 29-11-2021

ABSTRAK

Selama masa pandemi Covid-19, pemerintah menetapkan banyak aturan pembatasan sosial untuk mengurangi risiko penyebaran virus Corona di Indonesia. Pembatasan sosial membuat metode pembelajaran daring dan membatasi remaja untuk berinteraksi sosial. Dampak dari pembatasan sosial tersebut adalah kemungkinan remaja mengalami kesepian karena dalam masa perkembangan psikososial, remaja membutuhkan pencarian identitas diri dan belajar mengembangkan keterampilan sosial mereka melalui interaksi dengan teman sebaya. Kesepian yang dialami ini dapat mempengaruhi harga diri remaja. Penelitian ini ditujukan untuk membuktikan hubungan antara harga diri dan kesepian pada remaja akhir selama masa pandemi Covid-19. Penelitian ini melibatkan 155 partisipan berusia antara 18-22 tahun dan berdomisili di Jabodetabek. Penelitian ini menggunakan the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) untuk mengukur harga diri dan the UCLA Loneliness Scale Ver. 3 untuk mengukur kesepian. Hasil penelitian yang menggunakan metode analisis the Pearson correlation test menunjukkan adanya hubungan negatif antara harga diri dan kesepian yang berarti semakin tinggi harga diri seseorang, maka semakin rendah tingkat kesepian yang dialami.

Kata Kunci: harga diri; kesepian; remaja akhir

ABSTRACT

During the Covid-19 pandemic, many social restrictions were carried out to reduce the rate of Corona Virus spread in Indonesia. Social restrictions create online learning methods and limit youth to social interaction. The impact of these social restrictions is the possibility of adolescents experiencing loneliness because in the period of psychosocial development, adolescents need to search for self-identity and learn to develop their social skills through interaction with peers. From this perceived loneliness can affect an individual's self-esteem. Therefore, this study aims to prove the relationship between self-esteem and loneliness during the Covid-19 pandemic. This study used 155 subjects who have an age range between 18-22 years in Jabodetabek. This study uses the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) to measure self-esteem and the UCLA Loneliness Scale Ver. 3 to measure loneliness. The results of the analysis using the Pearson correlation test showed a negative relationship between self-esteem and loneliness. This means, the higher a person's self-esteem, the lower the loneliness they will experience.

Keywords: self-esteem; loneliness; late adolescent

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Saat ini dunia sedang dilanda oleh pandemi baru yang diberi nama COVID-19 yang disebabkan oleh virus Corona Baru yaitu SARS-CoV-2 (World Health Organization (WHO), 2020). Saat ini di dunia (per 3 Maret 2021, pukul 00.09) terdapat 114.140.104 kasus positif dan 2.535.520 kasus kematian dan sudah tersebar di 223 negara di seluruh dunia (WHO, 2021). Di Indonesia, per tanggal 2 Maret 2021, sudah terdapat 1.347.026 kasus positif (Komite Penanganan COVID-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional, 2021). Pemerintah pun menerapkan kebijakan pembelajaran jarak jauh untuk pelajar dan mahasiswa mulai dari 16 Maret 2020 sampai dengan saat ini.

Remaja yang sedang menempuh pendidikan dalam masa pandemi ini terpaksa melakukan pembelajaran daring atau bisa disebut sebagai pembelajaran jarak jauh. Para remaja yang sebelumnya belajar di sekolah atau di universitas dapat bertemu dan bersosialisasi dengan teman-temannya secara langsung saat ini menjadi terhalang oleh aturan pembatasan sosial. Selain itu, kegiatan lain yang biasa dilakukan oleh para remaja seperti berkumpul bersama, belajar bersama, pergi menonton film di bioskop bersama teman-temannya, dan sebagainya menjadi sulit untuk dilakukan. Menurut Erikson (1950, dalam King, 2016), remaja akan dihadapkan pada banyak peran dan status baru, mulai dari karir, persahabatan dan relasi romantis yang apabila gagal dilakukan maka akan menimbulkan perasaan terisolasi dari keluarga dan lingkungan pertemanannya. Situasi pandemi ini tidak dapat memenuhi salah satu tugas perkembangan ini menimbulkan perasaan terpisah karena tidak bisa melakukan kebiasaan-kebiasaan bersama dengan orang lain. Kebiasaan-kebiasaan bersama dengan orang lain yang tidak dapat dilakukan lagi dapat memicu seseorang mengalami kesepian.

Menurut Russel (1996), kesepian adalah perasaan subjektif individu dikarenakan tidak adanya keseimbangan hubungan. Gierveld, Tilburg dan Dykstra (2006) juga menyatakan, kesepian adalah situasi yang dialami oleh seseorang yang merasakan hubungan yang kurang menyenangkan dan tidak diterima ke dalam sebuah hubungan yang diinginkan. Selain itu kesepian dapat dialami oleh siapa saja entah dia seorang anak-anak, remaja, orang dewasa, bahkan lansia sekalipun (Weiten & Lloyd, 2006).

Sears dan Freedman (1985) mengatakan bahwa kesepian merujuk pada kegelisahan subjektif yang dirasakan pada saat hubungan sosial yang dijalani kehilangan ciri-ciri pentingnya, baik yang bersifat kuantitatif maupun kualitatif. Anderson (2004) menyatakan kesepian akan disertai dengan berbagai emosi negatif seperti depresi, kecemasan, ketidakhahagiaan, ketidakpuasan, menyalahkan diri sendiri, dan rasa malu. Kesepian dapat terjadi pada siapa saja tanpa mengenal usia (Weiten & Lloyd, 2006). Oleh sebab itu kesepian dapat terjadi pada anak-anak, remaja, orang dewasa, mau pun lansia.

Bednar (2000) menyatakan bahwa kesepian sering diiringi dengan perasaan harga diri yang rendah. Kesepian dapat dihasilkan dari situasi yang disebabkan oleh COVID-19 karena situasi ini adalah situasi yang baru dialami oleh seorang individu. Situasi baru disini dapat membawa suatu perubahan pada diri individu. Perubahan yang terjadi membuat seorang individu melakukan evaluasi baik dalam cara positif maupun negatif terhadap suatu objek khusus yaitu diri atau yang disebut dengan harga diri (Rosenberg, dikutip dalam Bednar, 2000). Perubahan yang dialami oleh para remaja di masa pandemi ini juga memungkinkan terjadinya perubahan dalam mengevaluasi diri sendiri sehingga mempengaruhi harga diri mereka.

Yurni (2015) mendefinisikan harga diri sebagai cara seseorang menilai dirinya, yaitu bagaimana ia mempersepsi nilai-nilai yang ia miliki dan bagaimana ia menilai keberhargaan dirinya bagi orang lain. Branden (2007) juga menyatakan harga diri sebagai keyakinan dalam diri, bahwa individu memiliki kemampuan untuk berpikir dan menghadapi tantangan hidup, serta keyakinan adanya hak untuk meraih kesuksesan, kebahagiaan, dan memperoleh kebutuhan atau keinginan. Ada juga yang mendefinisikan harga diri sebagai penilaian dan kebiasaan individu dalam memandang diri sendiri, terutama yang berkaitan dengan kemampuan mereka untuk menerima dan menolak, dan indikator kepercayaan diri mereka terhadap kemampuan, makna, kesuksesan, dan nilai mereka (Coopersmith, dikutip dalam Ishaq, Solomon dan Khan, 2017).

Coopersmith (dikutip dalam Ishaq, Solomon dan Khan, 2017) menyatakan ciri-ciri harga diri tinggi dengan perilaku-perilaku seperti mandiri, aktif, berani mengemukakan pendapat, dan percaya diri. Sebaliknya seseorang dengan harga diri rendah ditunjukkan dengan perilaku seperti kurangnya percaya diri, rasa cemas, pasif, serta menarik diri dari lingkungan. Remaja dengan harga diri rendah mungkin memiliki perilaku negatif, yang dimanifestasikan sebagai ketidakpuasan dengan kondisi sendiri, merasa tidak memiliki kemampuan untuk melakukan apa yang mereka bisa, merasa pesimis, ingin berada dalam situasi yang sama dengan orang lain, mengalami kesulitan dalam mengatasi dengan lingkungan, dan kesulitan berinteraksi dengan orang lain jadi tidak memiliki banyak teman (Ghaisani, 2016). Oleh karena itu, ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dan kehidupan interpersonal mereka, interpretasi negatif remaja terhadap harga diri dapat menyebabkan mereka merasa kesepian dan menganggap bahwa kondisi sosial yang mereka alami tidak menyenangkan. Masalah ini dapat mengarahkan remaja pada munculnya perilaku yang negatif.

Penelitian yang juga pernah dilakukan oleh Yurni (2015) pada 76 partisipan mahasiswa dari Universitas Batanghari Jambi dengan usia 17 hingga 25 tahun menemukan perasaan kesepian dan harga diri memiliki hubungan yang positif dan signifikan, artinya mahasiswa yang merasa kesepian cenderung untuk memiliki harga diri yang rendah. Frekuensi terbanyak terletak pada usia 19 tahun (30,3%), usia 18 tahun (23,7%) dan 17 tahun (17,1%), selebihnya tersebar pada usia antara 20 hingga 25 tahun. Partisipan pada penelitian ini sebesar 43,4% mahasiswa aktif dalam kegiatan organisasi dan 56,6% lainnya tidak mengikuti kegiatan apapun. Pada penelitian ini menemukan bahwa 43% mahasiswa mengalami kesepian dalam hubungan pertemanan, 29% mengalami kesepian dalam hubungan kelompok, 20% mengalami kesepian dalam hubungan romantis, dan 4% mengalami kesepian dalam hubungan keluarga.

Berikutnya penelitian yang pernah dilakukan Ishaq, Solomon dan Khan (2017) di Universitas Punjab, Pakistan yang melibatkan 400 mahasiswa berusia 18 sampai 24 tahun menemukan hubungan signifikan dengan korelasi negatif antara harga diri dan kesepian. Yang berarti jika harga diri semakin rendah maka semakin tinggi kesepian. Ishaq et. al, (2017) juga menemukan perbedaan jenis kelamin tidak berkontribusi terhadap kesepian dan harga diri secara signifikan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa perempuan mendapat skor tinggi dalam kesepian dibandingkan dengan laki-laki dan ternyata sebaliknya, harga diri laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan.

Peneliti mengambil partisipan dari remaja akhir karena masa remaja akhir merupakan gerbang menuju masa dewasa. Oleh sebab itu jika terdapat masalah pada masa ini dapat menyebabkan remaja tersebut mengalami kesulitan ketika melangkah ke masa dewasa. Peneliti merasa pentingnya dilakukan penelitian ini karena masih minimnya penelitian mengenai hubungan kesepian dan harga diri selama pandemi COVID-19.

Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan kesepian dengan harga diri pada remaja akhir di Jabodetabek selama pandemi COVID-19?

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non eksperimental karena peneliti tidak melakukan intervensi apa pun pada salah satu variabel yang akan diukur. Penelitian ini dilakukan secara daring karena situasi yang disebabkan oleh pandemi COVID-19. Instrumen/alat ukur yang digunakan untuk mengambil data yaitu *UCLA Loneliness Scale (Ver. 3)* dalam bahasa Inggris

yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Alat ukur unidimensi ini dikembangkan oleh Daniel W. Russell pada tahun 1996 untuk mengukur tingkat kesepian yang dialami oleh individu. Sebelumnya juga terdapat 2 versi dari *UCLA Loneliness Scale* yang telah dikembangkan. Penelitian yang sebelumnya telah dilakukan menggunakan *UCLA Loneliness Scale (Ver. 3)* mendapatkan nilai *alpha cronbach* yang sangat tinggi (berkisar antara 0.89 sampai 0.94) dan reliabilitas *test-retest* selama 1 tahun periode ($r = 0.73$) (Russell, 1996). Fatriani (2019) telah menterjemahkan alat ukur *UCLA Loneliness Scale* ke dalam Bahasa Indonesia. Alat ukur ini terdiri dari 20 butir pernyataan yang terdiri dari 11 butir negatif dan 9 butir positif. Alat ukur ini menggunakan skala *Likert* dimana 1 = *never* atau tidak pernah, 2 = *rarely* atau jarang, 3 = *sometimes* atau kadang-kadang, dan 4 = *always* atau selalu. Setelah mendapatkan data, peneliti melakukan uji realibilitas dan mendapatkan nilai *alpha cronbach* sebesar 0.888, dapat diartikan bahwa konsistensi internal pada alat ukur ini tergolong tinggi. Uji validitas juga dilakukan dan mendapatkan bahwa terdapat butir yang memiliki nilai signifikansi di atas 0.05 yaitu pada butir 9, 15, dan 16, namun secara keseluruhan alat ukur memiliki butir yang valid.

Alat ukur kedua adalah *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang dikembangkan oleh Rosenberg untuk mengukur harga diri yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Bagian Pusat Riset dan Pengukuran Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Alat ukur ini merupakan alat ukur yang unidimensi yang awalnya terdiri dari 10 butir untuk menilai evaluasi individu mengenai diri sendiri (Rosenberg, dalam Schmitt & Allik, 2005). Pada 10 butir tersebut, terdapat 5 butir negatif dan 5 butir positif, dengan rentang jawaban berkisar dari angka 1 (sangat tidak setuju) sampai 4 (sangat setuju). Alat ukur ini berjumlah 20 butir pernyataan yang terdiri dari 10 butir negatif dan 10 butir positif. Butir negatif terdiri dari nomor 1 sampai 10 dan butir positif terdiri dari nomor 11 sampai 20 (lihat tabel 5). Setelah mendapatkan data, peneliti melakukan uji reliabilitas dan diketahui bahwa RSES memiliki *alpha cronbach* sebesar 0.935, dapat diartikan bahwa nilai konsistensi internal alat ukur ini tergolong tinggi. Uji validitas yang telah dilakukan ditemukan bahwa semua butir memiliki nilai signifikansi dibawah 0.05 dan tergolong valid. Skala dalam alat ukur ini menggunakan skala *Likert* yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Ragu-Ragu (RR), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).

Karakteristik partisipan pada penelitian ini adalah remaja laki-laki dan perempuan yang berusia antara 18-22 tahun (remaja akhir) dan berdomisili di Jabodetabek. Selain itu pada penelitian ini tidak ada batasan untuk suku bangsa dan agama. Partisipan pada penelitian ini telah menyelesaikan pendidikan SMA/SMK sederajat atau sedang menempuh masa kuliah. Pada penelitian ini menggunakan metode *non probability sampling*, yang berarti setiap partisipan memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian ini. Teknik yang digunakan secara khusus adalah *convenience sampling* yang dilakukan secara daring karena keterbatasan pandemi COVID-19. Jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 155 remaja. Gambaran partisipan penelitian ini dapat dilihat berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan, dan domisili. Berdasarkan jenis kelamin, terdapat 35 partisipan laki-laki (22.6%) dan 120 partisipan perempuan (77.4%). Data berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 1.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran partisipan penelitian ini dapat dilihat berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan, dan domisili. Berdasarkan jenis kelamin, terdapat 35 partisipan laki-laki (22.6%) dan 120 partisipan perempuan (77.4%). Data berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Subjek berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	35	22.6 %
Perempuan	120	77.4 %
Total	155	100 %

Tabel 2. Gambaran Subjek berdasarkan Usia (dalam Tahun)

Usia	Frekuensi	Persentase
18	20	12.9 %
19	26	16.8 %
20	19	12.2 %
21	46	29.7 %
22	44	28.4 %
Total	155	100 %

Setelah didapati bahwa data penelitian terdistribusi normal, peneliti melakukan uji korelasi pada harga diri dengan kesepian. Adapun uji korelasi yang dilakukan adalah uji korelasi *Pearson*. Dari uji korelasi yang dilakukan pada harga diri dengan kesepian ditemukan hubungan yang negatif dan signifikan dengan kesepian. Semakin tinggi nilai harga diri yang dimiliki individu maka semakin rendah kesepian, dengan nilai $r(155) = -0.489$, $p < 0.05$.

Uji Beda antara Kesepian dengan Jenis Kelamin

Analisis *independent sample t-test* dilakukan untuk membandingkan kesepian yang dialami oleh partisipan pria dan partisipan wanita. Hasil menunjukkan bahwa tingkat kesepian partisipan pria ($M = 44.94$, $SD = 7.182$) tidak berbeda secara signifikan jika dibandingkan dengan partisipan wanita ($M = 45.95$, $SD = 8.623$), $F = 3.118$, $p = 0.079$.

Uji Beda antara Harga Diri dengan Jenis Kelamin

Analisis *independent sample t-test* dilakukan untuk membandingkan harga diri yang dimiliki oleh partisipan pria dan partisipan wanita. Hasil menunjukkan bahwa harga diri partisipan pria ($M = 3.48$, $SD = 0.79$) tidak berbeda secara signifikan jika dibandingkan dengan partisipan wanita ($M = 3.57$, $SD = 0.627$), $F = 0.898$, $p = 0.345$.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yurni (2015), Ishaq, Solomon, dan Khan (2017) di Universitas Punjab, Pakistan yang menemukan bahwa ada hubungan yang negatif dan signifikan antara harga diri dengan kesepian. Hasil penelitian ini pun sesuai dengan penelitian yang dilakukan Bednar (2000) dengan hasil yang menyatakan bahwa kesepian muncul diiringi dengan harga diri yang rendah.

Pada hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Febriani (2021) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kesepian yang dialami remaja pria dengan remaja wanita. Ini berarti kesepian dapat dialami oleh siapa saja tanpa memandang jenis kelamin individu tersebut, baik pria maupun wanita. Begitu pula pada harga

diri, uji beda yang dilakukan menunjukkan bahwa harga diri partisipan pria tidak berbeda secara signifikan jika dibandingkan dengan partisipan wanita (Hasil ini sesuai dengan penelitian Twyman (Daryanto, 2008) yang menyatakan bahwa harga diri wanita dan pria adalah sama. Ini berarti harga diri seorang individu tidak ditentukan dari jenis kelamin individu tersebut.

Secara keseluruhan, partisipan pada penelitian ini memiliki rata-rata skor harga diri dimana partisipan pria dengan skor 3.48 dan partisipan perempuan dengan skor 3.57. Oleh sebab itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa harga diri pada subjek penelitian ini cukup tinggi dengan nilai rata-rata berada di atas 3.5 baik itu remaja berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa rata-rata kesepian yang dirasakan oleh partisipan dan partisipan perempuan dengan nilai rata-rata kesepian partisipan pria berada di angka 44.94 sedangkan perempuan berada di angka 45.95. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Hoza, Bukowski, dan Beery (2000) yang mengemukakan kesepian yang dialami laki-laki lebih besar daripada perempuan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan harga diri dengan kesepian pada remaja akhir diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara harga diri dan kesepian. Hal ini menunjukkan bahwa remaja akhir dengan harga diri positif akan memiliki kesepian yang rendah. Begitupun sebaliknya apabila harga diri remaja akhir rendah maka kesepian yang dialami oleh remaja tersebut termasuk tinggi.

Setelah peneliti menyelesaikan penelitian, peneliti menyadari bahwa terdapat kekurangan-kekurangan yaitu jumlah partisipan laki-laki dan perempuan yang tidak seimbang rasionya karena peneliti mengambil data secara *online* sehingga kurang dapat mengontrol jumlah partisipan. Pengalaman peneliti selama mengambil data secara daring yaitu banyak calon partisipan yang tidak mengisi kuesioner yang dibagikan melalui *chat* yang mudah terlewatkan, tidak melihat *Instagram Story* yang diunggah, tidak melihat *timeline post Line* yang diunggah, sehingga peneliti menyarankan pada penelitian selanjutnya untuk mengambil data secara *offline*. Peneliti juga menyarankan pada penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan jumlah subjek yang lebih banyak supaya hasil penelitian dapat digeneralisasi. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan subjek dengan kriteria remaja awal sehingga data yang diperoleh dapat lebih objektif pada tahapan usia remaja. Selanjutnya, penelitian selanjutnya dapat menggunakan lokasi pengambilan data yang lebih spesifik sehingga hasil penelitian lebih dapat menggambarkan situasi sesuai dengan tempat pengambilan data.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara harga diri dengan kesepian. Oleh sebab itu, peneliti menyarankan supaya para remaja yang mengalami kesepian untuk lebih banyak menjalin interaksi dengan orang terdekat seperti orang tua, saudara, teman, dan sebagainya untuk dapat membicarakan jalan keluar dalam menghadapi permasalahan kesepian. Remaja juga perlu didorong dan dimotivasi untuk melibatkan diri secara aktif dalam komunitas/organisasi sesuai dengan minat dan preferensi mereka. Aktivitas fisik juga dibutuhkan remaja untuk mendukung mereka memiliki kesehatan mental yang baik. Apabila para remaja tersebut mengalami kesulitan dalam menghadapi perasaan kesepian yang dialami dalam jangka waktu panjang, mereka dapat mencari bantuan profesional melalui komunitas, rumah sakit atau lembaga konsultasi kesehatan mental.

Bagi orang tua, peneliti menyarankan untuk memperhatikan anak apakah anak mengalami kesepian atau tidak. Orang tua dapat memperhatikan perilaku anak-anak mereka apakah terjadi perubahan yang awalnya riang menjadi muram, tidak adanya minat terhadap hal yang disukai, menunjukkan gejala tertekan, dan mudah merasa lelah terhadap aktivitas. Orang tua dapat memberikan dukungan bagi mereka agar mereka dapat merasa lebih baik dengan cara memberikan perubahan seperti mengubah suasana belajar anak, memberikan *reward* berupa hadiah kecil, makanan atau kebutuhan anak atau orang tua dapat mengajak anak untuk melakukan aktivitas *outdoor* sebagai sarana penyegaran. Orangtua juga perlu menjalin komunikasi lebih intens dan positif dengan anak remajanya.

Bagi para guru, peneliti menyarankan memberikan pembelajaran mengenai kesehatan mental terhadap para murid dalam hal ini khususnya terkait dengan harga diri dan kesepian seperti melakukan webinar atau konseling khusus mengenai hal ini, supaya para siswa memiliki harga diri yang baik untuk perkembangan remaja tersebut. Untuk mahasiswa, dengan memperluas jejaring sosial, mengikuti kegiatan dari kampus, dapat membantu mengatasi rasa kesepian atau jika terdapat masalah yang sulit diatas dapat berkonsultasi dengan dosen pembimbing akademik atau dapat meminta bantuan psikolog dari universitas mereka.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada para partisipan yang telah terlibat dan berkenan berpartisipasi dalam penelitian ini. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini dan memberikan masukan terkait dengan isi, pelaksanaan dan publikasi penelitian ini.

REFERENSI

- Anderson. N. B. (2004). *Encyclopedia of health and behavior*. California: Sage Publications, Inc.
- Apsari, F. (2013). *Hubungan antara harga diri dan disiplin sekolah dengan perilaku bullying pada remaja* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Aziz, M. A. (2017). *Korelasi Antara Harga Diri dan Kecenderungan Depresi pada Remaja Akhir Ditinjau dari Jenis Kelamin* (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).
- Branden, N. (2007). *Kiat Jitu Meningkatkan Harga Diri*. Pustaka Delapratas Jakarta.
- Bednar, K. L. (2000). Loneliness and self esteem at different levels of the self. Honors Project, Illinois Wesleyan University
- Fatriani, D. F. (2019). *Hubungan dukungan sosial dengan kesepian pada mahasiswa tahun pertama yang merantau di universitas X jakarta*, Thesis, Universitas Tarumanagara.
- Febriani, Z. (2021). Perbedaan tingkat kesepian pada remaja ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 7032–7037. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2055>
- Ghaisani, N. S. G. (2016). *Hubungan self-esteem dan loneliness pada remaja akhir pelaku cybersex di Bandung* [Skripsi sarjana tidak dipublikasikan]. Universitas Islam Bandung.
- Gierveld, J. D. J., Tilburg, T. V., & Dykstra, P. A. (2006). *Loneliness and Social Isolation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Ishaq, G., Solomon, V., & Khan, O. (2017). Relationship between self-esteem and loneliness among university students living in hostels. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 6(2), 21-27
- King, L.A. (2020). *The science of psychology: An appreciative view* (5th Ed.). New York, USA: Mc-Graw Hill Education.

- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40, DOI: 10.1207/s15327752jpa6601_2
- Sears, F., & Freedman, J. L. (1985). *Psikologi Sosial Jilid 1* (5th ed). Jakarta: Erlangga.
- Weiten, W., & Lloyd, M. (2006). *Psychology applied to modern life: Adjustment in the 21st Century* (8th ed.). Canada: Thomson Wadsworth.
- World Health Organization [WHO]. (2018). *Handout for Module A Introduction*. https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/pdfs/9241591269_op_handout.pdf
- WHO. (2020, October 12). *Corona Virus disease (COVID-19)*. World Health Organization. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>
- Yurni. (2015). Perasaan kesepian dan *self-esteem* pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(4), 123-12