



Journal of Social and Economics Research

Volume 6, Issue 2, December 2024

P-ISSN 2715-6117

E-ISSN 2715-6966

Open Access at: <https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>

MENGURANGI LONELINESS PADA MAHASISWA PERANTAU: PERAN GROWTH MINDSET DENGAN PERCEIVED SOCIAL SUPPORT SEBAGAI MEDIATOR

REDUCING LONELINESS AMONG MIGRANT STUDENTS: THE ROLE OF GROWTH MINDSET WITH PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AS A MEDIATOR

Cintya Yunetta¹, Sri Tiatri²

Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

E-mail: cintya.705210049@stu.untar.ac.id¹, sri.tiatri@untar.ac.id²

ARTICLE INFO

Key words:

Growth mindset, loneliness, perceived social support, migrant students

ABSTRACT

This study aims to examine whether growth mindset influences loneliness with perceived social support as a mediator among migrant college students. Growth mindset refers to the belief that personal qualities can be developed through effort and support from others. Meanwhile, perceived social support is an individual's perception of the social support they experience. Significant life changes may make it difficult for migrant college students to establish new relationships, potentially leading to loneliness. The participants of this study included 393 migrant college students aged 18–23 years residing in Jakarta. The research employed non-probability sampling methods, specifically purposive sampling and snowball sampling techniques. The instruments used were Carol Dweck's Growth vs. Fixed Mindset Assessment by Diehl (2008), the UCLA Loneliness Scale Version 3 by Russel (1996), and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) by Zimet et al. (1988), all of which were translated into Indonesian. Data analysis was conducted using multiple regression analysis. The results showed that growth mindset significantly influences loneliness with perceived social support as a mediator ($r(393) = -.514, p < .001$). The findings also indicated that perceived social support serves as a partial mediator, strengthening the already significant role of growth mindset in reducing loneliness.

Copyright © 2024 JSER. All rights reserved.

INFO ARTIKEL

Kata kunci:

Growth mindset, loneliness, perceived social support, mahasiswa perantau

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peran *growth mindset* terhadap *loneliness* dengan *perceived social support* sebagai mediator pada mahasiswa perantau. *Growth mindset* merupakan pola pikir yang meyakini bahwa kualitas diri dapat dikembangkan melalui usaha dan bantuan orang lain. Sementara itu, *perceived social support* merupakan persepsi individu terhadap dukungan sosial yang dirasakan. Perubahan hidup yang terjadi secara signifikan dapat membuat mahasiswa perantau kesulitan untuk membangun relasi baru sehingga mengakibatkan munculnya *loneliness*. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 393 mahasiswa perantau berusia 18-23 tahun dan berdomisi di Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling* dan *snowball sampling* dalam teknik pengambilan data. Alat ukur yang digunakan adalah Carol Dweck's Growth vs. Fixed Mindset Assessment oleh Diehl (2008), UCLA Loneliness Scale Version 3 oleh Russel (1996), dan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) oleh Zimet et al. (1988) yang telah ditranslasi ke dalam Bahasa Indonesia. Analisis data menggunakan metode regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran *growth mindset* terhadap *loneliness* dengan *perceived social support* sebagai mediator ($r(393) = -.514$ dengan $p < .001$). Temuan ini juga menunjukkan peran *perceived social support* adalah sebagai mediator parsial yang hanya menguatkan peran *growth mindset* terhadap *loneliness* yang telah signifikan.

Copyright © 2024 JSER. All rights reserved.

PENDAHULUAN

DKI Jakarta memiliki jumlah perguruan tinggi terbanyak ketiga di Indonesia, yaitu berjumlah 549 perguruan tinggi (PDDikti, 2024). Banyaknya perguruan tinggi unggul di Jakarta menjadikan provinsi ini sebagai salah satu pilihan utama bagi sejumlah pelajar untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Mereka rela berpindah ke Jakarta untuk dapat melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi yang berkualitas meskipun jaraknya jauh dari rumah. Hal ini menimbulkan fenomena yang disebut sebagai merantau.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005), merantau dapat didefinisikan sebagai perpindahan dari daerah asal ke daerah lain untuk mencari penghidupan, ilmu, atau tujuan lainnya. Menurut Hutapea (dalam Hasnin et al., 2016), perpindahan ini akan memberikan tantangan tambahan berupa perbedaan kondisi secara signifikan, seperti ketidakhadiran orang tua, perbedaan budaya, bahasa, dan norma di lingkungan baru. Oleh karena itu, mahasiswa perantau cenderung lebih banyak memiliki tantangan dalam proses menempuh pendidikan di perguruan tinggi, dibandingkan mahasiswa yang bukan perantau.

Tantangan berupa perbedaan yang signifikan di lingkungan baru dapat mempersulit mahasiswa untuk membangun jaringan sosial baru yang sebenarnya dibutuhkan dalam proses adaptasi dan pemenuhan tugas perkembangan psikososial mereka. Temuan penelitian McKenna-Plumley et al. (2023) menunjukkan bahwa pada usia dewasa muda, perpindahan tempat tinggal menjadi hal yang berpengaruh terhadap kesepian. Health Collaborative Center (2023) melakukan riset terhadap 1.226 responden dan menemukan bahwa sebanyak 44% atau sekitar empat dari 10 warga Jabodetabek mengalami kesepian taraf sedang. Dari kelompok tersebut, sebagian besar merupakan perantau, yaitu sebanyak 56%.

Loneliness atau perasaan kesepian didefinisikan sebagai pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan dan muncul saat relasi sosial seseorang berkurang secara kualitas maupun kuantitas (Peplau & Perlman, 1982). Kesepian merupakan salah satu penyebab depresi di kalangan mahasiswa (Lee et al., 2020). Hasil penelitian oleh Moeller (2019) menyatakan bahwa kesepian dapat menjadi penyebab munculnya gejala gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi pada populasi mahasiswa. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penemuan dari Li et al. (2023) yang membuktikan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara kesepian dan neurotisme pada mahasiswa.

Berdasarkan fenomena yang terjadi, peneliti tertarik untuk mengkaji fenomena tersebut di lingkungan sekitar peneliti. Peneliti melakukan wawancara kepada lima mahasiswa perantau. Hasil wawancara tersebut menghasilkan informasi bahwa semua narasumber mengalami kesepian pada saat masa awal masuk perkuliahan. Namun demikian, dua dari lima mahasiswa perantau yang diwawancarai mengalami kesepian berkelanjutan hingga akhirnya mengundurkan diri dari perguruan tinggi. Salah satu mahasiswa menyatakan bahwa alasan beliau memilih mengundurkan diri adalah karena merasa kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial di kampus. Sementara itu, mahasiswa lainnya merasa kurang percaya diri dengan lingkungan sosial di Jakarta yang tergolong kelas atas.

Temuan dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti relevan dengan penelitian oleh Milic et al. (2021) yang menemukan bahwa tingkat kesepian yang lebih tinggi berkorelasi dengan kemungkinan putus sekolah yang lebih besar. Selain itu, perasaan kesepian juga dapat menyebabkan nilai akademik menjadi rendah (Milic et al., 2021). Melihat dampak-dampak negatif yang disebabkan oleh perasaan *loneliness*, maka mahasiswa perantau perlu mempelajari cara menghadapi berbagai situasi dan tantangan dalam hidup yang dapat menimbulkan perasaan *loneliness*. Mahasiswa perantau perlu memahami cara mengatasi perasaan *loneliness* agar dapat mencapai tujuan awal mereka berkuliah di perantauan.

Cara individu memandang diri sendiri memengaruhi cara mereka dalam menjalani hidup (Dweck, 2006). *Mindset* memengaruhi cara seseorang memandang berbagai situasi dan tantangan dalam hidup. *Mindset* atau pola pikir dapat memengaruhi tujuan siswa, strategi keberhasilan, dan usaha dalam mengatasi tantangan (Dweck & Leggett, 1988). *Growth mindset* merupakan pola pikir seseorang yang meyakini bahwa kualitas dasar diri merupakan aspek yang dapat dikembangkan melalui upaya, strategi, dan bantuan dari orang lain (Dweck, 2006). Individu yang memiliki *growth mindset* cenderung tangguh dalam menerima dan menghadapi tantangan karena mereka berorientasi terhadap strategi untuk mencapai tujuan (Zhao et al., 2021). Individu yang memiliki *growth mindset* memandang situasi sosial baru sebagai

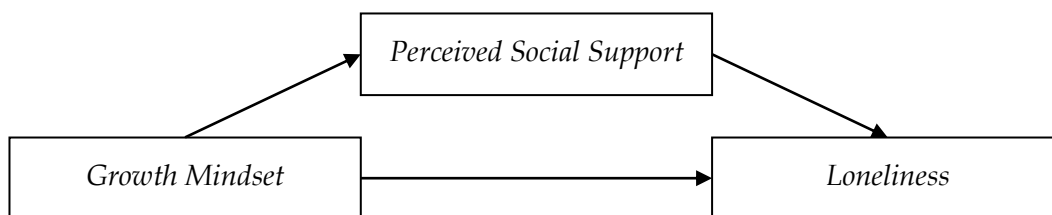
tantangan. Meski merasa cemas, mereka bersemangat untuk mencari kesempatan bertemu orang baru (Dweck, 2006). Hal ini menunjukkan bahwa *growth mindset* dapat meningkatkan motivasi untuk bersosialisasi dengan individu lain sehingga dapat mengurangi perasaan kesepian.

Individu dengan *growth mindset* lebih terbuka terhadap umpan balik dan aktif mencari dukungan sosial (Dweck, 2006). Hal ini dapat membuat individu memiliki persepsi yang cenderung positif terhadap dukungan sosial yang diterima saat menghadapi tantangan. Pandangan individu terhadap dukungan sosial yang diterima dari lingkungan sosialnya disebut *perceived social support* (Zimet et al., 2010). *Perceived social support* dapat memotivasi individu untuk terus mencoba dan belajar saat menghadapi kesulitan (Noor et al., 2023). Penelitian Mustari et al. (2024) menemukan bahwa *growth mindset* memiliki pengaruh positif terhadap dukungan sosial.

Perceived social support juga dapat memengaruhi *loneliness* yang dirasakan oleh individu. Penelitian oleh Russell (1996) menemukan bahwa individu yang merasakan kesepian umumnya kurang berinteraksi dengan teman dan keluarganya. Semakin sedikit dukungan sosial yang dirasakan individu, maka semakin besar perasaan kesepiannya (Nicpon et al., 2006). Dukungan sosial yang kuat dapat mengurangi potensi munculnya perasaan kesepian (Bush, 2015).

Terbatasnya penelitian mengenai hubungan antara *growth mindset* dengan *loneliness* membuat peneliti tertarik untuk mendalami dan melengkapi penelitian sebelumnya. Pada penelitian ini, peneliti menambahkan variabel *perceived social support* sebagai mediator dikarenakan *perceived social support* merupakan prediktor yang kuat terhadap perasaan *loneliness*. Penelitian ini meninjau peran *growth mindset* terhadap *loneliness* yang dimediasi oleh *perceived social support* dengan hipotesis bahwa terdapat peran *growth mindset* terhadap *loneliness* dengan *perceived social support* sebagai mediator. Model penelitian dapat dilihat pada gambar 1.

Gambar 1. Model penelitian



METODE

Partisipan Penelitian

Karakteristik partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang merantau ke Jakarta untuk tujuan berkuliah, berjenis kelamin laki-laki atau perempuan dengan rentang usia 18-25 tahun. Partisipan penelitian tidak dibatasi oleh ras, suku, etnis, budaya, maupun agama yang dianut oleh partisipan. Berdasarkan rumus *lemeshow sampling* dengan *margin error* 5%, jumlah target yang harus didapatkan adalah 385 partisipan. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah sebanyak 393

partisipan. Gambaran partisipan jika ditinjau dari jenis kelamin adalah didominasi oleh perempuan (60.1%). Gambaran partisipan jika ditinjau dari usia adalah didominasi oleh partisipan berusia 20 tahun (22.6%). Gambaran partisipan jika ditinjau dari angkatan adalah didominasi oleh angkatan 2021 (24.4%). Gambaran partisipan jika ditinjau dari lama merantau adalah didominasi oleh 2 tahun – 3 tahun 29.5%. Gambaran partisipan jika ditinjau dari angkatan adalah status tempat tinggal ketika merantau didominasi oleh tinggal sendiri (kos, apartemen, kontrakan) (78.6%).

Tabel 1. Gambaran Partisipan Penelitian

Demografi		Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	157	39.9
	Perempuan	236	60.1
Total		393	100.00
Usia	18	70	17.8
	19	86	21.9
	20	89	22.6
	21	79	20.1
	22	46	11.7
	23	23	5.9
Total		393	100.0
Angkatan	2020	37	9.4
	2021	96	24.4
	2022	74	18.8
	2023	95	24.2
	2024	91	23.2
Total		393	100.0
Lama Merantau	< 3 bulan	67	17.0
	3 bulan – 6 bulan	20	5.1
	6 bulan – 1 tahun	34	8.7
	1 tahun – 2 tahun	91	23.2
	2 tahun – 3 tahun	116	29.5
	> 3 tahun	65	16.5
Total		393	100.0
Status Tempat Tinggal	Tinggal sendiri (kos, apartemen, kontrakan)	309	78.6
	Tinggal bersama saudara	84	21.4
Total		393	100.0

Instrumen Penelitian

Peralatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar kuesioner dalam bentuk Google Form. Google Form yang terdiri dari penjelasan mengenai kuesioner, informed consent, data diri partisipan, dan butir-butir pernyataan untuk ketiga variabel penelitian.

Alat ukur *growth mindset* yang digunakan menggunakan skala Carol Dweck's Growth vs. Fixed Mindset Assessment yang dikembangkan oleh Diehl (2008) berdasarkan teori *Mindset* Carol Dweck dan diadaptasi oleh peneliti ke dalam bahasa Indonesia. Alat ukur *growth mindset* ini berjumlah 20 butir dengan menggunakan skala likert 0 (*strongly disagree*) - 3 (*strongly agree*). Semakin tinggi skor yang diperoleh responden, maka semakin tinggi pula *growth mindset* pada responden penelitian, begitu pun sebaliknya.

Alat ukur *loneliness* diukur dengan menggunakan skala UCLA Loneliness Scale Version 3 yang dikembangkan oleh Russell (1996) dan diadaptasi oleh Monica dan Suryadi (2024). Alat ukur *loneliness* ini berjumlah 20 butir dengan menggunakan skala likert 1 (jarang) - 4 (sangat sering). Semakin tinggi skor yang diperoleh responden, maka semakin tinggi pula *loneliness* pada responden penelitian, begitu pun sebaliknya.

Alat ukur *perceived social support* diukur dengan menggunakan skala Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) oleh Zimet et al. (1988) dan diadaptasi oleh Ocberta et al. (2022) ke dalam bahasa Indonesia. Alat ukur *perceived social support* berjumlah 12 butir dan mengukur tiga dimensi sumber dukungan sosial, yaitu keluarga, teman, dan orang istimewa. Semakin tinggi skor yang diperoleh responden, maka semakin tinggi pula *perceived social support* pada responden penelitian, begitu pun sebaliknya.

Uji Validitas dan Reliabilitas Konstruk

Hasil dari pengujian validitas seluruh alat ukur menunjukkan seluruh butir telah memiliki nilai daya beda butir di atas .2. Artinya, seluruh alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini memiliki validitas yang tinggi. Hasil dari pengujian reliabilitas seluruh alat ukur menunjukkan nilai Cronbach Alpha di atas .9. Artinya, alat ukur tersebut dapat dianggap reliabel dalam pengukuran. Reliabilitas ketiga alat ukur dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Reliabilitas alat ukur *growth mindset*, *loneliness*, dan *perceived social support*

Variabel	Cronbach's Alpha	Kategori
<i>Growth Mindset</i>	.909	Sangat baik
<i>Loneliness</i>	.966	Sangat baik
<i>Perceived Social Support (family support)</i>	.933	Sangat baik
<i>Perceived Social Support (friends support)</i>	.940	Sangat baik
<i>Perceived Social Support (significant other support)</i>	.953	Sangat baik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan data yang didapatkan, peneliti melakukan uji normalitas terhadap ketiga variabel penelitian, yaitu *growth mindset*, *loneliness*, dan *perceived social support*. Uji normalitas ini menggunakan metode One Sample Kolmogorov-Smirnov. Data yang dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p) lebih dari 0.05. Berdasarkan uji normalitas didapatkan residu data yang berdistribusi normal ($p = 0.070 > 0.05$). Oleh karena itu, dapat diinterpretasikan bahwa data terdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil uji normalitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Kategori
<i>Unstandardized Residual</i>	.070	Terdistribusi normal

Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan *mediation analysis* dengan metode bootstrapping JASP (Jeffreys's Amazing Statistics Program) 0.17.2.1. Tujuannya untuk melihat keterkaitan peran antara ketiga variabel penelitian, yaitu *growth mindset* sebagai variabel independen, *loneliness* sebagai variabel dependen, dan *perceived social support* sebagai variabel mediator. Hasil uji hipotesis mengungkapkan bahwa pada *growth mindset* terhadap *perceived social support* (jalur a) diperoleh nilai *estimate* = .894 dengan $p < .001$. Hal ini menunjukkan bahwa *growth mindset* merupakan prediktor positif yang kuat terhadap *perceived social support*. Temuan ini relevan dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Mustari et al. (2024), yaitu *growth mindset* memiliki pengaruh yang positif terhadap dukungan sosial. Sementara itu, *perceived social support* terhadap *loneliness* (jalur b) diperoleh nilai *estimate* = -.575 dengan $p < .001$. Hal ini menunjukkan bahwa *perceived social support* merupakan prediktor negatif yang kuat terhadap *loneliness*. Hasil penelitian tersebut relevan dengan temuan penelitian terdahulu oleh Kang et al. (2016) yang juga menunjukkan bahwa *perceived social support* memiliki pengaruh negatif terhadap *loneliness*. Analisis regresi peran mediasi dari *perceived social support* dalam peran *growth mindset* terhadap *loneliness* dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Analisis regresi peran mediasi dari *perceived social support* dalam peran *growth mindset* terhadap *loneliness*

Variable	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
PSS→LNS	-.575	.004	-130.000	<.001	-.583	-.566
GM→LNS	-.260	.008	-32.744	<.001	-.276	-.244
GM→PSS	.894	.079	11.365	<.001	.740	1.048

Note: GM; Growth Mindset, LNS; Loneliness, PSS; Perceived Social Support

Berdasarkan tabel di atas, dapat ditinjau pula hasil *direct effect* atau ketika pengujian efek langsung variabel independen terhadap variabel dependen (jalur c), yaitu diperoleh nilai *estimate* = -.260 dengan $p < .001$. Hal ini menunjukkan bahwa *growth mindset* memiliki peran negatif yang kuat dalam memengaruhi *loneliness*. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Mosanya (2020) yang menunjukkan bahwa *growth mindset* terbukti dapat mengurangi dampak kesepian pada kinerja akademis mahasiswa. Selain itu, temuan tersebut juga sejalan dengan penelitian lainnya oleh Wang et al. (2024) di China yang menunjukkan bahwa *growth mindset* menjadi prediktor negatif signifikan terhadap *loneliness*.

Berdasarkan hasil *indirect effect* atau ketika *perceived social support* dijadikan mediator antara *growth mindset* dan *loneliness* (jalur c'), diperoleh nilai *estimate* = -.514 dengan $p < .001$. Signifikan pada 95% *confidence interval* menunjukkan Lower = -.602 dan Upper = -.425 sehingga tidak mencakup nilai nol, maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa estimasi signifikan dan terjadi efek mediasi. Sementara itu, Hasil dari *total effect* dalam penelitian ini adalah sebesar = -.774 dengan $p < .001$. *Total effect* menunjukkan efek keseluruhan variabel independen terhadap variabel dependen yang mencakup semua jalur, baik efek langsung maupun tidak langsung dalam model penelitian ini.

Berdasarkan hasil analisis uji yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *growth mindset* berperan negatif terhadap *loneliness* melalui *perceived social support* sebagai mediator. Oleh karena itu, hipotesis pada penelitian ini terbukti. *Perceived social support* dapat memediasi peran *growth mindset* terhadap *loneliness* sebagai mediator parsial. Hal ini dikarenakan peran langsung variabel independen terhadap variabel dependen tetap signifikan, meskipun variabel mediator ditambahkan. Hal ini dapat terjadi karena hubungan antara *growth mindset*, *perceived social support*, dan *loneliness* yang signifikan. Oleh karena itu, pada penelitian ini, peran *perceived social support* hanya memperkuat peran *growth mindset* terhadap *loneliness*. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 5.

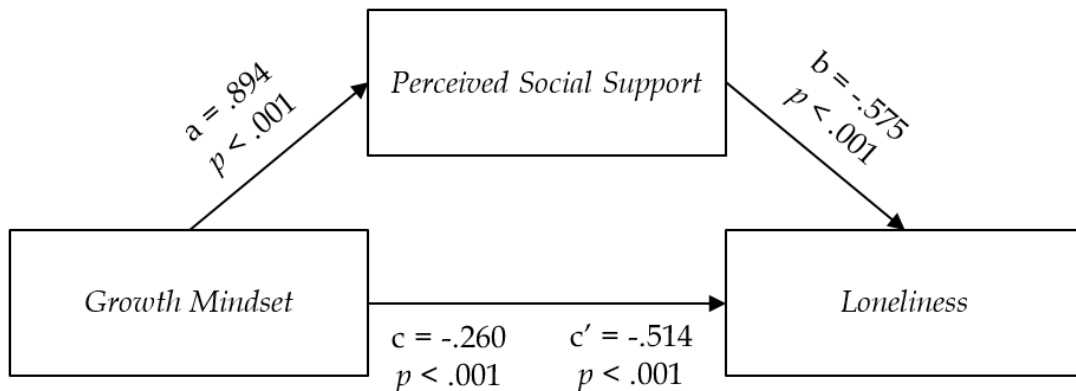
Tabel 5. Uji hipotesis

<i>Direct Effects</i>						
	<i>Estimate</i>	<i>Std. Error</i>	<i>z-value</i>	<i>p</i>	<i>95% Confidence Interval</i>	
					<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
GM→LNS	-.260	.008	-32.744	<.001	-.276	-.244
<i>Indirect Effects</i>						
	<i>Estimate</i>	<i>Std. Error</i>	<i>z-value</i>	<i>p</i>	<i>95% Confidence Interval</i>	
					<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
GM→PSS→LNS	-.514	.045	-11.322	<.001	-.602	-.425
<i>Total Effects</i>						

	Estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
GM→LNS	-.774	.046	-16.925	<.001	-.863	-.684

Note: GM: Growth Mindset, PSS: Perceived Social Support, LNS: Loneliness

Gambar 2. Model konseptual dari jalur mediasi



SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data disimpulkan bahwa terdapat peran *growth mindset* terhadap *loneliness* dengan *perceived social support* sebagai mediator. *Perceived social support* ditemukan berperan sebagai mediator parsial yang memperkuat peran *growth mindset* terhadap *loneliness*. Selain itu, ditemukan bahwa *growth mindset* memiliki peran langsung yang negatif dan signifikan terhadap *loneliness* pada mahasiswa yang merantau dan berkuliah di Jakarta. Hal tersebut menunjukkan semakin tinggi *growth mindset* seseorang, maka semakin tinggi tingkat *perceived social support* yang pada akhirnya menurunkan perasaan *loneliness*.

DAFTAR PUSTAKA

- Bush, I. M. (2015). The first year: The relationship between loneliness & wellness among college freshmen
- Diehl. (2008). Motivating Students with Mindset coaching and How Brains Work (Dweck). Classroom 2.0. <https://www.classroom20.com/forum/topics/motivating-students-with>
- Dweck, C. S. (2006). Mindset: The new psychology of success. Random House.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256-273. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.95.2.256>
- Hasnin, H. D., Andri, Kae, E., & Lestari, eka sri. (2016). Pengaruh efikasi diri, dukungan sosial dan stres terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa perantau yang bekerja di jakarta. 538-547.

- Center, H.C. (20 Desember 2023). 4 dari 10 warga jabodetabek kesepian [Video]. Instagram.
https://www.instagram.com/reel/C1E5YPMlhA/?utm_source=ig_web_copy_link
- Kang, H., Park, M., & Wallace, J. P. (2016). The impact of perceived social support, loneliness, and physical activity on quality of life in South Korean older adults. *Journal of Sport and Health Science/Journal of Sport and Health Science*, 7(2), 237-244. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.05.003>
- KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia). (2005). Jakarta: PT (Persero) penerbitan dan percetakan.
- Lee, C. M., Cadigan, J. M., & Rhew, I. C. (2020). Increases in Loneliness Among Young Adults During the COVID-19 Pandemic and Association With Increases in Mental Health Problems. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 67(5), 714-717. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.009>
- Li, C., Wang, M., Li, Y., & Xu, Y. (2023). Daily loneliness and social media use: The role of fear of missing out. *PsyCh Journal*, 12(3), 467-469. <https://doi.org/10.1002/pchj.649>
- McKenna-Plumley, P. E., Turner, R. N., Yang, K., & Groarke, J. M. (2023). Experiences of Loneliness across the Lifespan: A systematic review and thematic synthesis of qualitative studies. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 18(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2223868>
- Milic, M., Dotlic, J., Stevanovic, J., Parlic, M., Mitic, K., Nicholson, D., Arsovic, A., & Gazibara, T. (2021). Relevance of students' demographic characteristics, sources of information and personal attitudes towards HIV testing for HIV knowledge: evidence from a post-conflict setting. *Journal of Biosocial Science*, 53(1), 1-19. <https://doi.org/10.1017/S0021932019000877>
- Moeller, R. W., & Seehuus, M. (2019). Loneliness as a mediator for college students' social skills and experiences of depression and anxiety. *Journal of Adolescence*, 73, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.03.00>
- Monica, N. M., & Suryadi, N. D. (2024). Hubungan self-compassion dengan loneliness pada perempuan lajang di usia dewasa awal. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1104-1113. <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.218>
- Mosanya, M. (2020). Buffering Academic Stress during the COVID-19 Pandemic Related Social Isolation: Grit and Growth Mindset as Protective Factors against the Impact of Loneliness. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 6(2), 159-174. <https://doi.org/10.1007/s41042-020-00043-7>
- Mustari, Rijal, S., Amri, A. D. I., Ahmad, M. I. S., & Arisah, N. (2024). The Influence of Growth Mindset, Product Innovation, and Social Media Utilization on P-8 Business Development with Social Support as a Mediating Variable in MSMEs in Lalabata Village, Soppeng Regency. *International Journal of Business Law and Education*, 5(2), 1880-1892.
- Nicpon, M. F., Huser, L., Blanks, E. H., Sollenberger, S., Befort, C., & Kurpius, S. E. R. (2006). The relationship of loneliness and social support with college freshmen's academic performance and persistence. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 8(3), 345-358.
- Noor, L. S., Widyastuti, S., & Retno, B. (2023). Pengembangan Mindset Kewirausahaan Bagi UMKM Binaan BUMDES Serdang Tirta Kencana Tangerang. *SULUH: Jurnal Abdimas*, 5(1), 47-55.

- Ocberta, N., Gurion, C., Valencia, Kelly, A. J., Valisya, K., & Idulfilastri, R. M. (2022). Pengujian validitas konstruk alat ukur multidimensional scale of perceived social support pada mahasiswa di Indonesia. *[Tidak Dipublikasikan]*.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau and D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1-18). New York: John Wiley & Sons.
- PDDikti. (2024). <https://pddikti.kemdikbud.go.id/statistik?tab=pt>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Wang, C., Li, S., Wang, Y., Li, M., & Tao, W. (2024). Growth mindset and well-being in social interactions: countering individual loneliness. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1368491>
- Zhao, K., Du, X., & Tan, H. (2021). Student engagement for intercultural learning in multicultural project groups via the use of English as a lingua franca. *Language, Culture and Curriculum*, 34(4), 438-457. <https://doi.org/10.1080/07908318.2020.1858094>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (2010). *The multidimensional scale of perceived social support*. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2