

**PERAN KETERLIBATAN EKSTRAKURIKULER ANTARA
HUBUNGAN KESEPIAN DAN RISIKO IDE BUNUH DIRI
PADA MAHASISWA**

SKRIPSI



Oleh:

M. Fikran Pandya

NIM. 220401110050

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

HALAMAN JUDUL

**PERAN KETERLIBATAN EKSTRAKURIKULER ANTARA
HUBUNGAN KESEPIAN DAN RISIKO IDE BUNUH DIRI
PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

M. Fikran Pandya

NIM. 220401110050

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

**PERAN KETERLIBATAN EKSTRAKURIKULER ANTARA
HUBUNGAN KESEPIAN DAN RISIKO IDE BUNUH DIRI
PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Oleh

M. Fikran Pandya

NIM. 220401110050

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tandatangan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Yusuf Ratu Agung, M.A NIP. 198010202015031002		30/1/2025
Dosen Pembimbing 2 Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog NIP. 199004072019032013		30/1/2026

Malang,
Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Rina Hidayati, MA
NIP. 198610092015032002

**PERAN KETERLIBATAN EKSTRAKURIKULER ANTARA
HUBUNGAN KESEPIAN DAN RISIKO IDE BUNUH DIRI
PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

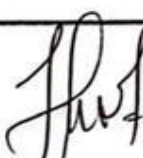
Oleh

M. Fikran Pandya

NIM. 220401110050

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi Pada tanggal 29 Januari 2026

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tandatangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji Yusuf Ratu Agung, M.A NIP. 198010202015031002		30/1/2026
Ketua Penguji Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog NIP. 199004072019032013		30/1/2026
Penguji Utama Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si NIP.197611282002122001		30/1/2026

Disahkan oleh,
Dekan


Prof. Dr. Sayyid Mahmudah, M. Si
NIP. 196710291994032001



LEMBAR PENGESAHAN

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

PERAN KETERLIBATAN EKSTRAKURIKULER ANTARA HUBUNGAN KESEPIAN DAN RISIKO IDE BUNUH DIRI PADA MAHASISWA

Yang ditulis oleh:

Nama : M. Fikran Pandya
NIM : 220401110050
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 23 Desember 2025
Dosen Pembimbing I



Yusuf Ratu Agung, MA
NIP. 198010202015031002

LEMBAR PENGESAHAN

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

PERAN KETERLIBATAN EKSTRAKURIKULER ANTARA HUBUNGAN KESEPIAN DAN RISIKO IDE BUNUH DIRI PADA MAHASISWA

Yang ditulis oleh:

Nama : M. Fikran Pandya
NIM : 220401110050
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 23 Desember 2025
Dosen Pembimbing II



Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog
NIP. 199004072019032013

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : M. Fikran Pandya
NIM : 220401110050
Fakultas : Psikologi UIN Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **Peran Keterlibatan Ekstrakurikuler Antara Hubungan Kesepian Dan Risiko Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 30 Januari 2026
Penulis,



M. Fikran Pandya
NIM. 220401110050

MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِيَ الْأَمْرِ مِنْكُمْ فَإِنْ تَنَازَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَالرَّسُولِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ذَلِكَ خَيْرٌ وَأَحْسَنُ تَأْوِيلًا ﴿٥٩﴾

Wahai orang-orang yang beriman! Taatilah Allah dan taatilah Rasul (Muhammad), dan Ulil Amri (pemegang kekuasaan) di antara kamu. Kemudian, jika kamu berbeda pendapat tentang sesuatu, maka kembalikanlah kepada Allah (Al-Qur'an) dan Rasul (sunnahnya), jika kamu beriman kepada Allah dan hari kemudian. Yang demikian itu lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya.

(QS. An Nisa : 59)

”Allah itu menciptakan kita untuk bahagia. Kita pun jangan mencari-cari alasan untuk tidak bahagia. Yakinlah bahwa Allah itu baik dan menyukai kebaikan. Teruslah berjuang untuk menjadi orang baik dan berlombalah untuk berbuat baik. Apapun keputusan yang kamu buat, dan apapun hal yang kamu lakukan, jangan lupa letakkan Allah sebagai alasan utama.”

- Al- Faqir -

PERSEMBAHAN

Skripsi ini aku dedikasikan sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua tercintaku, figur ayahku Toto Baryadi dan sosok ibuku Lili Susanti, yang telah menjadi inspirasi terbaik seumur hidupku, dan kakak terhebatku Nhadilla Fitri Febriantika dan abang Egi yang selalu dengan ikhlas dan sabar dalam mendoakan serta mendukung perjuanganku. Ungkapan terima kasih tak terhingga sedalam-dalamnya hingga kapanpun itu tak bisa aku balas jasa dan kebaikan kalian semua.

Semoga Allah selalu membimbing dan melindungi jalan kita menuju kebaikan yang di-ridhoi olehnya.

Do'a terbaik aku ucapkan juga ke keluarga besar Atok Sakban dan Opa Dalyanto yang sudah banyak sekali aku repotkan. Sungguh banyak kebaikan, ketulusan, dan keikhlasan yang sudah kalian berikan padaku.

Semoga Allah membalas kebaikan itu semuanya dengan sebaik-baiknya balasan.

Teruntuk guruku Ust. Yadi Fajri yang senantiasa sabar dalam membimbing, mengarahkan, dan menasihati langkahku; teman-teman perjuangan sedarah se-Bangka Belitung (Bang Ma'ruf, Putra, Riski, Bang Bima, Bang Rama, Bang Firman, Bang Haris, Bang Namlul) dan alumni ROHIS PA Mansapa yang telah ikhlas membantu, menegur, mendoakan dan menasihati dalam setiap langkah perjuanganku.

Semoga Allah menganugerahkan hal terbaik untuk kita semua.

Ungkapan terima kasih juga aku ucapkan kepada teman-teman Ponpes *al-Sahabat Kiteniyah* (Alka, Rival, Irwan, Abi, Iwan, Putra, Riski) yang selalu tulus aku repotkan, selalu mendukung dan mendengar keluh kesahku.

Teman-temanku seperjuangan yang telah banyak membantu tidak hanya dalam penyelesaian skripsi ini, teman-teman kelas B S1 Psikologi dan keluarga besar *Sadya Arunika* Angkatan 2022, keluarga besar Matahati terkhususnya teman-teman MPEAN, keluarga besar Clinic Journal Fakultas Psikologi, Geng Kamar 14

Ibnu Rusyd yang telah banyak mengarahkan, membimbing, dan mendukung prosesku hingga ke titik sekarang ini.

Tak lupa juga aku ucapkan terima kasih banyak kepada ustadz/ah Ponpes Nurul Falah, guru-guru dan ustadz/ah MAN 1 Pangkalpinang yang senantiasa tidak pernah putus dalam menasihati dan membimbing setiap jalan yang aku ambil hingga sekarang ini.

Semoga Allah selalu membalas semua kebaikan kalian dengan balasan terbaik yang Allah berikan, Aamiin.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah wa Syukurillah atas segala puji bagi Allah SWT, atas limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga saya selalu diberikan kekuatan dan kesempatan untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat beruntaikan salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan pemimpin seluruh alam Nabi Muhammad SAW, manusia terbaik dan teladan sepanjang zaman, yang syafa'atnya selalu kita nantikan di *yaumul akhir*.

Tersusunnya karya ini tentu tidak terlepas dari dukungan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati, saya ijin menyampaikan ucapan terima kasih banyak yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Pd.I, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, MA, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Yusuf Ratu Agung, M. Si, dan Ibu Fuji Astutik, M. Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang selalu sabar memberikan bimbingan, arahan, serta masukan berharga selama penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen serta civitas akademika Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang atas segala ilmu, nasihat, dan pengalaman yang telah diberikan selama masa perkuliahan.
6. Kedua orang tua, kakak, keluarga besar, dan saudara-saudara tercinta atas doa, kasih sayang, dan dukungan tanpa henti dalam setiap langkah yang saya perjuangkan.
7. Sahabat-sahabat seperjuangan yang tidak saya sebutkan satu per-satu senantiasa menjadi sumber motivasi, tempat berbagi, dan penyemangat hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Semua pihak yang ikut membantu, terlibat, dan pernah direpotkan dalam penyelesaian skripsi ini.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saya mohon akan kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan penelitian di masa mendatang. Semoga karya sederhana ini dapat memberikan manfaat, baik bagi saya sendiri maupun pembaca.

Malang, 28 Januari 2026

Penulis

M. Fikran Pandya

220401110050

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT	xix
صخلما.....	xx
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	6
1.3. Tujuan Penelitian.....	6
1.4. Manfaat Penelitian	7
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB II KAJIAN TEORI	8
2.1. Ide Bunuh Diri	8
2.1.1. Definisi Ide Bunuh Diri.....	8
2.1.2. Aspek Ide Bunuh Diri.....	9
2.1.3. Faktor-Faktor Ide Bunuh Diri.....	10
2.1.4. Dampak Ide Bunuh Diri	11
2.1.5. Pengukuran Ide Bunuh Diri.....	12
2.2. Keterlibatan Ekstrakurikuler	13
2.2.1. Definisi Keterlibatan Ekstrakurikuler	13
2.2.2. Dimensi Keterlibatan Ekstrakurikuler.....	14

2.2.3. Faktor yang Memengaruhi Keterlibatan Ekstrakurikuler.....	16
2.2.4. Dampak Keterlibatan Ekstrakurikuler.....	17
2.2.5. Pengukuran Keterlibatan Ekstrakurikuler	18
2.3. Kesenian.....	20
2.3.1. Definisi Kesenian	20
2.3.2. Tipe Kesenian	21
2.3.3. Faktor yang Memengaruhi Kesenian	21
2.3.4. Dampak Kesenian	23
2.3.5. Pengukuran Kesenian	24
2.4. Hubungan antara Kesenian, Keterlibatan Ekstrakurikuler dan Ide Bunuh Diri	25
2.5. Kerangka Konseptual	26
2.6. Hipotesis Penelitian.....	27
1. Hipotesis Minor.....	27
2. Hipotesis Mayor	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
3.1. Pendekatan Penelitian	28
3.2. Identifikasi Variabel Penelitian	28
3.3. Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
1. Ide Bunuh Diri	30
2. Kesenian.....	30
3. Keterlibatan Ekstrakurikuler	31
3.4. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	32
3.4.1. Karakteristik Partisipan	32
3.4.2. Jumlah Sampel	32
3.4.3. Teknik Pengambilan Sampel	33
3.5. Instrumen Penelitian.....	34
1. Alat Ukur SBQ-R (Suicidal Behaviors Questionnaire-Revised)	34
2. Alat Ukur UCLA Loneliness Scale version 3	35
3. Alat Ukur Keterlibatan ECA (<i>Extracurricular Activities</i>)	36
3.6. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	38
3.6.1. Validitas Alat Ukur	38
3.6.2. Reliabilitas.....	40
3.7. Teknik Analisis Data	41

3.7.1. Analisis Statistik Deskriptif	41
3.7.2. Uji Asumsi.....	41
3.7.3. Uji Hipotesis (Analisis Regresi Mediasi).....	42
3.8. Pengumpulan Data Pendukung (Wawancara Semi Terstruktur)	42
3.8.1. Kriteria dan Prosedur Seleksi Partisipan Wawancara	43
3.8.2. Panduan dan Pelaksanaan Wawancara	43
BAB IV HASIL & PEMBAHASAN	45
4.1. Pelaksanaan Penelitian	45
4.1.1. Gambaran Partisipan Penelitian	45
4.1.2. Prosedur Pengambilan Data	45
4.2. Hasil Penelitian	46
4.2.1. Analisis Statistik Deskriptif	47
4.2.2. Uji Asumsi.....	51
4.2.3. Uji Hipotesis (Hasil Analisis Regresi Mediasi).....	52
4.3. Pembahasan	54
4.3.1. Tingkat Kesepian, Keterlibatan Ekstrakurikuler, dan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa	54
4.3.2. Pengaruh Kesepian terhadap Keterlibatan Ekstrakurikuler pada Mahasiswa	56
4.3.3. Pengaruh Kesepian terhadap Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa	58
4.3.4. Pengaruh Keterlibatan Ekstrakurikuler terhadap Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa	60
4.3.5. Peran Mediasi Keterlibatan Ekstrakurikuler dalam Hubungan antara Kesepian dan Ide Bunuh Diri	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
5.1. Kesimpulan	65
5.2. Keterbatasan.....	66
5.3. Saran.....	67
REFERENSI.....	69
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Item Alat Ukur <i>Suicidal Behaviors Questionnaire-Revised</i> (SBQ-R) .	34
Tabel 3.2 Item Alat Ukur <i>UCLA Loneliness Scale version 3</i>	36
Tabel 3.3 Nama <i>Expert Judgement</i>	38
Tabel 3.4 Item Alat Ukur <i>Extracurricular Activities (ECA)</i>	38
Tabel 3.5 Blueprint Hasil Uji Coba Alat Ukur Kesepian	39
Tabel 3.6 Blueprint Hasil Uji Coba Alat Ukur Keterlibatan Ekstrakurikuler (Extracurricular Activities).....	39
Tabel 3.7 Blueprint Hasil Uji Coba Alat Ukur Ide Bunuh Diri.....	39
Tabel 3.8 Hasil Reliabilitas Skala Kesepian, Keterlibatan Ekstrakurikuler, dan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa	40
Tabel 3.9 Hasil Uji Linearitas	51
Tabel 3.10 Hasil Uji Multikolinearitas	52
Tabel 4.1 Data Demografis Usia, Jenis Kelamin, Domisili, Rumpun Ilmu, Status Pernikahan, dan Pernah Konseling (N = 355).....	47
Tabel 4.2 Statistik Deskriptif.....	48
Tabel 4.3 Norma Kategorisasi.....	49
Tabel 4.4 Hasil Kategorisasi Data Kesepian	50
Tabel 4.5 Kategorisasi Keterlibatan Ekstrakurikuler	50
Tabel 4.6 Kategorisasi Ide Bunuh Diri.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Penelitian	26
Gambar 2.2 Model Konseptual Hubungan Kesepian, Keterlibatan Ekstrakurikuler, dan Ide Bunuh Diri.....	29
Gambar 4.1 Model Hubungan antara Kesepian dan Ide Bunuh Diri yang di Mediasi Keterlibatan Ekstrakurikuler.	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Kesepian (UCLA Loneliness Scale Version-3).....	80
Lampiran 2 Skala Keterlibatan Ekstrakurikuler.....	82
Lampiran 3 Skala Ide Bunuh Diri (SBQ-R).....	83
Lampiran 4 Skor Blue Print Kesepian (UCLA Loneliness Scale Version-3).....	84
Lampiran 5 Skor Blue Print Keterlibatan Ekstrakurikuler.....	93
Lampiran 6 Skor Blue Print Ide Bunuh Diri (SBQ-R).....	101
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kesepian.....	111
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Ide Bunuh Diri	112
Lampiran 9 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Ide Bunuh Diri	113
Lampiran 10 Hasil Uji Linearitas.....	114
Lampiran 11 Hasil Uji Hipotesis.....	115
Lampiran 12 Expert Judgement	118
Lampiran 13 Hasil Turnitin.....	121

ABSTRAK

M. Fikran Pandya, 220401110050, Peran Keterlibatan Ekstrakurikuler Antara Hubungan Kesepian Dan Risiko Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa.

Dosen Pembimbing: Yusuf Ratu Agung, M.A dan Fuji Astutik, M. Psi., Psikologi

Kata Kunci: Ide Bunuh Diri, Kesepian, Keterlibatan Ekstrakurikuler, Mahasiswa

Ide bunuh diri merupakan permasalahan kesehatan mental yang semakin banyak ditemukan pada kelompok mahasiswa dan diketahui berasosiasi positif dengan kesepian. Pada tahap perkembangan dewasa awal, mahasiswa rentan mengalami perasaan keterasingan dan rendahnya keterhubungan sosial, yang dapat meningkatkan risiko munculnya ide bunuh diri. Secara teoretis, keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler dipandang sebagai faktor protektif karena mampu meningkatkan interaksi sosial dan rasa memiliki. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji peran keterlibatan ekstrakurikuler sebagai mediator dalam hubungan antara kesepian dan ide bunuh diri pada mahasiswa. Penelitian ini melibatkan 355 mahasiswa strata satu (S1) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (M usia = 18,53; SD = 0,975). Pengumpulan data dilakukan menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* untuk mengukur kesepian, *Suicidal Behaviors Questionnaire-Revised* (SBQ-R) untuk mengukur ide bunuh diri, serta kuesioner keterlibatan ekstrakurikuler. Analisis data dilakukan menggunakan regresi mediasi PROCESS Hayes Model 4 dengan teknik *bootstrapping* sebanyak 5.000 sampel. Hasil analisis menunjukkan bahwa kesepian berpengaruh signifikan terhadap ide bunuh diri ($\beta = 0,0291$, $p = 0,0025$; 95% CI [0,0103, 0,0478]) serta berpengaruh negatif terhadap keterlibatan ekstrakurikuler ($\beta = -0,1080$, $p < 0,001$). Namun, keterlibatan ekstrakurikuler tidak berpengaruh signifikan terhadap ide bunuh diri ($\beta = -0,0091$, $p = 0,6356$) dan tidak memediasi hubungan tersebut ($\beta = 0,0010$; 95% CI [-0,0034, 0,0058]). Model regresi secara keseluruhan signifikan, $F(2,352) = 5,3265$, $p = 0,0053$, dengan $R^2 = 0,0294$. Temuan ini menegaskan bahwa kesepian merupakan prediktor langsung ide bunuh diri pada mahasiswa.

ABSTRACT

M. Fikran Pandya, 220401110050, The Role of Extracurricular Involvement Between the Relationship of Loneliness and the Risk of Suicidal Ideation in College Students.

Supervisors: Yusuf Ratu Agung, M.A and Fuji Astutik, M. Psi., Psychologist

Keywords: Suicidal Ideation, Loneliness, Extracurricular Involvement, College Students

Suicidal ideation is a mental health problem increasingly found among college students and is known to be positively associated with loneliness. During early adulthood, college students are vulnerable to feelings of isolation and low social connectedness, which can increase the risk of suicidal ideation. Theoretically, involvement in extracurricular activities is seen as a protective factor because it can increase social interaction and a sense of belonging. Therefore, this study aims to examine the role of extracurricular involvement as a mediator in the relationship between loneliness and suicidal ideation in college students. This study involved 355 undergraduate students (S1) at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang (M age = 18.53; SD = 0.975). Data collection was conducted using the UCLA Loneliness Scale Version 3 to measure loneliness, the Suicidal Behaviors Questionnaire-Revised (SBQ-R) to measure suicidal ideation, and the extracurricular involvement questionnaire. Data analysis was performed using PROCESS Hayes Model 4 mediation regression with a bootstrapping technique of 5,000 samples. The analysis results showed that loneliness had a significant effect on suicidal ideation ($\beta = 0.0291$, $p = 0.0025$; 95% CI [0.0103, 0.0478]) and a negative effect on extracurricular involvement ($\beta = -0.1080$, $p < 0.001$). However, extracurricular involvement did not have a significant effect on suicidal ideation ($\beta = -0.0091$, $p = 0.6356$) and did not mediate the relationship ($\beta = 0.0010$; 95% CI [-0.0034, 0.0058]). The overall regression model was significant, $F(2,352) = 5.3265$, $p = 0.0053$, with $R^2 = 0.0294$. These findings confirm that loneliness is a direct predictor of suicidal ideation in college students.

صخلملا

محمد فكران فاندنيا، ٢٢٠٤٠١١١٠٠٥٠

ور المشاركة في الأنشطة اللامنهجية في العلاقة بين الشعور بالوحدة وخطر الأفكار الانتحارية لدى طلاب الجامعة

لمشرفان: يوسف راتو أغونغ، ماجستير الآداب، وفوجي أستوتيك، ماجستير في علم النفس، أخصائية نفسية

لكلمات المفتاحية: الأفكار الانتحارية، الشعور بالوحدة، المشاركة في الأنشطة اللامنهجية، طلاب الجامعة

تُعدّ الأفكار الانتحارية من مشكلات الصحة النفسية التي تزداد انتشارًا بين طلاب الجامعات، وترتبط ارتباطًا إيجابيًا بالشعور بالوحدة. ففي مرحلة الرشد المبكر، يكون الطلاب أكثر عرضة للشعور بالعزلة وضعف الترابط الاجتماعي، مما قد يزيد من خطر ظهور الأفكار الانتحارية. ومن الناحية النظرية، تُعدّ المشاركة في الأنشطة اللامنهجية عاملاً وقائيًا محتملاً، نظرًا لقدرتها على تعزيز التفاعل الاجتماعي والشعور بالانتماء. لذلك، هدفت هذه الدراسة إلى اختبار دور المشاركة في الأنشطة اللامنهجية كمتغير وسيط في العلاقة بين الشعور بالوحدة والأفكار الانتحارية لدى طلاب الجامعة. شملت عينة الدراسة 355 طالبًا من طلاب مرحلة البكالوريوس في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج (متوسط العمر = 18.53، والانحراف المعياري = 0.975). جُمعت البيانات باستخدام مقياس الشعور بالوحدة، ومقياس السلوكيات الانتحارية المعدل، إضافة إلى استبيان المشاركة في الأنشطة اللامنهجية. أُجري تحليل البيانات باستخدام تحليل الانحدار الوسيط وفق النموذج الرابع لطريقة هايز، مع تقنية إعادة المعاينة بعدد 5000 عينة. أظهرت النتائج أن الشعور بالوحدة (β = 0.0291، p = 0.0025%95، CI [0.0103، 0.0478])، كما يؤثر سلبًا وبشكل دال في المشاركة في الأنشطة اللامنهجية (β = -0.1080، p < 0.001). ومع ذلك، لم يظهر للمشاركة في الأنشطة اللامنهجية تأثير دال في الأفكار الانتحارية (β = -0.0091، p = 0.6356)، ولم تثبت فاعليتها كمتغير وسيط في العلاقة بين الشعور بالوحدة والأفكار الانتحارية (β = 0.0010%95، CI [-0.00340.0058،]، F(2,352) = 5.3265، p = 0.0053، R² = 0.0294). وتؤكد هذه النتائج أن الشعور بالوحدة يُعدّ متغيرًا تنبؤيًا مباشرًا للأفكار الانتحارية لدى طلاب الجامعة.

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Bunuh diri menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat global yang mendesak. Berdasarkan laporan *World Health Organization*, (2019), lebih dari 700.000 orang meninggal karena bunuh diri setiap tahunnya di seluruh dunia. Studi Berman, (2011) menyebutkan bahwa satu kasus bunuh diri dapat memengaruhi setidaknya 135 orang di sekitarnya. Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023), mencatat peningkatan ide bunuh diri pasca pandemi. Sebanyak 61% remaja usia 15-24 tahun yang mengalami depresi dalam sebulan terakhir pernah berpikir untuk mengakhiri hidup. Data dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) menunjukkan bahwa hampir 30% kelompok usia ini pernah mengalami ide bunuh diri. Salah satu bentuk dari ide bunuh diri yaitu adanya pikiran atau dorongan untuk mengakhiri hidup, baik dalam bentuk pasif seperti "lebih baik saya tidak hidup" maupun aktif seperti "saya ingin bunuh diri" (Davies et al., 2024; Qu et al., 2023).

Fenomena ini menegaskan bahwa ide bunuh diri merupakan tahap awal dalam spektrum perilaku bunuh diri dan menjadi prediktor kuat percobaan bunuh diri. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa sebagai kelompok usia transisi remaja ke dewasa, yang menjadikan populasi paling rentan menghadapi tekanan psikologis (Fitriana et al., 2022). Kerentanan tersebut muncul karena mahasiswa sedang berada dalam fase pencarian jati diri, menghadapi tuntutan akademik, serta menyesuaikan diri dengan perubahan sosial, yang keseluruhan dapat memicu gangguan mental, termasuk ide bunuh diri (Duffy et al., 2019; Naghavi, 2019). Data menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada mahasiswa, seperti depresi, kecemasan, dan stres terus meningkat dalam enam tahun terakhir (American College Health Association, 2016). Lebih jauh, bunuh diri tercatat sebagai penyebab kematian kedua di perguruan tinggi dengan prevalensi sekitar 6,5 hingga 7,5 per 100.000 (Drum et al., 2009; Oppong Asante et al., 2017; Turner et al., 2013). Oleh sebab itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi pada munculnya ide bunuh diri secara lebih mendalam.

Sejumlah penelitian telah mengidentifikasi faktor-faktor risiko ide bunuh diri, antara lain seperti tekanan akademik yang tinggi, konflik dalam keluarga, perasaan menjadi beban, pengalaman perundungan, serta lemahnya dukungan sosial (Boone et al., 2023; Lee et al., 2021; Ramón-Arbués et al., 2020). Kombinasi faktor ini dapat mengganggu fungsi psikologis seseorang, menurunkan kemampuan regulasi emosi, serta menimbulkan rasa putus asa. Kondisi ini sangat mungkin terjadi di kalangan mahasiswa yang sedang menghadapi berbagai tekanan hidup, baik dari dalam maupun dari luar dirinya (Magliano et al., 2017). Penelitian Akhtar et al., (2024) dan Uyanne, (2022) menemukan bahwa *academic workloads*, tekanan nilai, dan kesulitan akademik menjadi penyebab utama stres yang berhubungan dengan ide bunuh diri pada mahasiswa. Maka dari itu, penelitian resiko ide bunuh diri ditemukan banyak membahas tekanan akademik, sementara penelitian tentang ide bunuh diri perspektif tekanan non-akademik belum banyak dibahas.

Selain faktor akademik, faktor psikososial non-akademik juga memiliki peran besar, salah satunya adalah kesepian (McClelland et al., 2020). Kesepian dipahami sebagai pengalaman emosional negatif yang muncul akibat ketidakcocokan antara harapan dan kenyataan dalam relasi sosial (Perlman & Peplau, 1981). Menurut *Interpersonal Theory of Suicide* (Van Orden et al., 2010), kesepian dapat meningkatkan *thwarted belongingness*, yakni perasaan tidak memiliki keterhubungan sosial yang memadai, yang pada akhirnya memperbesar risiko munculnya ide bunuh diri. Studi menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kesepian tinggi lebih rentan mengalami depresi, kecemasan, serta ide bunuh diri (Gasull-Molinera et al., 2024; Xiao et al., 2023). Data dari World Health Organization (WHO), melaporkan prevalensi kesepian di Asia Tenggara mencapai 18,3% (2014-2023), yang sejalan dengan meningkatnya gejala ide bunuh diri (Bu et al., 2020). Dalam konteks kampus, kesepian bisa muncul dari perasaan terasing, kesulitan membangun jaringan sosial baru, maupun keterbatasan dukungan sosial, sehingga memperparah kerentanan mahasiswa terhadap masalah psikologis (Velu & Tabianan, 2022). Kerentanan akibat kesepian ini pada akhirnya memperbesar risiko ide bunuh diri.

Dampak dari ide bunuh diri terhadap mahasiswa tidak dapat diremehkan. Mahasiswa yang mengalami kondisi ini cenderung mengalami gangguan dalam

aspek akademik, sosial, dan emosional mereka. Mereka lebih rentan mengalami penurunan motivasi belajar, menarik diri dari pergaulan, mengalami kecemasan berlebih, hingga gagal menyelesaikan studi. Dalam jangka panjang, ide bunuh diri yang tidak tertangani dapat berkembang menjadi perilaku bunuh diri atau tindakan ekstrem lain yang membahayakan masalah keselamatan diri (Clarke & Hartley, 2024; Hatefi et al., 2020; Trinidad, 2019). Kondisi ini semakin kompleks bagi mahasiswa penerima beasiswa atau atlet kampus, yang dituntut berprestasi secara akademik, tetapi juga dalam bidang lain seperti olahraga atau organisasi. Tekanan berlapis ini dapat memunculkan kelelahan mental dan risiko psikologis serius. Penelitian oleh Anchuri et al., (2020) dan Rao et al., (2015) mencatat bahwa mahasiswa atlet memiliki prevalensi ide bunuh diri yang signifikan akibat tekanan performa dan ekspektasi institusi yang tinggi.

Melihat besarnya dampak tersebut, berbagai perguruan tinggi berupaya menyediakan layanan konseling kampus sebagai intervensi klinis bagi mahasiswa yang mengalami tekanan psikologis. Layanan ini terbukti efektif dalam meredakan gejala depresi, mengatasi krisis emosional, dan memfasilitasi proses penyembuhan mental (Church et al., 2012; Drum et al., 2009; Querstret et al., 2020; Sakdalan & Maxwell, 2023). Namun demikian, pendekatan ini sering kali bersifat reaktif dan menjangkau individu yang sudah dalam fase risiko tinggi. Hal ini menunjukkan perlunya strategi pencegahan yang lebih komunal dan proaktif.

Salah satu strategi protektif yang bersifat preventif dan berbasis komunitas adalah keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler (*extracurricular activities/ECA*). Partisipasi dalam ECA seperti organisasi kampus, olahraga, seni, dan keagamaan memberi ruang positif bagi mahasiswa untuk membangun koneksi sosial, memperkuat harga diri, serta menumbuhkan rasa memiliki terhadap komunitas kampus (Eccles et al., 2003; Fredricks & Eccles, 2006). Studi juga menunjukkan bahwa ECA dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan resiliensi psikologis yang berperan sebagai pelindung terhadap munculnya ide bunuh diri (Shengyao et al., 2024; T. Wang et al., 2023). Lebih banyak jam mingguan yang dihabiskan di ekstrakurikuler juga dikaitkan secara negatif dengan perilaku pengambilan risiko, stres, kecemasan, depresi, dan pikiran serta perilaku bunuh diri (Fredricks & Eccles, 2006). Keterlibatan dalam beberapa ekstrakurikuler

secara bersamaan juga terkait dengan kemungkinan yang lebih tinggi untuk hasil psikologis, sosial, dan perilaku yang sehat dibandingkan dengan tidak terlibat (Harrison & Narayan, 2003; Zarrett et al., 2009). Partisipasi aktif dalam ECA dengan demikian bisa menjadi salah satu jalur protektif yang menurunkan kesepian melalui peningkatan ikatan sosial, rasa memiliki, dan dukungan sebaya, sehingga secara tidak langsung menurunkan risiko munculnya ide bunuh diri pada mahasiswa (Eccles & Barber, 1999; Shengyao et al., 2024).

Namun demikian, sejumlah studi memperlihatkan hasil yang beragam. Beberapa penelitian menemukan bahwa kegiatan ECA tertentu, khususnya olahraga kompetitif, justru dapat meningkatkan tekanan performa dan rasa keterasingan (Boone et al., 2023; Mukesh et al., 2023). Mahasiswa atlet sering kali mengalami stres tambahan akibat beban prestasi, yang justru menambah risiko ide bunuh diri (Anchuri et al., 2020). Adapun keterbatasan lain dari literatur saat ini melibatkan temuan campuran berkenaan dengan ECA dan hasil kesehatan mental. Misalnya, studi Larson et al., (2006) menemukan tingkat stres dan perasaan dikucilkan yang lebih tinggi diantara remaja yang berpartisipasi aktif dalam olahraga dibandingkan dengan teman sebaya yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler lainnya. Penelitian lain juga menunjukkan manfaat ikut kegiatan ekstrakurikuler, meskipun hanya dilihat secara terbatas, misalnya dengan membedakan ikut atau tidak ikut dan hanya menilai kegiatan olahraga. Selain itu, faktor eksternal seperti persaingan akademik antar mahasiswa untuk meraih keberhasilan juga dapat memperbesar tekanan, merusak hubungan sosial, dan meningkatkan risiko ide maupun perilaku bunuh diri (Linton et al., 2023). Di sisi lain, sebagian besar studi masih dilakukan di luar negeri dan cenderung berfokus pada siswa sekolah menengah, bukan mahasiswa (B. ram Choi & Bae, 2020; Huang & Saito, 2022; G. Kim & Cha, 2018). Perbedaan konteks budaya, sistem pendidikan, dan tahap perkembangan psikososial menjadikan temuan-temuan tersebut perlu dikaji ulang dalam kerangka lokal yang relevan.

Lebih lanjut, bukti empiris yang menguji secara langsung model mediasi antara kesepian, keterlibatan ekstrakurikuler, dan ide bunuh diri pada mahasiswa masih sangat terbatas di Indonesia, di mana faktor budaya dan sistem pendidikan memiliki pengaruh khas. Penelitian ini mengisi kesenjangan tersebut dengan

beberapa kelebihan. Pertama, menguji apakah ekstrakurikuler benar-benar berfungsi sebagai jalur protektif atau risiko. Kedua, memetakan profil kerentanan ide bunuh diri mayoritas mahasiswa yang berada pada kategori risiko "rendah" hingga "tinggi" kelompok yang sering luput dari perhatian namun dan ketiga, mengombinasikan analisis kuantitatif dengan pendalaman wawancara untuk mengonfirmasi ulang makna di balik hubungan statistik tersebut.

Fenomena bunuh diri dalam perspektif klinis ibarat sebuah labirin yang rumit dan sulit ditebak. Tidak ada satu pun metode prediksi yang benar-benar efektif, karena siapa saja dengan latar belakang apa pun berpotensi mengalaminya. Namun, sebagian besar kasus bermula dari stressor yang tidak berhasil dikelola, berkembang menjadi depresi, lalu dapat berujung pada inisiatif bunuh diri (Turecki & Brent, 2016). Stressor ini bisa bersumber dari banyak hal, terutama faktor sosial. Di Indonesia, konflik keluarga tercatat sebagai faktor dominan pemicu bunuh diri (Asosiasi Pencegahan Bunuh Diri Indonesia, 2022).

Berdasarkan beberapa kajian penelitian terdahulu, hal ini menunjukkan adanya potensi disfungsi sosial di lingkungan kampus yang semestinya menjadi ruang berkembang secara personal dan sosial. Belum banyak studi yang secara spesifik mengkaji bagaimana keterlibatan dalam ECA dapat menurunkan risiko ide bunuh diri pada mahasiswa, khususnya dengan memperhitungkan faktor kesepian sebagai risiko psikososial. Pemahaman terhadap mekanisme psikososial yang menghubungkan kesepian, keterlibatan ECA, dan ide bunuh diri juga masih terbatas. Dalam konteks ini, penting untuk memperluas pemahaman terhadap intervensi berbasis komunitas sebagai upaya pencegahan ide bunuh diri. Keterlibatan dalam ECA, yang selama ini hanya dipandang sebagai pelengkap kegiatan akademik, dapat ditinjau ulang sebagai ruang strategis untuk menumbuhkan ketahanan psikologis sekaligus mereduksi dampak kesepian.

Dengan demikian, pembeda penelitian ini dari penelitian sebelumnya terdiri dalam tiga aspek. Pertama, penelitian ini menyoroti kesepian dan keterlibatan ekstrakurikuler (ECA) sebagai faktor psikososial non-akademik yang jarang diteliti dalam kaitannya dengan ide bunuh diri mahasiswa di Indonesia. Kedua, penelitian ini menempatkan keterlibatan ekstrakurikuler (ECA) tidak hanya sebagai aktivitas tambahan, tetapi juga sebagai mekanisme protektif yang berpotensi memediasi

pengaruh kesepian terhadap ide bunuh diri. Ketiga penelitian ini dilakukan dalam konteks mahasiswa Indonesia, sehingga mampu memberikan pemahaman yang lebih sesuai dengan kondisi budaya, sistem pendidikan, dan dinamika sosial.

Atas dasar perbedaan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh kesepian terhadap keterlibatan ekstrakurikuler dan ide bunuh diri pada mahasiswa, serta menelaah peran mediasi keterlibatan ekstrakurikuler dalam hubungan antara kesepian dan ide bunuh diri dalam konteks mahasiswa.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, adapun permasalahan yang ingin dijawab dalam penelitian ini diantaranya adalah,

1. Bagaimana tingkat kesepian, keterlibatan ekstrakurikuler, dan ide bunuh diri pada mahasiswa?
2. Apakah kesepian berpengaruh terhadap keterlibatan ekstrakurikuler pada mahasiswa?
3. Apakah kesepian berpengaruh terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa?
4. Apakah keterlibatan ekstrakurikuler berpengaruh terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa?
5. Apakah keterlibatan ekstrakurikuler memediasi pengaruh kesepian terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa?

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan rumusan masalah tersebut, tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Tingkat kesepian, keterlibatan ekstrakurikuler, dan ide bunuh diri pada mahasiswa
2. Pengaruh kesepian terhadap keterlibatan ekstrakurikuler pada mahasiswa
3. Pengaruh kesepian terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa
4. Pengaruh keterlibatan ekstrakurikuler terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa
5. Peran mediasi keterlibatan ekstrakurikuler dalam hubungan antara kesepian dan ide bunuh diri pada mahasiswa

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

1. Memberikan kontribusi pada pengembangan kajian psikologi dengan menghadirkan model mediasi keterlibatan ekstrakurikuler dalam hubungan antara kesepian dan ide bunuh diri.
2. Memperkuat bukti empiris terkait *Interpersonal Theory of Suicide* dalam konteks mahasiswa Indonesia, khususnya mengenai peran kesepian sebagai faktor risiko ide bunuh diri.
3. Menambahkan perspektif baru bahwa keterlibatan ekstrakurikuler tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas melainkan juga sebagai faktor protektif dalam kesehatan mental mahasiswa.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi perguruan tinggi, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang kebijakan dan program ekstrakurikuler yang lebih inklusif serta mampu berfungsi sebagai sarana pencegahan masalah psikologis mahasiswa.
2. Bagi tenaga konselor atau pendidik, penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya memfasilitasi intervensi berbasis komunitas yang menekankan kesepian sekaligus mengurangi risiko ide bunuh diri.
3. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan mendorong kesadaran akan pentingnya keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler sebagai strategi membangun dukungan sosial, mengurangi kesepian, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

BAB II

KAJIAN TEORI

Pada bagian ini, menjelaskan mengenai definisi bunuh diri dan ide bunuh diri, aspek ide bunuh diri, faktor yang dapat mempengaruhi ide bunuh diri, dampak ide bunuh diri, hubungan antara kesepian, keterlibatan ekstrakurikuler dan ide bunuh diri, kerangka konseptual, serta penjelasan terkait hipotesis penelitian.

2.1. Ide Bunuh Diri

2.1.1. Definisi Ide Bunuh Diri

Bunuh diri berasal dari bahasa latin “sui” yang berarti diri sendiri, dan “cidium” yang berarti pembunuhan, sehingga bunuh diri dapat diartikan sebagai tindakan membunuh diri sendiri secara sengaja (Rudd et al., 2006). Menurut Maris et al., (1992) bunuh diri adalah tindakan membunuh diri dengan sengaja yang dapat berupa perilaku self-harm, self-mutilation, atau sikap self-destructive yang jelas terlihat. Rosenberg et al., (1988) menegaskan bahwa bunuh diri adalah kematian yang disebabkan oleh tindakan sendiri dengan tujuan mengakhiri hidupnya. Schneidman (dalam Leenaars, 2010) mendefinisikan bunuh diri sebagai perilaku pemusnahan diri secara sadar yang dipandang sebagai solusi terbaik oleh individu terhadap masalah yang dihadapi. World Health Organization (WHO) (2019) juga menjelaskan bahwa bunuh diri itu dikaitkan sebagai kematian akibat perilaku negatif yang diarahkan pada diri sendiri, yang terjadi secara global dengan angka kematian sekitar 800.000 orang setiap tahunnya. Bunuh diri sering kali merupakan akibat dari rasa sakit psikologis yang tak tertahankan, yang disebut psychache, yakni rasa kesedihan, malu, bersalah, kesepian, dan penghinaan yang mendalam.

Berdasarkan Anchuri et al., (2020), ide bunuh diri mengacu pada pikiran atau gagasan seseorang untuk mengakhiri hidupnya sendiri. Ide bunuh diri juga bisa didefinisikan sebagai pikiran yang membebani individu untuk melakukan tindakan bunuh diri, baik yang disampaikan secara eksplisit oleh individu tersebut maupun yang teramati dari orang lain (Sultana et al., 2023). Reynolds, (1991) menjelaskan ide bunuh diri sebagai pikiran dan kognisi yang berkaitan dengan perilaku bunuh diri dan keinginan untuk bunuh diri, yang menjadi indikator utama risiko bunuh diri

yang serius. Menurut Osman et al., (2001), ide bunuh diri merujuk pada pikiran sadar mengenai keinginan untuk mengakhiri hidup, yang bisa berkisar dari fantasi ringan hingga rencana konkret untuk bunuh diri. Ide bunuh diri sendiri erat kaitannya pada konsep kognitif sebagai bagian dari proses berpikir maladaptif, dan perilaku sebagai manifestasi dari distress psikologis (Osman et al., 2001). Klonsky & May, (2015) juga menjelaskan bahwa ide bunuh diri merupakan langkah pertama yang dapat berlanjut ke ide yang lebih kuat dan akhirnya tindakan bunuh diri, tergantung pada faktor risiko dan protektif yang dimiliki individu.

2.1.2. Aspek Ide Bunuh Diri

Menurut Osman et al., (2001) dalam *Suicidal Behaviors Questionnaire-Revised* (SBQ-R) membagi ide bunuh diri ke dalam empat aspek, yakni riwayat ideasi, frekuensi saat ini, komunikasi niat, dan niat masa depan. Berikut ini merupakan penjelasan rinci dari keempat aspek tersebut, diantaranya:

1. *Past Attempts* (Riwayat ideasi atau percobaan bunuh diri)

Riwayat ideasi mencerminkan pengalaman individu terkait pemikiran atau tindakan bunuh diri yang pernah dialami sepanjang hidup. Hal ini penting karena adanya riwayat ideasi atau percobaan sebelumnya merupakan prediktor kuat atas risiko bunuh diri di masa mendatang.

2. *Frequency* (frekuensi ide bunuh diri)

Frekuensi ideasi mengukur seberapa sering individu memikirkan untuk bunuh diri dalam kurun waktu 12 bulan terakhir. Frekuensi ideasi yang tinggi dapat menunjukkan tingkat keparahan distress psikologis yang dialami, serta meningkatnya urgensi intervensi (Beck et al., 1979).

3. *Threat* (komunikasi niat kepada orang lain)

Aspek ini menilai apakah individu pernah menyampaikan keinginan atau ancaman untuk bunuh diri kepada orang lain. Komunikasi ini bisa berfungsi sebagai bentuk permintaan bantuan atau juga sebagai indikator intensi tindakan.

4. *Future Likelihood* (niat bunuh diri di masa depan)

Niat bunuh diri ini mengukur bagaimana individu memandang peluang dirinya melakukan bunuh diri di masa mendatang. Penilaian ini penting karena

mencerminkan baik niat internal maupun akuisisi kemampuan untuk menyakiti diri sendiri.

2.1.3. Faktor-Faktor Ide Bunuh Diri

Menurut Jobes & Joiner, (2019) ide bunuh diri dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang mengidentifikasi faktor-faktor tersebut, diantaranya adalah:

1. Keterhubungan

Faktor ini menunjukkan adanya hubungan dengan orang lain. Keterhubungan merujuk pada keterikatan individu pada suatu minat, pekerjaan, peran, makna, atau tujuan yang membuat seseorang mengembangkan diri dalam kehidupan. Konflik dalam hal ini akan menghambat individu dalam pengembangan diri di kehidupan. Individu yang tidak bisa mengembangkan diri akan berdampak pada keinginan bunuh diri yang kuat dan melakukan hal apapun untuk mengakhiri hidupnya.

2. Rasa sakit

Rasa sakit diartikan secara fisik maupun psikologis. Sumber rasa sakit biasanya berasal dari berbagai peristiwa seperti menderita penyakit kronis, tindakan kekerasan, perasaan kehilangan, konflik interpersonal, dan lain sebagainya. Jobes & Joiner, (2019) menjelaskan bahwa ketika memiliki masalah hidup, individu pada dasarnya akan merasa dihukum, yang pada akhirnya memunculkan keinginan menghindari kehidupan. Berbeda halnya, jika individu memiliki harapan bahwa rasa sakit bisa berkurang seiring ketahanan usaha yang dilakukan, maka individu tersebut akan memilih untuk tidak bunuh diri.

3. Keputusan

Faktor keputusan juga menjadi hal yang mengakibatkan individu untuk memiliki ide bunuh diri. Ketika pengalaman sehari-hari sering dilanda rasa sakit dan individu sering merasa putus asa akan hal itu bisa membaik, maka individu akan mulai mempertimbangkan untuk bunuh diri (Jobes & Joiner, 2019). Klonsky & May, (2015) menemukan bahwa rasa sakit dan keputusan

adalah dua momen paling sering dalam upaya bunuh diri, serta mempertahankan dan mengembangkan ide bunuh diri.

4. Kapasitas

Kapasitas yang diperoleh berfokus pada frekuensi pengalaman individu terhadap rasa sakit, ketakutan, dan kematian melalui pengalaman hidup yang buruk seperti perilaku menyakiti diri sendiri, pelecehan fisik, terdapat anggota keluarga atau teman yang melakukan bunuh diri, sehingga mengarahkan individu tersebut untuk potensial melakukan bunuh diri.

2.1.4. Dampak Ide Bunuh Diri

Beberapa literatur menyoroti berbagai dampak bunuh diri secara psikologis, sosial, fisik dan perilaku. Berikut penjelasan rinci dari tiga dampak tersebut, diantaranya:

1. Dampak psikologis

Ide bunuh diri membawa beban psikologis yang sangat berat. Individu yang mengalami ide bunuh diri biasanya menghadapi depresi berat, kecemasan, dan perasaan putus asa yang mendalam (Miller & Interian, 2025). Depresi menjadi faktor risiko utama yang berkontribusi secara signifikan terhadap munculnya ide bunuh. Selain itu, rasa kesepian dan rendahnya harga diri juga memperparah kondisi psikologis ini, sehingga meningkatkan risiko ide bunuh diri (Chang et al., 2010). Ide bunuh diri sering kali mengganggu fungsi kognitif dan emosional, menurunkan motivasi, dan menyebabkan penderitaan emosional yang berkepanjangan.

2. Dampak sosial

Peran sosial dari ide bunuh diri tidak kalah serius. Individu dengan ide bunuh diri cenderung mengalami isolasi sosial dan kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Penolakan sosial dan stigma terhadap masalah kesehatan mental memperparah rasa keterasingan ini (Jobes & Joiner, 2019). Studi menunjukkan bahwa kurangnya dukungan sosial dan pengalaman perundungan meningkatkan risiko ide bunuh diri, terutama pada remaja. Isolasi sosial ini juga mengurangi kemungkinan individu untuk mencari bantuan,

sehingga memperbesar risiko berkembangnya ide bunuh diri menjadi tindakan nyata (Stein et al., 2017).

3. Dampak fisik dan perilaku

Ide bunuh diri juga berdampak pada kesehatan fisik dan perilaku. Individu dengan ide bunuh diri sering mengalami gangguan tidur, perubahan pola makan, dan penurunan perawatan diri. Mereka juga lebih rentan menggunakan zat adiktif sebagai mekanisme koping maladaptif (Van Orden et al., 2010). Lebih serius lagi, ide bunuh diri dapat bereskalasi menjadi percobaan bunuh diri yang berpotensi menyebabkan cedera serius atau kematian.

2.1.5. Pengukuran Ide Bunuh Diri

Ide bunuh diri dapat diukur dengan menggunakan alat ukur bernama *Beck Scale for Suicide Ideation* (BSS) yang dikembangkan Beck, Kovacs, dan Weissman pada tahun 1979. Alat ukur ini bertujuan untuk mengevaluasi intensitas dan karakteristik ide bunuh diri yang dialami individu selama satu minggu terakhir (Beck et al., 1979). BSS terdiri atas 21 item, namun hanya 19 item pertama yang digunakan untuk mengukur ide bunuh diri, sedangkan 2 item terakhir berfungsi mengevaluasi riwayat percobaan bunuh diri dan sikap terhadap kemungkinan melakukannya di masa depan. Setiap item disusun dalam tiga pilihan respons dengan skala 0 (tidak ada keinginan/niat) hingga 2 (keinginan/niat kuat dan eksplisit), sehingga skor total berkisar antara 0 hingga 38. Instrumen ini telah terbukti memiliki validitas konstruk yang baik serta reliabilitas internal tinggi, dengan nilai Cronbach's alpha antara 0,87 hingga 0,90 (Beck et al., 1979).

Alat ukur lainnya yang dapat digunakan untuk menilai ide bunuh diri adalah *Suicidal Ideation Questionnaire* (SIQ) yang dikembangkan oleh Reynolds pada tahun 1987. SIQ dirancang untuk mengukur frekuensi pemikiran bunuh diri pada remaja dan dewasa muda selama satu bulan terakhir. Instrumen ini terdiri dari 30 item (untuk usia 14-18 tahun) dan 15 item dalam versi junior (SIQ-JR untuk usia 12-14 tahun). Setiap item dijawab menggunakan skala likert 7 poin dari 0 (tidak pernah) hingga 6 (hampir setiap hari). Contoh pernyataan dalam SIQ antara lain: "Saya berharap saya tidak pernah bangun tidur" dan "Saya memikirkan cara untuk mengakhiri hidup saya." Skor total yang melebihi 41 mengindikasikan tingkat

risiko bunuh diri yang tinggi (Reynolds & Mazza, 1999). Instrumen lain, *Columbia-Suicide Severity Rating Scale* (C-SSRS) yang dikembangkan oleh Posner et al., (2011). C-SSRS merupakan alat ukur berbasis wawancara yang menilai ide dan perilaku bunuh diri secara lebih rinci, mulai dari ideasi pasif (misalnya keinginan mati) hingga ideasi aktif yang melibatkan rencana dan niat, serta riwayat upaya bunuh diri aktual. Skala ini terdiri atas beberapa bagian, termasuk frekuensi, durasi, intensitas, dan kekonkretan rencana bunuh diri. C-SSRS telah divalidasi dalam berbagai konteks klinis dan penelitian, serta menunjukkan validitas prediktif yang kuat terhadap perilaku bunuh diri (Posner et al., 2011).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *Suicidal Behaviors Questionnaire-Revised* (SBQ-R) yang dikembangkan oleh Osman et al., (2001). Alat ukur ini dipilih karena singkat, praktis, dan telah divalidasi secara luas untuk populasi non-klinis seperti mahasiswa. SBQ-R menilai empat aspek utama ide dan perilaku bunuh diri, yaitu riwayat ideasi, frekuensi pikiran bunuh diri, komunikasi niat kepada orang lain, dan prediksi kemungkinan bunuh diri di masa depan. Instrumen ini memiliki validitas diskriminatif yang sangat baik ($AUC = 0,96$), sensitivitas sebesar 93%, serta reliabilitas internal yang memadai ($\alpha = 0,76-0,87$). Dengan bentuk skala kategorikal yang mudah diisi secara daring, SBQ-R dinilai paling tepat untuk mengidentifikasi risiko ide bunuh diri pada mahasiswa.

2.2. Keterlibatan Ekstrakurikuler

Pada bagian ini, menjelaskan mengenai definisi ekstrakurikuler dan keterlibatan ekstrakurikuler, aspek keterlibatan ekstrakurikuler, faktor yang dapat mempengaruhi keterlibatan ekstrakurikuler, dampak keterlibatan ekstrakurikuler, dan keterlibatan ekstrakurikuler pada mahasiswa.

2.2.1. Definisi Keterlibatan Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler terdiri atas dua kata yaitu “ekstra” dan “kurikuler” yang memiliki arti di luar rencana pelajaran (Yuzanda & Indrawadi, 2021). Ekstrakurikuler merupakan aktivitas tambahan di luar struktur program pelajaran inti (intrakurikuler), yang dirancang untuk memperkaya dan memperluas wawasan serta keterampilan, baik dalam aspek akademik maupun non-akademik (Javed & Srivastava, 2024). Dalam hal ini, Bartkus et al., (2012) menambahkan bahwa

kegiatan ekstrakurikuler sebagai kegiatan akademik atau non-akademik yang dilakukan di bawah naungan sekolah/ perguruan tinggi tetapi di luar jam pelajaran normal dan bukan bagian dari kurikulum. Bartkus et al., (2012) juga menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler tidak melibatkan nilai atau kredit akademik dan partisipasi bersifat opsional. Sebagaimana tercantum dalam Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 060/U/1993 dan Nomor 080/U/1993, kegiatan ekstrakurikuler dicirikan sebagai kegiatan yang dilaksanakan di luar waktu pembelajaran formal yang tercantum dalam program sekolah, dirancang secara khusus untuk menyesuaikan dengan kondisi serta kebutuhan sekolah, dan diselaraskan dengan minat serta bakat siswa (Syafa'at, 2023).

Secara umum, keterlibatan ekstrakurikuler dapat didefinisikan sebagai partisipasi aktif dalam berbagai kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran utama di sekolah/kampus, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah/kampus, dengan tujuan mengembangkan potensi, bakat, minat, kepribadian, kemampuan, kerjasama, dan kemandirian mahasiswa secara optimal (Mukesh et al., 2023). Keterlibatan ekstrakurikuler juga dapat diartikan sebagai bentuk pengembangan diri secara holistik, tidak hanya dari segi akademik tetapi juga dari segi sosial, emosional, dan keterampilan hidup (Javed & Srivastava, 2024). Menurut Oudah (dalam Bakoban & Aljarallah, (2015), keterlibatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan bebas yang dipilih oleh siswa/mahasiswa aspek olahraga, budaya, sosial, dan akademik untuk pengembangan individu, institusi, dan komunitas secara lebih. Keterlibatan ekstrakurikuler disebut sebagai bagian penting karena menunjang perkembangan pribadi (emosional, sosial, intelektual, dan interpersonal), keterampilan berpikir kritis, manajemen waktu, dan kepemimpinan, serta berperan dalam keterikatan terhadap institusi dan prestasi akademik, sehingga memperkuat kepercayaan diri dan penghargaan terhadap perbedaan individu (Bakoban & Jarallah, 2015).

2.2.2. Dimensi Keterlibatan Ekstrakurikuler

Menurut Kuh, (1995) bahwa mengidentifikasi 4 dimensi dalam keterlibatan ekstrakurikuler mahasiswa yang dapat diukur, diantaranya adalah jenis kegiatan, frekuensi dan durasi partisipasi, kepuasan terhadap kegiatan ekstrakurikuler dan

dampak terhadap akademik. Berikut ini merupakan penjelasan rinci dari keempat dimensi tersebut dari :

1. Variasi Aktivitas Kampus

Variasi aktivitas kampus mencerminkan banyak aktivitas yang bisa diikuti di luar kelas sehingga menghasilkan banyak pengalaman. Kuh, (1995) menjelaskan bahwa *out-of-class experience* terdiri dari berbagai kategori aktivitas, seperti kepemimpinan, interaksi sebaya, pengalaman kerja, perjalanan, dan sebagainya. Variasi jenis kegiatan ini penting dalam menjangkau berbagai minat dan kecenderungan mahasiswa.

2. Investasi Waktu & Energi

Kuh, (1995) menjelaskan bahwa intensitas partisipasi dalam kegiatan luar kelas memiliki korelasi positif dengan perkembangan kognitif dan sosial mahasiswa. Semakin sering dan semakin lama mahasiswa terlibat pada suatu kegiatan, maka semakin besar dampaknya terhadap perkembangan diri. Intensitas partisipasi yang rutin dan konsisten menunjukkan adanya komitmen, kedisiplinan, serta kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu antara aktivitas akademik dan non-akademik.

3. Kepuasan terhadap Kegiatan

Kepuasan terhadap kegiatan mencakup persepsi mahasiswa mengenai kesesuaian kegiatan dengan minat, kualitas pelaksanaan, keragaman jenis kegiatan, serta manfaat kegiatan bagi pengembangan diri. Mahasiswa yang merasa puas dengan kegiatan yang mereka ikuti cenderung memiliki persepsi positif terhadap lingkungan kampus dan lebih terlibat secara emosional.

4. Dampak terhadap Akademik

Keterlibatan dalam ekstrakurikuler dapat dievaluasi dari dampaknya terhadap prestasi akademik, khususnya indeks prestasi kumulatif (IPK). Bukan hanya itu aja, Kuh, (1995) menjelaskan bahwa *out-of-class experiences* mampu meningkatkan *cognitive complexity, academic skills, persistence and achievement, and learning outcomes*. Hal ini dikaitkan dengan peningkatan kemampuan manajemen waktu, tanggung jawab, dan efikasi diri.

2.2.3. Faktor yang Memengaruhi Keterlibatan Ekstrakurikuler

Keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang mengidentifikasi faktor-faktor tersebut, diantaranya adalah:

1. Faktor Internal

- **Motivasi dan Minat Pribadi**
Menurut Eccles & Barber, (1999), motivasi intrinsik dan minat pribadi mahasiswa sangat berperan dalam menentukan keterlibatan mereka dalam kegiatan ekstrakurikuler. Mahasiswa yang memiliki minat atau passion terhadap suatu bidang cenderung lebih aktif dan konsisten dalam mengikuti kegiatan tersebut. Penelitian lain oleh Fredricks & Eccles, (2006) juga menegaskan bahwa motivasi berprestasi dan rasa ingin tahu mendorong untuk terlibat lebih jauh.
- **Kebutuhan Sosial dan Pengembangan Diri**
Larson, (2000) menyatakan bahwa kebutuhan untuk bersosialisasi, mencari pengalaman baru, serta mengembangkan keterampilan sosial dan kepemimpinan menjadi pendorong utama keterlibatan siswa. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler seringkali menjadi sarana untuk membangun identitas diri dan meningkatkan rasa percaya diri (Mahoney et al., 2003).

2. Faktor Eksternal

- **Dukungan Keluarga**
Dukungan dan dorongan dari keluarga, terutama orangtua, sangat memengaruhi keputusan mahasiswa untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler (Feldman & Matjasko, 2005). Orang tua yang memberikan motivasi, fasilitas, dan waktu untuk anaknya akan meningkatkan kemungkinan anak tersebut aktif dalam kegiatan di luar kelas.
- **Lingkungan Sekolah dan Fasilitas**
Lingkungan sekolah yang kondusif, ketersediaan fasilitas, serta adanya pembimbing atau pelatih yang kompeten merupakan faktor eksternal yang signifikan (Eccles & Barber, 1999). Instansi yang menyediakan

berbagai pilihan kegiatan ekstrakurikuler dengan sarana yang memadai cenderung memiliki tingkat partisipasi yang lebih tinggi.

- **Pengaruh Teman Sebaya**

Menurut Eccles et al., (2003), teman sebaya juga memiliki pengaruh besar. Mahasiswa cenderung mengikuti kegiatan yang juga diikuti oleh teman-teman dekatnya, sehingga lingkungan sosial di instansi berperan dalam membentuk pola keterlibatan ekstrakurikuler.

3. Faktor Konteksual Lainnya

Beberapa penelitian juga menyoroti faktor-faktor lain seperti jadwal kegiatan, beban akademik, serta partisipasi mahasiswa terhadap manfaat ekstrakurikuler (Fredricks & Eccles, 2006). Jika mahasiswa merasa kegiatan ekstrakurikuler mengganggu akademik atau tidak memberikan manfaat nyata, maka keterlibatan mereka cenderung rendah.

2.2.4. Dampak Keterlibatan Ekstrakurikuler

Keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler memberikan berbagai dampak positif bagi mahasiswa, baik dari aspek akademik, sosial, emosional, maupun pengembangan karakter. Beberapa dampak dari keterlibatan ekstrakurikuler diantaranya adalah;

1. **Pengembangan Keterampilan Sosial dan Emosional**

Penelitian oleh Bakoban & Aljarallah, (2015), menyatakan bahwa pengalaman mengikuti kegiatan ekstrakurikuler mampu memberikan dampak positif terhadap perkembangan emosional, intelektual, sosial, dan interpersonal mahasiswa. Melalui interaksi dan kerja sama dengan orang lain, belajar nilai-nilai sosial seperti empati, kerja sama, dan komunikasi efektif.

2. **Dampak pada Prestasi Akademik**

Beberapa studi menunjukkan hubungan positif antara keterlibatan ekstrakurikuler dan prestasi akademik. Kegiatan ini membantu dalam mengembangkan manajemen waktu, disiplin belajar, dan kemampuan multitasking yang mendukung pencapaian akademik yang lebih baik (Andri Eko Prabowo & Yustri Yuhelma, 2024; Patra & Rachman, 2024). Namun,

keterlibatan yang berlebihan tanpa pengaturan yang baik dapat menimbulkan stres dan mengganggu fokus belajar (Yuzanda & Indrawadi, 2021).

3. Pengembangan Minat, Bakat, dan Identitas Diri

Ekstrakurikuler menyediakan ruang bagi mahasiswa untuk mengeksplorasi dan mengembangkan minat serta bakat di luar kurikulum formal. Hal ini tidak hanya meningkatkan motivasi dan rasa percaya diri, tetapi juga membantu dalam membentuk identitas diri dan rasa keterikatan dengan komunitas. Kegiatan seni, olahraga, dan organisasi memungkinkan mahasiswa mengekspresikan diri dan meraih prestasi di bidang yang diminati (Eli Masnawati et al., 2023).

4. Kesehatan Mental dan Fisik

Kegiatan ekstrakurikuler, terutama yang bersifat fisik seperti olahraga, berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani dan kesehatan mental mahasiswa. Aktivitas ini dapat mengurangi stres, meningkatkan mood, dan memperbaiki kualitas tidur, sehingga mendukung kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Stuart et al., 2011).

5. Peningkatan Keterampilan Kepemimpinan

Keterlibatan dalam ekstrakurikuler memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan kepemimpinan yang penting. Kegiatan ini mengajarkan mereka untuk mengambil inisiatif, bertanggung jawab, serta mengelola tugas dan waktu secara efektif (Javed & Srivastava, 2024). Melalui posisi seperti ketua organisasi atau kapten tim, mahasiswa belajar mengorganisasi dan memimpin kelompok, yang berdampak positif pada pengembangan karakter dan soft skills mereka (Mukesh et al., 2023).

2.2.5. Pengukuran Keterlibatan Ekstrakurikuler

Keterlibatan ekstrakurikuler dapat diukur dengan menggunakan *Extracurricular Involvement Inventory* (EII) yang dikembangkan oleh Eccles dan Barber pada tahun 1999. Instrumen ini dirancang untuk mengevaluasi tingkat partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler, serta jenis dan intensitas keterlibatan mereka di sekolah menengah (Eccles & Barber, 1999). EII mengukur tiga dimensi utama: jumlah kegiatan yang diikuti, frekuensi keterlibatan, dan durasi

waktu yang dihabiskan untuk kegiatan tersebut. Skala ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi profil keterlibatan yang berbeda dan menghubungkannya dengan hasil perkembangan remaja, seperti kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik.

Selain itu, *The Behavioral Engagement in Extracurricular Activities Scale* (BE-EA) yang dikembangkan oleh Fredricks & Eccles, (2006) juga merupakan alat ukur yang sering digunakan untuk menilai keterlibatan siswa dalam aktivitas di luar akademik. Skala ini terdiri atas beberapa item yang mengukur aspek perilaku keterlibatan, termasuk kehadiran, upaya, dan komitmen terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Penilaian dilakukan menggunakan skala Likert 5 poin, mulai dari 1 (tidak setuju sama sekali) hingga 5 (sangat setuju). Menurut Fredricks & Eccles, (2006), pengukuran keterlibatan ekstrakurikuler yang komprehensif penting untuk memahami bagaimana partisipasi siswa dalam kegiatan non-akademik dapat mendukung perkembangan sosial dan emosional mereka. Instrumen lain yang juga digunakan dalam konteks universitas adalah *The College Student Experiences Questionnaire* (CSEQ) yang dikembangkan oleh Pace (1984), yang mencakup subskala khusus mengenai keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan, klub, dan aktivitas kampus lainnya. Skala ini banyak digunakan dalam penelitian pendidikan tinggi untuk mengevaluasi hubungan antara aktivitas ekstrakurikuler dengan pengalaman belajar dan perkembangan personal mahasiswa (Kuh, 1995).

Oleh karena itu, dalam penelitian ini, peneliti memilih kuesioner keterlibatan ekstrakurikuler yang dikembangkan oleh Bakoban & Jarallah, (2015). Instrumen ini dinilai paling sesuai karena di rancang khusus untuk populasi mahasiswa dan mencakup aktivitas ekstrakurikuler yang umum dijumpai di lingkungan perguruan tinggi. Skala ini mengukur dimensi kuantitatif seperti jumlah, frekuensi, dan durasi partisipasi, sekaligus dimensi subjektif berupa kepuasan terhadap kegiatan. Selain memiliki struktur yang mudah diadaptasi dalam format daring dan bisa dipahami oleh mahasiswa dari berbagai latar belakang institusi, instrumen ini juga telah terbukti empiris memiliki reliabilitas internal yang baik ($\alpha = 0,72$).

2.3. Kesepian

Pada bagian ini, menjelaskan mengenai definisi kesepian, tipe-tipe kesepian, faktor yang memengaruhi kesepian, dampak dari kesepian, kesepian pada mahasiswa, dan pengukuran tentang kesepian.

2.3.1. Definisi Kesepian

Perlman & Peplau, (1981) mendefinisikan kesepian sebagai pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, yang muncul ketika jaringan hubungan sosial individu dinilai tidak memadai, baik dari segi jumlah maupun mutu interaksi. Definisi ini menekankan tiga karakteristik utama kesepian: (1) berakar pada defisit pada hubungan sosial, (2) bersifat subjektif, dan (3) menimbulkan perasaan tertekan (*distressing*). Kesepian sebagai pengalaman subjektif berbeda dengan kondisi isolasi objektif, sebab seseorang dapat berada dalam keadaan menyendiri tanpa merasa kesepian, atau sebaliknya, merasakan kesepian meski berada dalam interaksi sosial. Lebih jauh, Perlman & Peplau, (1981) menegaskan bahwa secara kuantitatif, individu yang kesepian cenderung memiliki frekuensi kontak sosial yang rendah dan lebih banyak waktu dihabiskan seorang diri. Sementara secara kualitatif, kesepian ditandai oleh ketidakpuasan terhadap relasi interpersonal yang dijalani, baik dalam konteks pernikahan, pertemanan, keluarga, maupun hubungan romantis.

Gierveld, (1998) juga mendefinisikan kesepian sebagai suatu kondisi ketika individu merasakan adanya kekurangan dalam kualitas hubungan tertentu yang dianggap tidak memadai dan menimbulkan pengalaman yang tidak menyenangkan. Kesepian menggambarkan situasi individu memiliki jumlah hubungan yang lebih sedikit dari yang diinginkan serta belum mencapai kedekatan atau keintiman sebagaimana diharapkan. Selanjutnya, Gierveld, (1998) mengonseptualisasikan kesepian dalam tiga komponen utama kesepian, yaitu: (1) perasaan akibat minimnya ikatan intim, rasa hampa, atau pengabaian, (2) dimensi temporal, yakni bagaimana kesepian dipersepsikan sebagai keadaan sementara atau menetap, dan (3) dimensi emosional yang mencakup berbagai perasaan seperti kesedihan, rasa bersalah, frustrasi, hingga keputusasaan.

Berdasarkan kedua definisi di atas, kesepian dapat dipahami sebagai kondisi ketika hubungan sosial yang dijalani tidak sesuai dengan harapan individu. Hal ini

dapat muncul akibat keterbatasan jumlah relasi sosial maupun rendahnya kepuasan terhadap kualitas hubungan yang dimiliki, yang pada akhirnya menimbulkan perasaan tidak nyaman.

2.3.2. Tipe Kesepian

Weiss (dalam Perlman & Peplau, 1981) mengklasifikasikan kesepian dalam 2 tipe berbeda, yakni kesepian emosional (*emotional loneliness*), dan kesepian sosial (*social loneliness*). Berikut penjelasan detail dari kedua tipe kesepian tersebut:

1. Kesepian Emosional (*Emotional Loneliness*)

Kesepian emosional muncul ketika individu merasakan tidak adanya hubungan yang dekat dan bermakna dengan orang lain. Pada kondisi ini, individu kehilangan sosok yang bisa memberikan dukungan emosional, seperti seseorang yang bisa dipercaya dan diandalkan saat menghadapi masalah atau kesulitan. Sumber dari kesepian emosional dapat berasal dari pengalaman kehilangan akibat duka cita, perceraian, maupun dari hubungan pernikahan yang tidak memberikan kepuasan emosional.

2. Kesepian Sosial (*Social Loneliness*)

Kesepian sosial ditandai dengan ketiadaan atau keterbatasan kontak sosial, baik dalam lingkup pertemanan maupun lingkungan kerja. Individu yang mengalami kesepian sosial cenderung merasa tidak memiliki teman dekat ataupun keterikatan dengan kelompok atau komunitas tertentu. Situasi seperti pindah ke lingkungan baru, kehilangan pekerjaan, ataupun mengalami penolakan serta pengucilan dari teman sebaya dapat menjadi faktor yang memicu timbulnya kesepian sosial.

2.3.3. Faktor yang Memengaruhi Kesepian

Menurut Perlman & Peplau, (1981), kesepian pada individu dapat dipengaruhi oleh tiga faktor pokok. Pertama, kualitas dan kuantitas interaksi sosial (*the quantity and quality of social contacts*), karakteristik pribadi (*personal factor*), serta pengaruh budaya maupun situasi (*cultural and situational factors*). Adapun penjelasan rinci mengenai ketiga faktor tersebut diuraikan sebagai berikut:

1. Kualitas dan Kuantitas Kontak Sosial (*the quantity and quality of social contacts*)

Individu yang mengalami kesepian umumnya memiliki jumlah kontak sosial yang terbatas. Dalam situasi ini, mereka lebih sering memilih menghabiskan waktu sendirian dan jarang terlibat dalam aktivitas sosial, baik dengan teman, keluarga, maupun pasangan. Kesepian tidak hanya dipengaruhi oleh seberapa sering interaksi sosial dilakukan, tetapi juga oleh kualitas dari hubungan yang terjalin. Hubungan sosial yang tidak mampu memenuhi kebutuhan dasar individu dapat memperkuat perasaan kesepian. Kebutuhan dasar tersebut antara lain meliputi ikatan intim, rasa kebersamaan di lingkungan sosial, kesempatan memperoleh perhatian dan perawatan, rasa kepastian, serta bimbingan. Apabila kebutuhan tersebut gagal terpenuhi, maka kualitas hubungan sosial dapat dikatakan rendah.

2. Karakteristik Pribadi

Individu dengan karakteristik tertentu yang menghambat kemampuannya dalam membangun serta mempertahankan relasi sosial berpotensi mengalami peningkatan rasa kesepian. Karakteristik yang dimaksud mencakup sifat pemalu (*shyness*), harga diri yang rendah (*low self-esteem*), keterbatasan keterampilan interaksi sosial (*lack of social skills*), serta kurangnya kesamaan dengan orang lain atau perasaan tidak menjadi bagian dari lingkungannya akibat perbedaan agama, ras, maupun suku (*lack of similarity*). Selain itu, faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, status pernikahan, dan kondisi ekonomi (*demographic characteristics*), serta pengalaman masa kanak-kanak yang penuh tekanan, seperti perceraian orang tua atau pengabaian (*childhood atencedents*), juga bisa memperbesar risiko munculnya kesepian.

3. Budaya atau Situasi

Nilai-nilai budaya memiliki peran penting dalam membentuk pengalaman kesepian individu. Budaya yang menekankan kompetisi, individualisme, serta pencapaian pribadi cenderung meningkatkan kerentanan seseorang terhadap perasaan kesepian. Selain itu, ekspektasi budaya mengenai relasi sosial juga turut berpengaruh. Misalnya, pada tahap dewasa muda, seseorang diharapkan mampu menjalin hubungan intim dengan pasangan. Ketidakmampuan

memenuhi ekspektasi ini dapat memicu meningkatnya kesepian. Dari sisi situasional, kedekatan fisik (*physical proximity*) juga menjadi faktor yang menentukan. Individu yang tinggal atau bekerja di wilayah terpencil lebih rentan mengalami perasaan terisolasi dan kesepian.

2.3.4. Dampak Kesepian

Secara umum, kesepian memberikan pengaruh negatif terhadap kondisi fisik maupun mental individu.

1. Fisik

Ketika seseorang mengalami kesepian, terjadi peningkatan pada aktivitas sistem saraf simpatis. Peningkatan ini dipicu oleh stres dan kecemasan yang kerap dialami oleh individu melalui aktivasi sistem *hypothalamic pituitary adrenal axis* (HPA axis) (Campagne, 2019). Aktivasi berlebihan pada sistem saraf simpatis dapat menimbulkan peradangan dalam tubuh yang berperan sebagai faktor risiko berbagai penyakit. Menurut tinjauan yang dilakukan Cacioppo et al., (2015), kesepian menjadi salah satu faktor risiko terhadap sejumlah masalah kesehatan fisik, seperti obesitas, hipertensi, penurunan sistem imun, stroke berulang, serta gangguan tidur. Berkaitan dengan tidur, temuan *meta-analysis* dan *systematic review* oleh Griffin et al., (2020) menunjukkan bahwa kesepian berhubungan dengan gangguan tidur, rendahnya kualitas tidur, gejala insomnia, efisiensi tidur yang buruk, serta rasa tidak puas terhadap tidur.

2. Mental

Dari aspek psikologis, kesepian memicu timbulnya stres dan berbagai emosi negatif, seperti kecemasan, ketakutan, dan kemarahan. Individu yang merasa kesepian cenderung lebih sensitif dalam menafsirkan situasi sosial sebagai ancaman (S. Cacioppo et al., 2014). Misalnya, mereka mungkin menginterpretasikan gaya bicara maupun gestur orang lain sebagai indikasi apakah itu penolakan atau kebencian, alhasil memunculkan kekhawatiran berlebih terhadap justifikasi sosial. Kesepian juga sering dikaitkan dengan ruminasi, yaitu pemikiran berulang yang sering muncul akibat rasa hampa dan bosan karena minimnya kontak sosial dan komunikasi (Luo et al., 2025). Lebih

jauh lagi, kesepian juga bisa memperkuat masalah psikologis yang serius, misalkan penurunan fungsi kognitif, meningkatnya risiko Alzheimer, pemikiran bunuh diri, depresi, serta kecemasan sosial (S. Cacioppo et al., 2015; Ercole & Parr, 2020).

2.3.5. Pengukuran Kesepian

Kesepian umumnya diukur melalui metode self-report dengan menggunakan kuesioner standar. Beberapa instrumen telah dikembangkan untuk menilai tingkat kesepian, di antaranya *UCLA Loneliness Scale Version 3*, *Social and Emotional Loneliness Scale for Adults* (SELSA), dan *De Jong Gierveld Loneliness Scale* (DJGLS). *UCLA Loneliness Scale Version 3* merupakan instrumen yang paling banyak digunakan, awalnya dikembangkan oleh Russel pada tahun 1980 dan direvisi hingga mencapai bentuk final pada tahun 1996 (Russell, 1996). Skala ini terdiri dari 20 butir yang mengukur frekuensi pengalaman kesepian dengan rentang jawaban dari 1 (tidak pernah) hingga 4 (sering).

Instrumen lain, SELSA, dikembangkan oleh DiTommaso et al., (2004) dengan 37 butir item yang menilai kesepian dalam tiga domain, yaitu hubungan romantis, keluarga, dan sosial. Skala ini menggunakan rentang 1 (sangat tidak sesuai) hingga 6 (sangat sesuai). Adapun DJGLS, yang dirancang oleh de Jong-Gierveld & Kamphuls, (1985), terdiri atas 11 item (versi pendek 6 item juga tersedia) yang mengukur dua dimensi utama kesepian, yaitu emotional loneliness dan social loneliness. Skala ini banyak digunakan di berbagai negara karena bersifat lintas budaya dan memiliki validitas baik pada populasi dewasa maupun lanjut usia.

Dalam penelitian ini, instrumen yang dipilih adalah *UCLA Loneliness Scale Version 3*. Skala ini dianggap paling sesuai karena jumlah itemnya relatif lebih sedikit dibandingkan SELSA dan DLS, sehingga dapat meminimalisasi efek kelelahan (*fatigue*) pada partisipan. Meskipun *De Jong Gierveld Loneliness Scale* (DJGLS) memiliki item yang lebih sedikit, instrumen tersebut lebih berfokus pada dimensi kesepian emosional dan sosial serta banyak digunakan pada populasi dewasa dan lansia di Eropa. Sebaliknya, UCLA versi 3 memiliki cakupan yang

lebih umum dan fleksibel untuk menilai pengalaman kesepian pada mahasiswa. Selain itu, UCLA versi 3 telah ditranslasi ke dalam Bahasa Indonesia dan terbukti valid serta reliabel untuk populasi mahasiswa Indonesia. Faktor relevansi konteks budaya juga menjadi pertimbangan, mengingat item-item pada SELSA dan DLS lebih menekankan aspek romantis, pernikahan, dan seksual yang kurang sesuai dengan kondisi mahasiswa Indonesia.

2.4. Hubungan antara Kesepian, Keterlibatan Ekstrakurikuler dan Ide Bunuh Diri

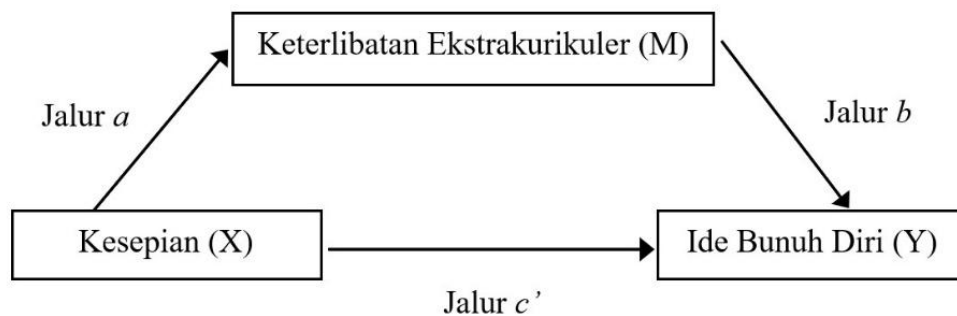
Kesepian merupakan pengalaman emosional negatif yang timbul akibat ketidakcocokan antara harapan dan kenyataan dalam hubungan sosial. Individu yang merasa kesepian cenderung mengalami keterputusan secara emosional maupun sosial yang pada akhirnya meningkatkan risiko munculnya ide bunuh diri. Menurut *Interpersonal Theory of Suicide* (Van Orden et al., 2010), kesepian berkaitan erat dengan *thwarted belongingness* atau perasaan tidak terhubung dengan orang lain, yang menjadi salah satu prediktor utama keinginan bunuh diri. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kesepian dan isolasi sosial berhubungan positif dengan ideasi bunuh diri maupun perilaku percobaan bunuh diri (McClelland et al., 2020). Kondisi ini diperparah oleh mekanisme psikologis dan fisiologis, di mana kesepian dapat memicu ruminasi, interpretasi negatif terhadap interaksi sosial, serta reaktivitas stres yang tinggi melalui aktivasi sistem HPA dan inflamasi tubuh (S. Cacioppo et al., 2015).

Dalam kerangka *Stress-Buffering Model* (S. Cohen & Wills, 1985), keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler (extracurricular activities/ECA) dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang menurunkan dampak negatif kesepian terhadap ide bunuh diri. Aktivitas ekstrakurikuler menyediakan dukungan sosial, struktur interaksi, dan rasa keterikatan dengan kelompok yang dapat memperkuat perasaan memiliki (Eccles & Barber, 1999). Dengan mengikuti organisasi, olahraga, seni, maupun komunitas kampus, mahasiswa memperoleh kesempatan untuk membangun relasi yang bermakna, meningkatkan harga diri, serta mengurangi perasaan terisolasi. Penelitian Fredricks & Eccles, (2006) menunjukkan bahwa keterlibatan ECA tidak hanya memperkaya pengalaman

sosial, tetapi juga berkorelasi dengan menurunnya risiko stres, kecemasan, dan depresi. Temuan terbaru bahkan mengonfirmasi bahwa keterlibatan ECA berhubungan dengan penurunan ide bunuh diri melalui berkurangnya *thwarted belongingness* (Shengyao et al., 2024). Dengan demikian, dalam konteks penelitian ini, keterlibatan ekstrakurikuler diposisikan sebagai mediator yang menjembatani hubungan antara kesepian dan ide bunuh diri pada mahasiswa.

2.5. Kerangka Konseptual

Berangkat dari hasil tinjauan literatur diatas, peneliti merumuskan kerangka konseptual (diagram model) penelitian sebagai berikut pada Gambar 1.



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Penelitian

Kerangka konseptual dalam penelitian ini menggambarkan hubungan antara kesepian, keterlibatan ekstrakurikuler, dan ide bunuh diri, di mana keterlibatan ekstrakurikuler berperan sebagai variabel mediasi. Kesepian yang dialami individu ditandai dengan perasaan terasing, kurangnya kedekatan emosional, serta keterbatasan dalam jaringan sosial, yang dapat meningkatkan risiko munculnya ide bunuh diri. Namun, keterlibatan dalam aktivitas ekstrakurikuler, seperti organisasi, olahraga, seni, atau komunitas kampus, berfungsi sebagai sarana untuk membangun relasi sosial, memperkuat rasa memiliki, dan meningkatkan dukungan emosional. Dengan demikian, keterlibatan ekstrakurikuler tidak hanya menjadi faktor protektif yang mengurangi dampak langsung kesepian terhadap ide bunuh diri, tetapi juga bertindak sebagai mediator yang menjembatani hubungan kerangka tersebut. Kerangka ini menegaskan bahwa kesepian berkontribusi pada peningkatan

ide bunuh diri secara langsung maupun tidak langsung melalui penurunan keterlibatan ekstrakurikuler.

2.6. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan hubungan antarvariabel yang telah dipaparkan sebelumnya, penelitian ini menguji hipotesis menjadi 2, yakni:

1. Hipotesis Minor

- H1: Kesepian berpengaruh langsung terhadap keterlibatan ekstrakurikuler pada mahasiswa.
- H2: Kesepian berpengaruh langsung terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa.
- H3: Keterlibatan ekstrakurikuler berpengaruh langsung terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa.

2. Hipotesis Mayor

- H4: Keterlibatan ekstrakurikuler memediasi pengaruh kesepian terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini menguraikan secara mendalam metode yang digunakan oleh peneliti, meliputi desain penelitian, rancangan penelitian, definisi masing-masing variabel penelitian, definisi operasional, karakteristik responden, instrumen atau alat ukur untuk setiap variabel, hasil uji validitas dan reliabilitas dari studi terdahulu dan studi utama, prosedur pelaksanaan penelitian, serta teknik yang digunakan dalam analisis data.

3.1. Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini bersifat non-eksperimental dan korelasional. Pendekatan dipilih karena tujuan penelitian adalah menguji pola keterikatan antar variabel, yaitu hubungan antara kesepian (X), keterlibatan ekstrakurikuler (M) sebagai variabel mediator, dan ide bunuh diri (Y), tanpa melakukan manipulasi perlakuan terhadap partisipan. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* (potong lintang), data untuk ketiga variabel dikumpulkan secara simultan pada satu titik waktu. Desain ini memungkinkan peneliti memperoleh gambaran tentang hubungan langsung dan tidak langsung (mediasi) antar variabel dalam konteks waktu tertentu, walaupun tidak menelusuri perubahan data secara longitudinal.

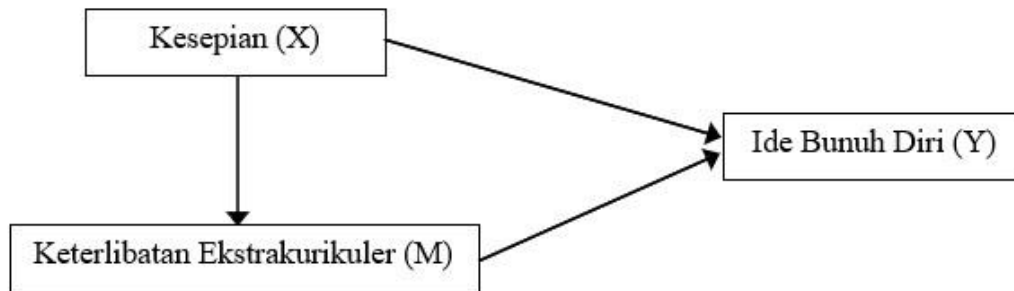
3.2. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan konsep yang memiliki variasi nilai atau karakteristik yang dapat diamati dan diukur dalam suatu penelitian. Dalam penelitian kuantitatif, variabel dibedakan menjadi variabel bebas (*independent variable*), variabel terikat (*dependent variable*), dan variabel mediator. Menurut Sarwono, (2024), variabel bebas adalah variabel yang dipilih, diukur, atau dimanipulasi peneliti untuk mengetahui pengaruhnya terhadap suatu fenomena yang diamati, sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel bebas. Adapun variabel mediator adalah variabel yang menjembatani atau menengahi hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Berdasarkan

kerangka konseptual penelitian ini, penelitian ini meneliti pengaruh pada dua variabel, yakni:

1. Variabel Terikat (Y) : Ide Bunuh Diri
2. Variabel Bebas (X) : Kesepian
3. Variabel Mediator (M) : Keterlibatan Ekstrakurikuler

Oleh karena itu, berdasarkan tinjauan pustaka dan temuan dari riset-riset terdahulu, peneliti merumuskan alur model pengaruh kesepian terhadap ide bunuh diri dengan keterlibatan ekstrakurikuler sebagai mediator yang ditampilkan dalam Gambar 2.



Gambar 2.2 Model Konseptual Hubungan Kesepian, Keterlibatan Ekstrakurikuler, dan Ide Bunuh Diri

3.3. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Sugiyono, (2016) menyatakan bahwa definisi operasional merupakan penjabaran suatu konstruk atau variabel ke dalam bentuk yang dapat diobservasi maupun diukur, sehingga variabel tersebut dapat dianalisis secara empiris. Dengan kata lain, definisi operasional bertujuan untuk menguraikan variabel penelitian menjadi indikator-indikator yang relevan sesuai dengan instrumen yang digunakan. Adapun definisi operasional dari masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ide Bunuh Diri

Ide bunuh diri dalam penelitian ini didefinisikan sebagai representasi kognitif dan afektif mengenai keinginan individu untuk mengakhiri hidupnya, baik dalam bentuk pasif seperti keinginan untuk tidak hidup, maupun aktif seperti rencana konkret melakukan bunuh diri. Variabel ini diukur menggunakan *Suicidal Behaviors Questionnaire-Revised* (SBQ-R) yang dikembangkan oleh Osman et al., (2001). Instrumen ini menilai empat dimensi utama ideasi bunuh diri, yaitu:

- a) *Past Attempts*, yaitu Riwayat ideasi atau percobaan bunuh diri sepanjang hidup,
- b) *Frequency*, yakni seberapa banyak rekuensi ideasi dalam 12 bulan terakhir,
- c) *Threat*, yakni keinginan komunikasi niat bunuh diri kepada orang lain,
- d) *Future Likelihood*, yaitu probabilitas melakukan bunuh diri di masa depan.

Instrumen SBQ-R menggunakan skala kategorikal dengan skor total berkisar 3–18, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat risiko ide bunuh diri yang lebih besar.

2. Kesepian

Kesepian dalam penelitian ini didefinisikan sebagai pengalaman emosional negatif yang muncul ketika individu merasa hubungan sosial yang dimilikinya tidak memadai, baik dalam hal kedekatan emosional maupun keterhubungan sosial. Variabel ini diukur menggunakan UCLA Loneliness Scale Version 3 yang dikembangkan oleh Russell (1996). Instrumen ini terdiri dari 20 item dengan skala Likert 1–6 (1 = tidak pernah sampai 6 = sering). Skor total berkisar antara 20–120, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kesepian yang lebih tinggi.

Kesepian dalam penelitian ini diukur melalui dua dimensi utama (Weiss dalam Perlman & Peplau, 1981), yaitu:

- a) *Emotional Loneliness*, yaitu perasaan kehilangan kedekatan emosional yang bermakna, seperti ketiadaan figur tempat berbagi dan memperoleh dukungan.
- b) *Social Loneliness*, yaitu perasaan terisolasi karena keterbatasan jaringan sosial atau kurangnya keterikatan dengan kelompok/komunitas.

3. Keterlibatan Ekstrakurikuler

Keterlibatan ekstrakurikuler dalam penelitian ini didefinisikan sebagai partisipasi aktif mahasiswa dalam kegiatan non-akademik yang diselenggarakan di dalam maupun di luar kampus, yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, keterampilan sosial, dan identitas diri mahasiswa. Dalam penelitian ini, variabel diukur menggunakan kuesioner keterlibatan ekstrakurikuler yang dikembangkan oleh Bakoban & Jarallah, (2015), dengan mengacu pada empat bagian utama, yaitu:

- a) Variasi Aktivitas Kampus, yakni keberagaman pengalaman luar kelas memberi kesempatan bagi mahasiswa untuk memilih aktivitas yang sesuai dengan minat dan kebutuhan mereka.
- b) Investasi Waktu & Energi, yaitu semakin banyak waktu dan energi yang diinvestasikan mahasiswa dalam aktivitas kampus, semakin besar manfaat perkembangan yang diperoleh.
- c) Kepuasan terhadap Kegiatan, yakni pengalaman luar kelas yang positif dan bermakna akan meningkatkan kepuasan mahasiswa terhadap kegiatan dan lingkungan kampus.
- d) Dampak terhadap Akademik, yaitu keterlibatan luar kelas berkontribusi pada peningkatan kemampuan akademik dan perkembangan kognitif mahasiswa.

Instrumen ini menggunakan pernyataan berskala Likert 1–5 untuk menilai kepuasan dan persepsi dampak kegiatan. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat keterlibatan ekstrakurikuler yang lebih intensif dan bermakna.

3.4. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

3.4.1. Karakteristik Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menempuh pendidikan strata satu (S1). Pemilihan karakteristik ini didasarkan pada penelitian terdahulu yang menyoroti keterkaitan antara kesepian, keterlibatan ekstrakurikuler, dan kesehatan mental, khususnya risiko munculnya ide bunuh diri, pada individu yang berada pada masa remaja akhir hingga dewasa awal, yaitu dalam rentang usia 18-25 tahun (Beiter et al., 2015; Eccles & Barber, 1999; Van Orden et al., 2010). Mahasiswa dalam rentang usia tersebut umumnya berada fase perkembangan dengan berbagai tuntutan akademik dan sosial yang dapat menimbulkan stres maupun rasa kesepian, sekaligus menjadi periode yang tepat untuk mempelajari peran keterlibatan ekstrakurikuler sebagai faktor protektif terhadap risiko psikologis, termasuk munculnya ide bunuh diri (Boone et al., 2023; Eccles et al., 2003).

3.4.2. Jumlah Sampel

Penentuan jumlah partisipan dilakukan dengan menggunakan rumus uji korelasi bivariate untuk menentukan ukuran sampel yang memadai dalam mendeteksi hubungan antarvariabel. Rumus yang digunakan mengacu pada formula:

$$n = \left(\frac{Z_{1-\alpha/2} + Z_{1-\beta}}{0.5 \times \ln \left(\frac{1+r}{1-r} \right)} \right)^2 + 3$$

Dalam perhitungan ukuran sampel, n merepresentasikan jumlah partisipan yang diperlukan, α menunjukkan tingkat signifikansi, β probabilitas kesalahan tipe II, dan r mengacu pada *effect size* koreksi yang diperkirakan. Pada penelitian ini, taraf signifikansi ditetapkan sebesar $\alpha = 0,05$, tingkat power $(1 - \beta) = 0,80$, serta nilai *effect size* $r = 0,20$, yang ditentukan berdasarkan rekomendasi oleh J. Cohen, (1988) sebagai kategori efek kecil. Pemilihan taraf signifikansi 0,05 didasarkan pada konvensi umum penelitian sosial dan psikologi (Fisher, 1925), sedangkan tingkat *power* 0,80 diacu dari standar *a priori power analysis* yang direkomendasikan oleh

Cohen, (1988) dan diimplementasikan dalam perangkat lunak (Faul et al., 2009). Nilai *effect size* sebesar $r = 0,20$ dipilih secara konservatif untuk mengantisipasi kemungkinan kecilnya hubungan antarvariabel psikologis, sehingga hasil penelitian tetap memiliki kekuatan deteksi yang memadai.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan parameter tersebut, diperoleh kebutuhan minimal sampel sebanyak 194 partisipan. Untuk mengantisipasi data yang tidak lengkap, tidak valid, atau tidak memenuhi kriteria inklusi, peneliti menargetkan jumlah partisipan sebanyak 215–230 orang, sehingga jumlah sampel yang dianalisis tetap memenuhi standar kekuatan statistik dari analisis *a priori* yang telah ditetapkan. Meskipun populasi mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berjumlah 23.941 mahasiswa, ukuran tersebut tetap dinilai memadai karena penelitian ini bersifat korelasional, sehingga penentuan sampel lebih didasarkan pada nilai *effect size*, taraf signifikansi, dan tingkat *power*, bukan pada proporsi populasi (Cohen, 1988). Berdasarkan koreksi populasi terhingga (*finite population correction*), perbedaan antara hasil perhitungan dengan populasi tersebut tidak signifikan, sehingga ukuran sampel yang digunakan telah memenuhi kekuatan statistik yang diperlukan untuk analisis penelitian ini.

3.4.3. Teknik Pengambilan Sampel

Partisipan dalam penelitian ini direkrut menggunakan teknik *nonprobability sampling*. Berdasarkan data jumlah mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 23.941 mahasiswa, peneliti mempertimbangkan bahwa jumlah tersebut tergolong besar dan tersebar di berbagai fakultas serta program studi, sehingga tidak memungkinkan untuk melakukan pengambilan sampel secara acak terhadap seluruh populasi. Oleh karena itu, peneliti menggunakan teknik *convenience sampling*, yaitu pemilihan partisipan yang bersedia secara sukarela untuk mengisi kuesioner penelitian yang disebarluaskan melalui media daring. Penggunaan teknik ini dipilih karena bersifat praktis, efisien, dan mampu menjangkau mahasiswa dari berbagai latar belakang akademik tanpa batasan lokasi atau waktu. Selain itu, teknik ini sesuai dengan tujuan penelitian yang berfokus pada eksplorasi hubungan antarvariabel psikologis dalam konteks mahasiswa secara umum, bukan pada perbandingan antar kelompok spesifik (Gravetter et al., 2021).

3.5. Instrumen Penelitian

Terdapat tiga alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini. Pertama, untuk mengukur tingkat kesepian, UCLA Loneliness Scale version 3. Kedua, untuk mengukur risiko ide bunuh diri, penelitian ini menggunakan *Suicidal Behaviors Questionnaire-Revised* (SBQ-R). Alat ukur ketiga, untuk mengukur keterlibatan ekstrakurikuler (partisipasi dan kepuasan), penelitian ini menggunakan kuesioner keterlibatan ECA (*Extracurricular Activities*).

1. Alat Ukur SBQ-R (*Suicidal Behaviors Questionnaire-Revised*)

Suicidal Behaviors Questionnaire-Revised (SBQ-R) dikembangkan oleh Osman et al., (2001) sebagai versi dari revisi dari alat ukur perilaku bunuh diri sebelumnya. Alat ukur ini dirancang untuk mengevaluasi tingkat risiko ide dan perilaku bunuh diri pada populasi umum maupun klinis. SBQ-R terdiri dari empat item yang mengukur beberapa aspek terkait pengalaman dan kecenderungan bunuh diri, seperti riwayat ide bunuh diri, frekuensi pikiran bunuh diri dalam 12 bulan terakhir, pengungkapan ide bunuh diri kepada orang lain, dan prediksi kemungkinan melakukan bunuh diri di masa depan.

Setiap item dalam SBQ-R memiliki pilihan jawaban yang berbeda-beda (skala kategorikal) sesuai dengan kontennya, dan total skor yang dapat diperoleh berkisar antara 3 hingga 18 poin. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula tingkat risiko ide bunuh diri yang dialami oleh individu. Dalam penelitian ini, digunakan *cut-off score* ≥ 7 untuk mengidentifikasi partisipan yang termasuk dalam kelompok beresiko, sebagaimana direkomendasikan oleh Osman et al., (2001) untuk populasi non-klinis seperti mahasiswa. Berikut deskripsi item SBQ-R beserta aspek yang diukur oleh masing-masing item pada Tabel 3.1.

Tabel 3. 1 Item Alat Ukur *Suicidal Behaviors Questionnaire-Revised* (SBQ-R)

Nomor Item	Aspek yang Diukur	Contoh Item
Item 1	<i>Past Attempts</i>	Pernahkah anda berpikir untuk bunuh diri atau mencoba melakukannya?

Item 2	<i>Frequency</i>	Dalam 12 bulan terakhir, seberapa sering anda berpikir untuk bunuh diri?
Item 3	<i>Threat</i>	Pernahkah anda memberi tahu seseorang bahwa anda ingin bunuh diri?
Item 4	<i>Future Likelihood</i>	Seberapa besar kemungkinan anda akan mencoba bunuh diri di masa depan?

SBQ-R telah digunakan secara luas dalam penelitian di berbagai negara dan populasi, termasuk pada kelompok remaja dan mahasiswa. Hasil validitas dari Osman et al., (2001) menunjukkan bahwa SBQ-R memiliki validitas diskriminatif yang sangat baik, dengan *Area Under Curve* (AUC) sebesar 0,96, serta sensitivitas dan spesifitas masing-masing sebesar 93% dan 95%. Uji reliabilitas yang dilakukan pada populasi mahasiswa juga menunjukkan nilai konsistensi internal yang memadai, dengan nilai *cronbach's alpha* yang dilaporkan berkisar antara 0,76 hingga 0,87 dalam berbagai studi lanjutan (Kaplan & Saccuzzo, 2018).

2. Alat Ukur UCLA Loneliness Scale version 3

UCLA Loneliness Scale Version 3 dikembangkan oleh Russell pada tahun 1996 sebagai hasil penyempurnaan dari skala sebelumnya yang pertama kali dirancang oleh Russell, Peplau, dan Ferguson pada tahun 1978 (Russell, 1996). Instrumen ini terdiri atas 20 butir pertanyaan unidimensional yang secara khusus ditujukan untuk mengevaluasi tingkat kesepian secara umum. Responden diminta menilai frekuensi pengalaman emosional yang berhubungan dengan kesepian dalam kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian ini, skala yang digunakan mengadopsi format Likert 6 poin, dengan kategori sebagai berikut: 1 (tidak pernah), 2 (jarang), 3 (agak jarang), 4 (kadang-kadang), 5 (agak sering), dan 6 (sering). Dengan demikian, skor total responden dapat berkisar antara 20 hingga 120, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kesepian yang lebih besar.

Instrumen ini terdiri dari dua jenis butir, yaitu 11 butir favorable (pernyataan yang menggambarkan perasaan kesepian) dan 9 butir unfavorable (pernyataan yang menunjukkan ketiadaan perasaan kesepian). Proporsi butir tersebut bertujuan untuk mengurangi bias jawaban akibat pola respons yang

konsisten. Nomor item beserta contoh butir dari kedua kategori tersebut ditampilkan pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2 Item Alat Ukur UCLA Loneliness Scale version 3

Jenis Item	Nomor Item	Contoh Item
Item Unfavorable	1, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20	“Seberapa sering Anda merasa menjadi bagian dari kelompok pertemanan?.” (Item nomor 5)
Item Favorable	2, 3, 4, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18	“Seberapa sering Anda merasa bahwa Anda tidak lagi dekat dengan siapapun?.” (Item nomor 7)

UCLA Loneliness Scale Version 3 yang digunakan dalam penelitian ini merupakan versi terjemahan Bahasa Indonesia yang pertama kali dilakukan oleh (Devina, 2017), kemudian mengalami revisi redaksional item oleh Zulkifli, (2021) agar lebih sesuai dengan konteks populasi mahasiswa. Uji reliabilitas yang dilakukan terhadap mahasiswa menunjukkan nilai Cronbach’s alpha sebesar 0,930, yang mengindikasikan tingkat konsistensi internal yang sangat baik. Selain itu, *analisis corrected item-total correlation* (CRIT) pada 20 butir item menghasilkan nilai berkisar antara 0,356 hingga 0,765. Hasil ini menunjukkan bahwa setiap butir memiliki daya diskriminasi yang memadai. Nilai reliabilitas yang diperoleh telah melampaui standar minimal 0,70 sebagaimana yang dianjurkan oleh Kaplan & Saccuzzo, (2018). Demikian pula, skor CRIT seluruh item berada di atas ambang batas 0,20 yang direkomendasikan oleh (Aiken & Groth-Marnat, 2006), sehingga dapat disimpulkan bahwa *UCLA Loneliness Scale Version 3* dalam adaptasi Bahasa Indonesia memiliki kualitas psikometrik yang baik untuk digunakan pada populasi mahasiswa.

3. Alat Ukur Keterlibatan ECA (*Extracurricular Activities*)

Kuesioner keterlibatan ekstrakurikuler dikembangkan oleh Bakoban & Jarallah, (2015) untuk mengukur tingkat partisipasi mahasiswa dalam kegiatan ekstrakurikuler yang tersedia di perguruan tinggi. Alat ukur ini terdiri dari 19 item, yang terbagi ke dalam tiga bagian utama: data demografi, partisipasi kegiatan, dan kepuasan terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Dalam bagian

partisipasi kegiatan, responden diminta untuk menyebutkan jenis kegiatan ekstrakurikuler yang mereka ikuti, berapa lama waktu yang dihabiskan untuk kegiatan tersebut dalam sebulan, serta seberapa sering mereka mengikuti kegiatan dalam satu semester. Sementara itu, bagian kepuasan terhadap kegiatan ekstrakurikuler terdiri dari 9 pernyataan yang diukur menggunakan skala Likert 1-5, dengan skala 1 menunjukkan sangat tidak setuju, skala 2 tidak setuju, skala 3 netral, skala 4 setuju, dan skala 5 sangat setuju.

Skor total pada bagian kepuasan dapat berkisar antara 9-45 poin, dan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kepuasan yang lebih tinggi terhadap kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti. Sementara itu, skor frekuensi dan durasi partisipasi dianalisis sebagai indikator kuantitas keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan kampus luar kegiatan akademik formal.

Alat ukur ini dipilih karena sifatnya yang bebas budaya, konstruk yang diukur seperti frekuensi kehadiran, durasi partisipasi, dan tingkat kepuasan bersifat universal dan tidak terikat pada nilai atau praktik spesifik suatu budaya. Item-itemnya berfokus pada pengalaman *behavioral* dan persepsi subjektif yang dapat dialami oleh mahasiswa di berbagai latar belakang budaya. Alat ukur ini belum pernah diadaptasi versi Bahasa Indonesia dan penerapan pertama di konteks Indonesia. Instrumen asli dari Bakoban & Jarallah, (2015) belum memiliki versi Bahasa Indonesia yang terstandarisasi, sehingga adaptasi dan validasi melalui *expert judgement*.

Validitas konten dari alat ukur keterlibatan ekstrakurikuler dalam penelitian ini dinilai melalui proses *expert judgement* setelah peneliti melakukan adaptasi instrumen dari Bakoban & Jarallah, (2015) ke dalam konteks budaya Indonesia. Adaptasi dilakukan karena instrumen asli belum memiliki versi bahasa Indonesia, sehingga diperlukan penyesuaian istilah, kejelasan makna, serta kesesuaian konsep dalam konteks mahasiswa Indonesia. Pada tahap *expert judgement*, peneliti mengajukan permohonan resmi kepada para ahli untuk menilai sejauh mana setiap butir item dianggap esensial dan relevan dalam merepresentasikan konstruk keterlibatan ekstrakurikuler. Para ahli (*Subject Matter Experts*) diminta menilai setiap item berdasarkan aspek ketepatan bahasa, kejelasan konsep, kesesuaian konteks budaya, dan relevansi

teoretis. Penilaian dilakukan menggunakan form evaluasi skala penilaian 1–5 untuk memperkuat proses verifikasi kualitas item.

Tabel 3.3 Nama Expert Judgement

Expert Judgement	Tanggal
Dr. Muallifah, S.Psi., M.A	15 Oktober 2025
Muchamad Adam Bashori, MA., TESOL	14 Oktober 2025

Berdasarkan keseluruhan proses penilaian tersebut, ahli menyatakan bahwa instrumen keterlibatan ekstrakurikuler hasil adaptasi telah memenuhi kriteria kelayakan secara linguistik dan konseptual, sehingga tidak terdapat item yang harus digugurkan. Dengan demikian, seluruh item yang telah melalui proses adaptasi dan evaluasi ahli dinilai valid secara konten dapat digunakan dalam proses pengumpulan data pada penelitian ini. Berikut disajikan ringkasan bagian-bagian utama dari kuesioner serta contoh item yang digunakan dalam penelitian ini pada Tabel 3.4.

Tabel 3.4 Item Alat Ukur Extracurricular Activities (ECA)

Bagian Kuesioner	Nomor Item	Contoh Item
Kepuasan terhadap Kegiatan	1,2,3,8,9	”Saya merasa puas dengan kegiatan yang diselenggarakan di kampus”
Dampak Kegiatan terhadap Pengembangan Diri	4,5,6,7	”Kegiatan ekstrakurikuler yang saya ikuti memberikan manfaat bagi diri saya.”

Berdasarkan uji reliabilitas yang dilakukan oleh Bakoban & Jarallah, (2015), skala ini menunjukkan nilai *Cronbach’s Alpha* sebesar 0,72, yang menunjukkan bahwa alat ukur memiliki konsistensi internal yang cukup baik (Kaplan & Saccuzzo, 2018).

3.6. Uji Validitas dan Reliabilitas

3.6.1. Validitas Alat Ukur

Menurut Marlioni, (2018), validitas merupakan sejauh mana alat ukur dapat mengukur sesuatu dengan tepat dan benar sesuai dengan fungsinya. Suatu alat ukur dapat dikatakan valid apabila mampu memberikan gambaran yang benar mengenai

atribut yang hendak diukur dan tidak menyimpang dari konsep teoritisnya. Sejalan dengan hal tersebut, Fulcher, (2010) menjelaskan bahwa instrumen penelitian dinyatakan valid apabila nilai korelasi item atau r hitung lebih besar dari nilai r tabel pada tingkat signifikansi 0,05. Apabila r hitung berada di bawah r tabel, maka item tersebut dinilai tidak memenuhi syarat validitas. Dalam penelitian ini, nilai r tabel pada taraf signifikansi 0,05 adalah 0,361, sehingga setiap item dievaluasi dengan membandingkan r hitung terhadap nilai batas tersebut untuk menentukan kelayakan penggunaannya.

Tabel 3.5 Blueprint Hasil Uji Coba Alat Ukur Kesepian (UCLA Loneliness Scale Version 3)

Aspek	Item Gugur	Item Valid	Jumlah Item Valid
<i>Emotional Loneliness</i>	-	3, 4, 7, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 20	10
<i>Social Loneliness</i>	-	1, 2, 5, 6, 8, 9, 10, 15, 17, 19	10
Jumlah	0	20	20

Berdasarkan hasil uji validitas pada alat ukur kesepian (*UCLA Loneliness Scale Version 3*) bisa diketahui bahwa seluruh item kesepian yakni 20 item dinyatakan valid tanpa ada yang gugur.

Tabel 3.6 Blueprint Hasil Uji Coba Alat Ukur Keterlibatan Ekstrakurikuler (Extracurricular Activities)

Bagian Kuesioner	Item Gugur	Item Valid	Jumlah Item Valid
<i>Kepuasan terhadap Kegiatan</i>	-	1,2,3,8,9	5
<i>Dampak Kegiatan terhadap Pengembangan Diri</i>	-	4,5,6,7	4
Jumlah	0	9	9

Berdasarkan hasil uji coba validitas yang telah dilakukan pada alat ukur keterlibatan ekstrakurikuler (*Extracurricular Activities*) dapat diketahui bahwa seluruh item keterlibatan ekstrakurikuler yakni 9 item dinyatakan valid tanpa ada yang gugur.

Tabel 3.7 Blueprint Hasil Uji Coba Alat Ukur Ide Bunuh Diri

(Suicidal Behavior Questionnaire Revised)

Aspek	Item Gugur	Item Valid	Jumlah Item Valid
<i>Past Attempts</i>	-	1	1
<i>Frequency</i>	-	2	1
<i>Threat</i>	-	3	1
<i>Future Likelihood</i>	-	4	1
Jumlah	0	4	4

Berdasarkan hasil uji coba validitas yang telah dilakukan pada alat ukur ide bunuh diri (Suicidal Behavior Questionnaire-Revised) dapat diketahui bahwa seluruh item keterlibatan ekstrakurikuler yakni 4 item dinyatakan valid tanpa ada yang gugur.

3.6.2. Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur diartikan sebagai bagaimana alat ukur bisa menunjukkan seberapa konsisten dalam melakukan pengukuran (Bornstein, 2018). Konsistensi ini menjelaskan bahwa hasil yang diberikan tetap dari pengukuran meskipun digunakan berulang kali. Sehingga, alat ukur disebut reliabel jika mampu menghasilkan data yang sama setiap kali dipakai (Sugiyono, 2016). Adapun dalam penelitian ini, untuk menghitung reliabilitas alat ukur melalui bantuan program IBM SPSS dari teknik *Cronbach's Alpha*. Menurut Sugiyono, (2016). pedoman untuk menilai reliabilitas berdasarkan nilai *Cronbach's Alpha* sebagai berikut:

1. Nilainya kurang dari 0,60, maka reliabilitasnya rendah
2. Nilainya berada diantara 0,60 hingga 0,85, maka reliabilitasnya cukup baik dan bisa diterima
3. Nilainya lebih dari 0,85, maka reliabilitasnya sangat baik

Berikut hasil uji reliabilitas pada skala kesepian, keterlibatan ekstrakurikuler, dan ide bunuh diri pada mahasiswa.

Tabel 3.8 Hasil Reliabilitas Skala Kesepian, Keterlibatan Ekstrakurikuler, dan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa

Variabel	Cronbach's Alpha	Jumlah Item	Keterangan
<i>KN</i>	0,859	20	Reliabel

<i>KE</i>	0,917	9	Reliabel
<i>IDB</i>	0,946	4	Reliabel

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas pada ketiga variabel dalam penelitian ini (keterlibatan ekstrakurikuler, kesepian, dan ide bunuh diri) diperoleh hasil bahwa nilai Cronbach's Alpha > 0,60 maka dapat disimpulkan bahwa nilai reliabilitas ketiga skala dinyatakan reliabel tinggi atau sangat baik.

3.7. Teknik Analisis Data

3.7.1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis data dalam penelitian ini terdiri atas analisis deskriptif dan analisis regresi mediasi. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik partisipan, seperti usia, jenis kelamin, fakultas/program studi, serta status keikutsertaan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Selain itu, analisis deskriptif juga menyajikan nilai rata-rata, standar deviasi, dan distribusi skor untuk setiap variabel penelitian, yaitu kesepian, keterlibatan ekstrakurikuler, dan ide bunuh diri.

3.7.2. Uji Asumsi

1. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y) mengikuti pola garis lurus. Pengujian dilakukan dengan melihat pola garis lurus. Dalam penelitian ini digunakan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel dalam model mediasi yakni antara kesepian (X) terhadap keterlibatan ekstrakurikuler (M), dan keterlibatan ekstrakurikuler (M) terhadap ide bunuh diri (Y). Pengujian dilakukan dengan melihat nilai signifikansi pada bagian *Deviation from Linearity*.

- a) Jika nilai Sig. > 0,05, maka hubungan X-M, dan M-Y, dapat dianggap linear, sehingga analisis regresi dan PROCESS dapat dijalankan dengan tepat.
- b) Jika nilai Sig. < 0,05, maka hubungan tidak linear dan model regresi linear tidak sepenuhnya sesuai.

2. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi yang tinggi antar variabel independen dalam model regresi. Kondisi multikolinearitas dapat mengganggu stabilitas estimasi koefisien regresi sehingga perlu dinilai melalui nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan *Tolerance*. Uji multikolinearitas dalam penelitian ini dilakukan untuk memastikan bahwa variabel dalam model tidak memiliki korelasi yang terlalu tinggi satu sama lain, terutama antara X (kesepian) dan M (keterlibatan ekstrakurikuler) ketika keduanya ke dalam model prediksi Y (ide bunuh diri). Kriteria penilaiannya adalah:

- a) Nilai VIF
 - 1) $VIF < 10$ menunjukkan tidak terjadi multikolinearitas
 - 2) $VIF > 10$ mengindikasikan adanya multikolinearitas
- b) Tolerance
 - 1) $Tolerance > 0,10$ berarti model bebas dari multikolinearitas
 - 2) $Tolerance < 0,10$ menunjukkan adanya multikolinearitas antar variabel independen

3.7.3. Uji Hipotesis (Analisis Regresi Mediasi)

Untuk menguji hipotesis penelitian, digunakan analisis regresi mediasi dengan bantuan perangkat lunak SPSS menggunakan macro PROCESS Model 4 (Hayes, 2018). Analisis ini dipilih karena memungkinkan pengujian pengaruh tidak langsung (*indirect effect*) dari kesepian (X) terhadap ide bunuh diri (Y) melalui keterlibatan ekstrakurikuler (M). Uji mediasi dilakukan dengan metode *bootstrapping* sebanyak 5.000 sampel, sehingga diperoleh estimasi interval kepercayaan (95% confidence interval). Efek mediasi dianggap signifikan apabila interval kepercayaan tidak melewati nilai nol. Sebelum melakukan analisis, peneliti terlebih dahulu menguji asumsi klasik regresi, meliputi uji linearitas, dan uji multikolinearitas. Hasil analisis akhir menampilkan koefisien jalur (β), nilai signifikansi (p-value), serta efek langsung dan tidak langsung.

3.8. Pengumpulan Data Pendukung (Wawancara Semi Terstruktur)

Untuk memperdalam dinamika psikologis hubungan antar variabel, penelitian ini melengkapinya dengan wawancara semi-terstruktur terhadap 10

partisipan terpilih yang telah menyatakan kesediaan mengisi kuesioner. Wawancara ini bersifat eksploratif dan bertujuan menggali pengalaman subjektif yang tidak sepenuhnya terungkap melalui instrumen kuantitatif. Pendekatan ini digunakan untuk memberikan kedalaman konteks penelitian guna memperkaya interpretasi dari hasil statistik, dan diperdalam di bagian diskusi penelitian.

3.8.1. Kriteria dan Prosedur Seleksi Partisipan Wawancara

Partisipan wawancara dipilih secara acak sederhana (simple random sampling) dari kumpulan responden yang telah mengisi kuesioner penelitian dan menyatakan kesediaan untuk diwawancarai lebih lanjut. Proses pengacakan dilakukan dengan menggunakan fitur pengacakan daftar pada platform pengumpulan data, sehingga setiap responden yang bersedia memiliki peluang yang sama untuk terpilih. Dari 355 responden, sebanyak 10 partisipan terpilih secara acak dan bersedia mengikuti wawancara mendalam. Karakteristik partisipan wawancara bervariasi dalam hal jenis kelamin (semua perempuan), usia (20-22 tahun), program studi (mayoritas psikologi, beberapa dari FITK), serta tingkat kesepian dan keterlibatan ekstrakurikuler yang beragam. Alhasil memungkinkan peneliti untuk menangkap beragam perspektif dan pengalaman mahasiswa.

3.8.2. Panduan dan Pelaksanaan Wawancara

Wawancara dilakukan secara daring dengan melakukan wawancara mendalam melalui Google Form pertanyaan terbuka. Panduan wawancara disusun berdasarkan tiga fokus utama dan terdiri dari tujuh pertanyaan terbuka:

1. Konteks dan pemicu kesepian dalam kehidupan perkuliahan, serta dampaknya.
2. Pengalaman dan motivasi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler (organisasi, komunitas, dll).
3. Peran kegiatan ekstrakurikuler dalam mengurangi atau memengaruhi perasaan kesepian.
4. Pengalaman terkait pikiran negatif tentang hidup (termasuk ide bunuh diri) dalam konteks kesepian yang intens.
5. Strategi koping yang digunakan untuk mengatasi kesepian atau tekanan pikiran.

6. Persepsi dan pengalaman terkait layanan konseling serta faktor yang memengaruhi kenyamanan dalam mencari bantuan.

BAB IV

HASIL & PEMBAHASAAN

4.1. Pelaksanaan Penelitian

4.1.1. Gambaran Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa strata satu (S1) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dari berbagai program studi. Jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 355 mahasiswa. Partisipan berada pada rentang usia dewasa awal dengan rata-rata usia 18,53 tahun ($SD = 0,975$). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, partisipan didominasi oleh mahasiswa perempuan sebesar 60%, sementara sisanya adalah mahasiswa laki-laki sebesar 40%. Kondisi ini menunjukkan bahwa partisipasi mahasiswa perempuan dalam penelitian ini lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Partisipan dipilih sesuai dengan kriteria penelitian, yaitu mahasiswa aktif yang bersedia mengisi kuesioner penelitian secara sukarela.

4.1.2. Prosedur Pengambilan Data

Penelitian dilaksanakan secara daring (online) dengan menggunakan platform Google Form. Metode pengambilan data secara online dipilih untuk mempermudah proses distribusi kuesioner kepada partisipan, yang seluruhnya merupakan mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, sesuai dengan kriteria inklusi penelitian, lembar persetujuan partisipasi (informed consent), informasi data diri responden, serta tiga alat ukur, yaitu *Suicidal Behaviors Questionnaire-Revised* (SBQ-R), *UCLA Loneliness Scale version 3*, dan Keterlibatan ECA (*Extracurricular Activities*). Pada bagian data diri, peneliti menambahkan beberapa item tambahan seperti usia, jenis kelamin, fakultas, serta status keikutsertaan dalam kegiatan ekstrakurikuler untuk mempermudah proses klasifikasi data.

Selain itu, pada bagian akhir kuesioner, terdapat pernyataan tambahan untuk meminta kesediaan responden dihubungi kembali jika diperlukan dalam keperluan lanjutan penelitian. Sebagai bentuk apresiasi, peneliti juga menyediakan reward berupa saldo dompet digital senilai total Rp 200.000,00 yang akan diberikan kepada 10 responden terpilih secara acak yang telah mengisi kuesioner secara lengkap. Distribusi kuesioner dilakukan melalui berbagai platform media sosial, seperti

Instagram, WhatsApp, dan Telegram, dengan menyasar komunitas mahasiswa aktif di berbagai fakultas UIN Malang.

Pengambilan data berlangsung mulai tanggal 17 Oktober hingga 10 November 2025. Setelah data terkumpul sesuai dengan jumlah responden yang ditargetkan, peneliti melakukan proses seleksi awal dengan meninjau kelengkapan dan kesesuaian data berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Data yang tidak memenuhi kriteria atau yang dianggap tidak valid akan dieliminasi dari analisis. Selanjutnya, peneliti melakukan proses konfirmasi terhadap respons yang meragukan dengan menghubungi partisipan yang telah memberikan persetujuan untuk dihubungi kembali, melalui kontak yang dicantumkan dalam kuesioner. Tahap konfirmasi ini berlangsung pada periode akhir pengambilan data hingga pasca-pengumpulan data, yaitu sekitar tanggal 10 November hingga 15 November 2025, sebagai bagian dari prosedur validasi untuk memastikan keabsahan dan keakuratan data yang diperoleh dari responden.

4.2. Hasil Penelitian

Pada bab ini dipaparkan hasil analisis data yang diperoleh dari partisipan penelitian yang telah memenuhi kriteria inklusi. Analisis dilakukan melalui beberapa tahapan, dimulai dari analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi skor setiap variabel penelitian. Bagian deskriptif meliputi informasi mengenai usia, jenis kelamin, rumpun ilmu, status pernikahan, apakah pernah konseling atau belum, diikuti penyajian nilai rata-rata, standar deviasi, dan persebaran skor pada variabel kesepian, keterlibatan ekstrakurikuler, dan ide bunuh diri. Selanjutnya disajikan hasil uji asumsi yang meliputi uji linearitas dan uji multikolinearitas guna memastikan bahwa model analisis memenuhi syarat untuk dilakukan pengujian regresi. Setelah seluruh asumsi terpenuhi, penelitian ini melanjutkan pada uji hipotesis menggunakan analisis regresi mediasi melalui PROCESS Hayes Model 4 dengan teknik bootstrapping sebanyak 5.000 sampel. Seluruh hasil analisis tersebut ditampilkan secara sistematis untuk menjawab rumusan masalah serta menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam penelitian ini.

4.2.1. Analisis Statistik Deskriptif

4.2.1.1. Gambaran Umum Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa aktif jenjang sarjana (S1) di perguruan tinggi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Dari 372 respons yang terkumpul, sebanyak 17 data harus dieliminasi karena tidak valid atau tidak sesuai dengan kriteria penelitian. Dengan demikian, total 355 partisipan dinyatakan memenuhi syarat dan diikutsertakan dalam analisis. Karakteristik demografis responden ditampilkan pada Tabel 4.1, yang mencakup distribusi berdasarkan jenis kelamin, pengalaman konseling, status pernikahan, domisili, fakultas, serta rentang usia.

Tabel 4.1 Data Demografis Usia, Jenis Kelamin, Domisili, Rumpun Ilmu, Status Pernikahan, dan Pernah Konseling (N = 355)

Karakteristik	Mean	SD
<i>Usia</i>	18.53	0,975
Karakteristik	n	%
<i>Jenis Kelamin</i>		
Perempuan	213	60,0
Laki-laki	142	40,0
<i>Domisili</i>		
Bali	7	2,0
Jawa Timur	339	95,5
Jawa Tengah	8	2,3
Jawa Barat	1	0,3
<i>Rumpun Ilmu</i>		
Ekonomi	70	18,2
Humaniora	15	3,9
Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	130	33,8
Psikologi	17	4,4
Sains dan Teknologi	51	13,2
Syari'ah	72	18,7
<i>Status Pernikahan</i>		
Belum Menikah	284	80,0
Tidak Memiliki Pasangan	61	17,2
Memiliki Pasangan	10	2,8
<i>Pernah Konseling</i>		
Ya	24	6,8
Tidak	331	93,2

Berdasarkan Tabel 4.1, dapat diketahui bahwa rata-rata usia partisipan dalam penelitian ini adalah 18,53 tahun dengan standar deviasi sebesar 0,975. Mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan dengan presentase sebesar 60,0%, sedangkan partisipan laki-laki berjumlah 40,0%. Jika ditinjau berdasarkan domisili, sebagian besar partisipan berdomisili di Jawa Timur dengan persentase 95,5%, kemudian diikuti oleh Bali sebesar 2,0% dan Jawa Tengah 2,3%. Berdasarkan rumpun ilmu, mayoritas partisipan berasal dari Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (33,8%), diikuti oleh Syari'ah sebanyak 18,7%, Ekonomi sebesar 18,2%, serta rumpun Sains dan Teknologi sebanyak 13,2%. Sementara itu, partisipan dari rumpun Humaniora dan Psikologi masing-masing berjumlah 3,9% dan 4,4%. Jika ditinjau berdasarkan status pernikahan, sebagian besar partisipan berada dalam kategori belum menikah dengan persentase 80,0%. Selain itu, terdapat 17,2% partisipan yang melaporkan tidak memiliki pasangan, dan 2,8% yang memiliki pasangan. Adapun pengalaman konseling menunjukkan bahwa 93,2% partisipan belum pernah mengikuti konseling, sedangkan 6,8% lainnya melaporkan pernah mengikuti konseling.

4.2.1.2. Gambaran Umum Variabel Penelitian

Analisis deskriptif pada variabel dalam penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data, meliputi nilai rata-rata (mean), nilai minimum, nilai maksimum, serta standar deviasi (SD). Analisis ini diterapkan pada setiap variabel, yaitu kesepian (X), keterlibatan ekstrakurikuler (M), dan ide bunuh diri (Y), sehingga dapat diketahui sebaran dan kecenderungan data dari masing-masing variabel sebelum dilakukan analisis lanjutan.

1. Menghitung nilai mean dan standart deviasi

Hasil nilai mean dan standar deviasi pada variabel keterlibatan ekstrakurikuler, kesepian, dan ide bunuh diri penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2 Statistik Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	SD
Kesepian	355	9	45	33.80	6.910
Keterlibatan Ekstrakurikuler	355	27	120	67.49	13.887
Ide Bunuh Diri	355	3	16	4.30	2.462

Berdasarkan hasil analisis deskriptif tersebut dapat diketahui sebagai berikut:

- a) Skala Kesenian (X) menunjukkan nilai minimum sebesar 9 dan nilai maksimum sebesar 45. Nilai mean yang diperoleh adalah 33,80 dengan standar deviasi sebesar 6,910, yang menunjukkan adanya variasi tingkat kesenian yang cukup moderat pada responden.
- b) Skala Keterlibatan Ekstrakurikuler (M) memiliki nilai minimum sebesar 27 dan nilai maksimum sebesar 45. Nilai mean yang diperoleh adalah 33,80 dengan standar deviasi sebesar 6,910, yang menunjukkan adanya variasi tingkat kesenian yang cukup moderat pada responden.
- c) Skala Ide Bunuh Diri (Y) menunjukkan nilai minimum sebesar 3 dan nilai maksimum sebesar 16. Nilai mean yang diperoleh adalah 4,30 dengan standar deviasi 2,462, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki skor ide bunuh diri yang relatif rendah, dengan variasi yang tidak terlalu besar.

2. Kategorisasi

Skor yang digunakan untuk kategorisasi dalam penelitian ini ditumpukan pada nilai rata-rata (mean), dengan mendasarkan pada ketentuan norma kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4.3 Norma Kategorisasi

Rumusan	Kategorisasi
$X > (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	Tinggi
$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) < X < (\text{Mean} + \text{SD})$	Sedang
$X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$	Rendah

Tabel norma kategorisasi di atas menunjukkan bahwa penentuan tingkat suatu variabel dilakukan berdasarkan nilai mean dan standar deviasi. Skor yang berada di atas $\text{Mean} + 1 \text{ SD}$ dikategorikan sebagai tinggi, yang berarti individu berada pada tingkat yang jauh lebih besar dibandingkan rata-rata kelompok. Skor yang berada di antara $\text{Mean} - 1 \text{ SD}$ hingga $\text{Mean} + 1 \text{ SD}$ termasuk kategori sedang, menunjukkan kondisi yang berada dalam rentang rata-rata atau tipikal. Sementara itu, skor yang lebih rendah dari $\text{Mean} - 1 \text{ SD}$

dikategorikan sebagai rendah, menandakan bahwa individu memiliki tingkat variabel yang lebih kecil dari kelompok secara keseluruhan.

a) Tingkat Kesenian mahasiswa UIN Malang

Tabel 4.4 Hasil Kategorisasi Data Kesenian

Kategorisasi	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 120$	1	0,3%
Sedang	$20 < X < 120$	354	99,7%
Rendah	$X < 20$	0	0
Total		355	100%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil kategorisasi pada variabel kesenian dari 355 responden valid. Terdapat 1 responden dalam kategori tinggi dengan persentase 0,3%, kemudian terdapat 354 responden dalam kategori sedang dengan persentase 99,7%, dan tidak terdapat responden yang masuk dalam kategori rendah. Dengan demikian, mayoritas responden berada pada tingkat kesenian kategori sedang.

b) Tingkat Keterlibatan Ekstrakurikuler mahasiswa UIN Malang

Tabel 4.5 Kategorisasi Keterlibatan Ekstrakurikuler

Kategorisasi	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 45$	27	7,6%
Sedang	$9 < X < 45$	328	92,4%
Rendah	$X < 9$	0	0
Total		355	100%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil kategorisasi pada variabel keterlibatan ekstrakurikuler dari 355 responden. Terdapat 27 responden yang termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase 7,6%. Selanjutnya, terdapat 328 responden dalam kategori sedang dengan persentase 92,4%. Pada kategori rendah, tidak terdapat responden (0%) yang masuk dalam rentang skor tersebut. Oleh karenanya, mayoritas kategorisasi variabel keterlibatan ekstrakurikuler berada pada tingkat kategori sedang.

c) Tingkat Ide Bunuh Diri mahasiswa UIN Malang

Tabel 4.6 Kategorisasi Ide Bunuh Diri

Kategorisasi	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 18$	0	0
Sedang	$3 < X < 18$	328	100%
Rendah	$X < 3$	0	0
Total		355	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi variabel Ide Bunuh Diri, dapat diketahui bahwa seluruh responden yakni 355 orang berada pada kategori sedang dengan persentase 100%. Tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori tinggi maupun rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan ide bunuh diri pada partisipan berada pada tingkat sedang dan relatif seragam, tanpa adanya variasi ekstrem ke arah risiko rendah maupun tinggi.

4.2.2. Uji Asumsi

4.2.2.1. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk memastikan hubungan antara variabel dalam model mediasi yakni antara kesepian (X) terhadap keterlibatan ekstrakurikuler (M), dan keterlibatan ekstrakurikuler (M) terhadap ide bunuh diri (Y). Pengukuran linearitas tersebut dengan melihat nilai sig. *Deviation From Linearity*. Jika nilai sig $> 0,05$ maka adanya hubungan linear antar variabel.

Tabel 3.9 Hasil Uji Linearitas

Variabel Dependent	Prediktor	Sig. Deviation from Linearity	Keterangan
KE	KN	0,689	Linear
IBD	KE	0,949	Linear

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil bahwa variabel kesepian (KN) terhadap keterlibatan ekstrakurikuler (KN) memiliki nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,689, yang berarti lebih dari $> 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bersifat linear antara variabel kesepian dan keterlibatan ekstrakurikuler. Selanjutnya, variabel keterlibatan ekstrakurikuler (KE) terhadap ide bunuh diri (IBD) memiliki nilai signifikansi

Deviation from Linearity sebesar 0,949, yang juga lebih dari $> 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara keterlibatan ekstrakurikuler dan ide bunuh diri bersifat linear, sehingga memenuhi asumsi linearitas dalam analisis mediasi yang digunakan dalam penelitian ini.

4.2.2.2. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan dengan memeriksa nilai *Variance Inflation Factor* (VIF). Apabila nilai VIF melebihi angka 10, maka hal tersebut menunjukkan adanya indikasi multikolinearitas antar variabel prediktor.

Tabel 3.10 Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
(Constant)		
1 Keterlibatan Ekstrakurikuler	.953	1.049
Kesepian	.953	1.049

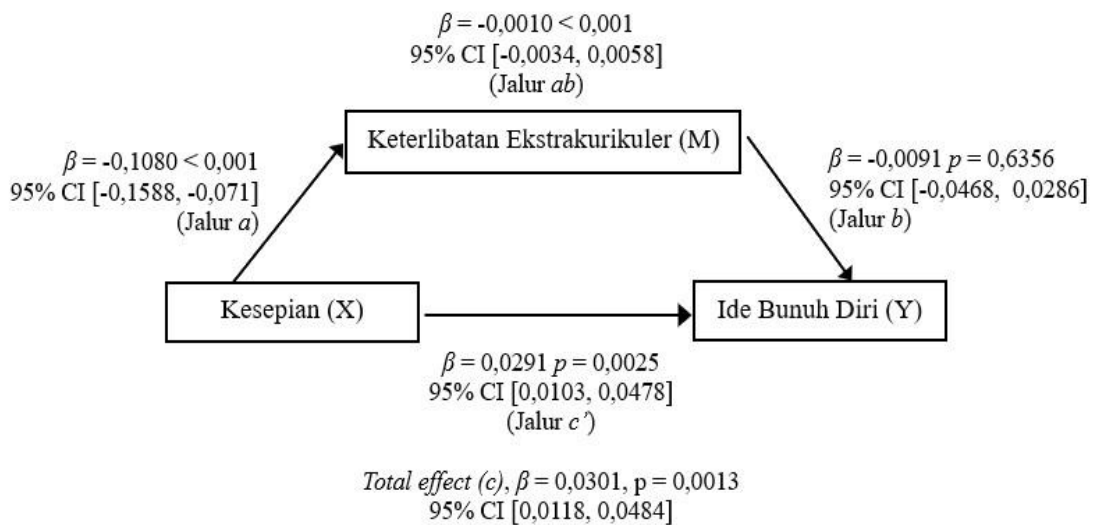
Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai VIF untuk variabel Keterlibatan Ekstrakurikuler adalah 1,049, dan nilai VIF untuk variabel kesepian juga sebesar 1,049. Karena seluruh nilai VIF berada di bawah angka 10, maka dapat disimpulkan model mediasi tidak mengalami multikolinearitas. Dengan demikian, kedua variabel prediktor tersebut dapat digunakan secara bersamaan dalam model regresi tanpa menimbulkan masalah korelasi tinggi antar variabel.

4.2.3. Uji Hipotesis (Hasil Analisis Regresi Mediasi)

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran keterlibatan ekstrakurikuler sebagai mediator dalam hubungan antara kesepian dan ide bunuh diri pada mahasiswa. Secara teori, keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat memperluas jaringan sosial, meningkatkan dukungan sosial, serta mengurangi keterasingan, sehingga diharapkan mampu menurunkan risiko munculnya ide bunuh diri pada individu yang mengalami kesepian. Analisis dilakukan dengan menggunakan model mediasi sederhana (Model 4) melalui program PROCESS yang dikembangkan oleh Hayes, (2022). Pada model dependent variable (ide bunuh diri), hasil uji statistik menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan, $F(2,352) = 5,3265$, $p = 0,0053$, dengan nilai R^2 sebesar 0,0294. Hal ini

mengindikasikan bahwa 2,94% varians ide bunuh diri dapat dijelaskan oleh kesepian dan keterlibatan ekstrakurikuler sebagai prediktor model. Selanjutnya, sebagai prediktor dalam model. Selanjutnya, bagian berikut menyajikan model mediasi yang menggambarkan hubungan antara kesepian dan ide bunuh diri dengan keterlibatan ekstrakurikuler sebagai variabel mediator (Gambar 4.1).

Gambar 4.1 Model Hubungan antara Kesepian dan Ide Bunuh Diri yang di Mediasi Keterlibatan Ekstrakurikuler.



Berdasarkan output analisis PROCESS Model 4, dapat diketahui bahwa jalur a, kesepian secara signifikan memprediksi keterlibatan ekstrakurikuler ($\beta = -0,1080$, $p < 0,001$). Arah koefisien yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian pada mahasiswa, semakin rendah tingkat keterlibatan mereka dalam kegiatan ekstrakurikuler yang sejalan dengan landasan teoritis bahwa mahasiswa merasa lebih kesepian cenderung memiliki tingkat partisipasi sosial yang lebih rendah. Efek ini signifikan secara statistik, dengan interval kepercayaan yang tidak mencakup angka nol (LLCI = -0,1588; ULCI = -0,0571).

Pada jalur b, keterlibatan ekstrakurikuler tidak ditemukan memiliki pengaruh signifikan terhadap ide bunuh diri ($\beta = -0,0091$, $p = 0,6356$). Rentang interval kepercayaan bootstrap juga mencakup angka nol (LLCI = -0,0468; ULCI = 0,0286), sehingga secara statistik tidak disimpulkan bahwa keterlibatan ekstrakurikuler berperan langsung dalam menurunkan tingkat ide bunuh diri.

Dengan demikian, keterlibatan ekstrakurikuler tidak berperan sebagai prediktor langsung terhadap tingkat ide bunuh diri pada mahasiswa.

Pada jalur c' (*direct effect*), kesepian secara signifikan memprediksi ide bunuh diri ($\beta = 0,0291$, $p = 0,0025$). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kesepian yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat ide bunuh diri yang lebih tinggi, dan hubungan ini tetap signifikan meskipun variabel mediator dimasukkan ke dalam model. Rentang interval kepercayaan 95% untuk efek langsung juga menunjukkan signifikansi (LLCI = 0,0103; ULCI = 0,0478).

Pada jalur ab (*indirect effect*), diperoleh nilai *indirect effect* sebesar $\beta = 0,0010$. Namun, interval kepercayaan bootstrap menunjukkan bahwa efek ini tidak signifikan, karena mencakup angka nol (BootLLCI = $-0,0034$; BootULCI = $0,0058$). Dengan demikian, keterlibatan ekstrakurikuler tidak memediasi hubungan antara kesepian dan ide bunuh diri. Nilai *completely standardized indirect effect* juga menunjukkan ketidaksignifikanan ($\beta = 0,0055$; BootLLCI = $-0,0187$; BootULCI = $0,0330$). Pada *total effect* (jalur c), kesepian secara signifikan memprediksi ide bunuh diri ($\beta = 0,0301$, $p = 0,0013$), dengan interval kepercayaan yang menunjukkan signifikansi (LLCI = $0,0118$; ULCI = $0,0484$). Dengan kata lain, meskipun tidak terdapat efek mediasi, kesepian tetap menjadi prediktor signifikan terhadap ide bunuh diri.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis mediasi tidak terdukung. Meskipun secara teoritis keterlibatan ekstrakurikuler diharapkan berfungsi sebagai faktor protektif yang bisa mengurangi dampak kesepian terhadap ide bunuh diri, karena keterlibatan ekstrakurikuler tidak berperan sebagai mediator antara kesepian dan ide bunuh diri. Namun, hubungan langsung antara kesepian dan ide bunuh diri tetap signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa kesepian memiliki dampak langsung terhadap meningkatnya ide bunuh diri pada mahasiswa, terlepas dari ada atau tidaknya keterlibatan mereka dalam kegiatan ekstrakurikuler.

4.3. Pembahasan

4.3.1. Tingkat Kesepian, Keterlibatan Ekstrakurikuler, dan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori kesepian sedang, kondisi yang merefleksikan kebutuhan sosial yang

belum terpenuhi meskipun tidak mencapai tingkat patologis. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa kesepian bersifat fluktuatif dan dapat muncul meski individu memiliki interaksi sosial (S. Cacioppo et al., 2015). Keterlibatan ekstrakurikuler (ECA) juga berada pada kategori sedang, menunjukkan bahwa mahasiswa memang mengikuti kegiatan kampus, tetapi kualitas relasi yang terbentuk belum mendalam sebagaimana dijelaskan oleh (Fredricks & Eccles, 2006). Seluruh responden juga berada pada kategori ide bunuh diri sedang, menandakan adanya kerentanan emosional yang umum terjadi pada mahasiswa dalam fase *emerging adulthood*, yang rentan terhadap tekanan akademik dan pencarian identitas (Arnett, 2015; Van Orden et al., 2010).

Kategori kesepian sedang dapat dijelaskan melalui *Evolutionary Theory of Loneliness*, yang menyatakan bahwa kesepian merupakan sinyal internal ketika kebutuhan keterhubungan tidak terpenuhi (J. T. Cacioppo & Hawkley, 2009). Pada tingkat sedang, mahasiswa masih berhubungan sosial tetapi kedekatan emosional yang mereka alami bersifat dangkal sehingga tidak menciptakan rasa aman secara interpersonal, seperti sering tidak dianggap jika sedang berkumpul/ngobrol bareng temannya (Perlman & Peplau, 1981). Fenomena *lonely in the crowd* juga menggambarkan bahwa seseorang dapat aktif secara hubungan sosial tetapi merasa kekurangan figur yang membuat ia merasa memiliki dan dihargai (Lim et al., 2016). Banyak individu terutama pada fase perkembangan dewasa awal yakni mahasiswa memaknai kesepian sebagai ruang refleksi sehingga mereka tidak selalu terdorong untuk meningkatkan aktivitas sosial (Käcko et al., 2024).

Kategori sedang pada keterlibatan ekstrakurikuler menunjukkan bahwa mahasiswa umumnya berpartisipasi pada level dasar, tanpa interaksi interpersonal yang intens. Beberapa studi menjelaskan bahwa manfaat kegiatan ekstrakurikuler baru muncul ketika kualitas relasi sosial dalam aktivitas tersebut bersifat mendalam (Eccles & Barber, 1999; Fredricks & Eccles, 2006). Dalam penelitian ini, banyak mahasiswa mungkin hadir dalam kegiatan tetapi tidak membangun hubungan lekat karena tuntutan akademik, konflik kelompok, dan kurangnya rasa memiliki (Gimbert et al., 2023). Beberapa mahasiswa bahkan hanya tercatat sebagai anggota organisasi secara administrasi saja tanpa ikut terlibat mendalam terhadap organisasi tersebut (Astin, 2014).

Kategori ide bunuh diri sedang menunjukkan bahwa mahasiswa berada dalam zona kerentanan emosional yang cukup signifikan. Berdasarkan *Interpersonal Theory of Suicide*, ide bunuh diri muncul ketika kebutuhan rasa memiliki tidak terpenuhi (*thwarted belongingness*) dan individu merasa menjadi beban (Van Orden et al., 2010). Mahasiswa dengan kesepian sedang dapat merasakan kurangnya kedekatan emosional tanpa menunjukkan isolasi sosial yang ekstrem, sehingga ide bunuh diri muncul tergantung situasi yang mendukung. Penelitian Klonsky & May, (2015) menegaskan bahwa ide bunuh diri dipengaruhi faktor internal seperti distress fluktuatif, kesepian, dan pengalaman masa lalu seperti ACE. Banyak mahasiswa yang tampak “baik-baik saja” tetap memiliki ide bunuh diri, menunjukkan bahwa gejala eksternal tidak selalu merefleksikan kondisi internal (Too et al., 2019).

Ketiga variabel yang berada pada kategori sedang memperlihatkan pola psikososial yang berkaitan, misalkan mahasiswa yang tidak sepenuhnya terisolasi, tetapi hubungan sosial yang mereka miliki tidak cukup kuat untuk melindungi dari risiko emosional seperti ide bunuh diri. Kesepian sedang dapat menghambat pembentukan relasi bermakna sehingga mengurangi kualitas keterlibatan ekstrakurikuler (J. T. Cacioppo & Hawkley, 2009; Fredricks & Eccles, 2006). Keterlibatan yang tidak mendalam juga tidak mampu memenuhi kebutuhan *belongingness*, sehingga tidak memberikan efek protektif terhadap ide bunuh diri (Van Orden et al., 2010). Dengan demikian, meskipun semua variabel berada pada kategori sedang, ketiganya tetap membentuk profil risiko yang perlu dipahami secara lebih mendalam.

4.3.2. Pengaruh Kesepian terhadap Keterlibatan Ekstrakurikuler pada Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian berpengaruh signifikan terhadap keterlibatan ekstrakurikuler, ditandai oleh koefisien jalur α yang negatif ($\beta = -0,1080$; $p < 0,001$), sehingga semakin tinggi kesepian, semakin rendah keterlibatan sosial mahasiswa. Temuan ini konsisten dengan pandangan bahwa kesepian memengaruhi motivasi internal dan perilaku sosial, termasuk insiatif untuk memulai aktivitas kelompok (J. T. Cacioppo & Hawkley, 2009). Mahasiswa

dengan kesepian sedang tampak tetap mengikuti organisasi, tetapi keterlibatannya bersifat administratif dan kurang interaktif, atau hadir tanpa membangun hubungan yang bermakna, fenomena yang sejalan dengan konsep *social withdrawal* sebagai respon terhadap ketidaknyamanan interpersonal (Qualter et al., 2015).

Temuan ini konsisten dengan *Evolutionary Theory of Loneliness*, yang menjelaskan bahwa kesepian meningkatkan kewaspadaan diri pada lingkungan sosial sehingga individu menilai lingkungan relasi-nya sebagai kurang aman, alhasil menurunkan keberanian mereka untuk membangun kedekatan yang baru (S. Cacioppo et al., 2014; Qualter et al., 2015). Selain itu, *Self-Determination Theory* menyatakan bahwa kebutuhan akan keterhubungan dengan orang lain menjadi penggerak utama motivasi diri untuk terlibat dalam aktivitas sosial (Ryan & Deci, 2000). Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi karena kesepian, motivasi untuk berpartisipasi juga menurun, sehingga aktivitas ekstrakurikuler tidak lagi terasa menarik. Secara emosional, mahasiswa yang kesepian mengalami konflik internal antara keinginan untuk memiliki relasi pertemanan dan ketakutan ditolak, sehingga partisipasi sosial menjadi bertentangan (Perlman & Peplau, 1981). Hal ini menjelaskan mengapa kesepian dapat menurunkan intensitas maupun kualitas keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan kampus.

Temuan penelitian ini sejalan dengan studi yang menunjukkan bahwa individu yang kesepian cenderung memiliki ekspektasi terhadap lingkungan sosial negatif yang menghambat partisipasinya dalam aktivitas kelompok (Bear et al., 2025; Qualter et al., 2015). Eccles & Barber, (1999) juga menemukan bahwa partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler membutuhkan kesiapan emosional dan rasa aman interpersonal akan hubungan sosialnya, dua aspek yang sering terganggu pada individu kesepian. Penelitian Fredricks & Eccles, (2006) menunjukkan bahwa manfaat ekstrakurikuler baru muncul ketika mereka terlibat aktif, bukan sekadar hadir saja. Hal ini selaras dengan fenomena *lonely in the crowd*, dimana individu sering kali tampak aktif secara sosialnya tetapi tidak merasa terhubung secara emosionalnya (Lim et al., 2016). Alhasil menunjukkan bahwa interaksi tidak selalu menghasilkan rasa memiliki, sehingga partisipasi mahasiswa yang kesepian tetap rendah secara kualitas.

Di konteks mahasiswa UIN Malang, dinamika akademik, budaya organisasi, dan gaya relasi mahasiswa berperan dalam memperkuat hubungan negatif antara kesepian dan keterlibatan ekstrakurikuler. Banyak mahasiswa mengikuti organisasi untuk kebutuhan administratif atau pengembangan CV saja, bukan untuk membangun jaringan relasi yang baik, sehingga pengalaman yang diperoleh tidak memenuhi kebutuhan memiliki mereka (Arnett, 2015). Selain itu, mahasiswa yang kesepian sering memaknai kesendirian sebagai *self-reflection*, sehingga tidak mencari aktivitas sosial meskipun membutuhkan relasi emosional yang baik (Lim et al., 2016). Beberapa organisasi kampus juga memiliki dinamika konflik atau hierarki internal organisasinya, sehingga membuat beberapa individu yang kesepian merasa semakin tidak aman (Spithoven et al., 2017). Pada fase *emerging adulthood*, mahasiswa menghadapi pencarian identitas dan tekanan akademik, sehingga kesepian semakin melemahkan motivasi untuk terlibat dalam relasi kelompok.

Temuan menarik lainnya juga adanya perubahan kondisi emosionalnya setiap hari, misalnya individu sering merasa baik di pagi hari tetapi merasa kesepian pada malam harinya. Hal ini membuat pengalaman kesepian mereka bersifat dinamis dan tidak selalu tertangkap oleh alat ukur statis (Matthews et al., 2016). Maka dari itu, hubungan negatif antara kesepian dan keterlibatan ekstrakurikuler memiliki dimensi psikologis yang lebih kompleks dari sekadar perilaku sosial saja.

4.3.3. Pengaruh Kesepian terhadap Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian berpengaruh memprediksi meningkatnya ide bunuh diri pada mahasiswa ($\beta = 0,0291$; $p = 0,0025$), sehingga mahasiswa yang merasakan kesepian lebih tinggi memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami pemikiran terkait kematian atau bunuh diri (J. T. Cacioppo & Hawkley, 2009; Matthews et al., 2016; McClelland et al., 2020). Temuan ini sejalan dengan kecenderungan bahwa kesepian bisa memperburuk proses regulasi emosi, meningkatkan rasa tidak berharga, serta menurunkan kapasitas coping adaptif terhadap tekanan akademik maupun sosial (Rudd et al., 2006; Van Orden et al., 2010). Pada konteks mahasiswa, kesepian yang dialami bukan hanya ketidakadaan relasi fisik dengan orang lain, tapi juga tidak adanya kedekatan

emosional yang terpenuhi (Bessaha et al., 2020; Perlman & Peplau, 1981). Oleh karena itu, hasil ini menegaskan bahwa kesepian adalah faktor risiko langsung yang signifikan terhadap ide bunuh diri, terlepas dari variabel lain seperti *peer attachment*, lingkungan keluarga, atau pengalaman masa lalu yang buruk.

Senada dengan itu, hubungan antara kesepian dan ide bunuh diri sejalan dengan *Interpersonal Theory of Suicide*, di mana kesepian berdampak pada *thwarted belongingness*, yakni perasaan tidak memiliki ikatan sosial yang bermakna (B. ram Choi & Bae, 2020; Van Orden et al., 2010). Kondisi ini kemudian memperkuat keputusan dan meningkatkan risiko munculnya ide bunuh diri (Lim et al., 2016). Pada mahasiswa, kebutuhan akan *sense of belonging* seharusnya meningkat karena berada pada fase transisi akademik dari dunia sekolah ke dunia perkuliahan (Spithoven et al., 2017). Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, kesepian berkembang menjadi distress emosional yang cukup kuat untuk memunculkan pemikiran bunuh diri, terutama dalam situasi tertekan akan akademik atau adanya konflik interpersonal.

Temuan penelitian ini mendukung studi yang menunjukkan kesepian sebagai prediktor kuat ide bunuh diri pada remaja dan mahasiswa (Houghton et al., 2022; Park & Kang, 2022). Penelitian longitudinal juga menjelaskan bahwa kesepian kronis bisa mengakibatkan peningkatan ruminasi negatif yang kemudian memicu keinginan mengakhiri hidup (J. T. Cacioppo & Hawkley, 2009; Lim et al., 2016). Mendukung hal itu, penelitian dengan pola serupa pada mahasiswa Asia dengan tekanan akademik dan tuntutan sosial tinggi menunjukkan bahwa kesepian berdampak menyeluruh pada kondisi mental mahasiswa (Chang et al., 2010; Shoib et al., 2023). Pada konteks mahasiswa Indonesia, kesepian juga bisa muncul meskipun individu berada dalam lingkungan komunal dan religius seperti kampus islam (UIN), karena intensitas hubungan sosial tidak selalu mencerminkan kualitas kelekatan emosional yang dibutuhkan (Arnett, 2015; Houghton et al., 2022). Fakta lapangan ditemukan banyak mahasiswa berada dalam situasi hadir secara sosial namun tidak memiliki kedekatan mendalam untuk berbagi sesuatu (Matthews et al., 2016; Stein et al., 2017).

Selain itu, pergeseran perkembangan dunia online membuat sebagian mahasiswa mengandalkan media sosialnya untuk berinteraksi secara online tanpa

berfokus pada perlindungan emosional satu sama lain dalam menghadapi persoalan akademik (Bear et al., 2025; Zhang et al., 2022). Kondisi tersebut memperbesar risiko ide bunuh diri karena mahasiswa tidak memiliki figur signifikan tempat berbagi beban. Temuan penelitian ini juga mengungkapkan bahwa semua responden berada pada kategori ide bunuh diri sedang tanpa adanya kategori tinggi maupun rendah yang menunjukkan homogenitas risiko yang tetap perlu dicermati (Berryman et al., 2018) Di satu sisi, kondisi ini juga bisa dipengaruhi oleh sifat kesepian yang berubah-ubah, misalkan hanya mengalami intensitas kesepian malam hari saja, sedangkan siang hari tidak, sehingga alat ukur untuk satu waktu mungkin tidak bisa menangkap dinamika emosional sebenarnya (J. T. Cacioppo & Hawkley, 2009; Matthews et al., 2016).

4.3.4. Pengaruh Keterlibatan Ekstrakurikuler terhadap Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan ekstrakurikuler tidak memprediksi ide bunuh diri secara signifikan ($\beta = -0,0091$; $p = 0,6356$), menandakan bahwa aktivitas sosial seperti ekstrakurikuler tidak cukup mampu untuk mengubah kondisi psikologis internal individu termasuk mahasiswa. Ketidaksignifikan ini menunjukkan bahwa keikutsertaan dalam organisasi tidak otomatis menghasilkan pengalaman interpersonal yang baik dan mampu mereduksi risiko bunuh diri (Chu et al., 2017). Temuan ini bertentangan dengan asumsi bahwa semakin banyak aktivitas sosial berarti semakin kecil risiko *mental illness* nya, karena hubungan antara aktivitas sosial dan kesehatan mental tidak linear dan sangat dipengaruhi kualitas interaksi satu sama lain (J. T. Cacioppo & Hawkley, 2009). Dengan demikian, keterlibatan yang tidak mendalam atau tidak didukung kualitas hubungan interpersonal yang kuat tidak memengaruhi tingkat keinginan bunuh diri mahasiswa.

Ketidaksignifikan pengaruh keterlibatan ekstrakurikuler terhadap ide bunuh diri bisa dijelaskan melalui *Interpersonal Theory of Suicide* (Jobes & Joiner, 2019; Van Orden et al., 2010), yang menekankan bahwa risiko muncul ketika dua kondisi hadir, yaitu *thwarted belongingness* (rasa memiliki yang terhalang) dan *perceived burdensomeness* (beban yang dirasakan). Ekstrakurikuler hanya mampu

mengurangi risiko jika memenuhi kebutuhan belongingness secara emosional, bukan sekadar keberadaan fisik dalam kelompok (J. T. Cacioppo & Hawkley, 2009). Dalam konteks ini, mahasiswa yang hanya "hadir" dalam kegiatan tanpa membangun relasi yang lekat tetap mengalami kesenjangan emosional yang memicu kerentanan terhadap ide bunuh diri (Qualter et al., 2015). Selain itu, teori kualitas hubungan menunjukkan bahwa jaringan sosial baru akan berdampak protektif bila individu mengalami dukungan yang stabil dan keterhubungan yang bermakna (Lim et al., 2016). Karena itu, keterlibatan yang dangkal tidak cukup memenuhi mekanisme faktor protektif yang dibahas dalam teori tersebut.

Meskipun sebagian penelitian menunjukkan bahwa aktivitas ekstrakurikuler dapat meningkatkan kesehatan mental, studi terbaru menggarisbawahi bahwa manfaat tersebut hanya muncul ketika partisipasi bersifat intens, memiliki tujuan jelas, dan memberikan dukungan sosial yang konsisten (Eccles & Barber, 1999; Fredricks & Eccles, 2006). Penelitian lain bahkan menunjukkan bahwa beberapa aktivitas organisasi dapat menciptakan tekanan sosial, kompetisi internal, atau ekspektasi berlebihan yang justru meningkatkan stres (Arslan & Coşkun, 2022). Dalam konteks mahasiswa saat ini, beberapa studi juga menemukan bahwa keterlibatan sosial yang bersifat insititusional sering kali gagal menyentuh kebutuhan emosional yang mendalam, alhasil tidak memberikan efek protektif terhadap ide bunuh diri (Houghton et al., 2022; Matthews et al., 2016). Oleh karena itu, ketidaksignifikan dalam penelitian ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menekankan bahwa aktivitas sosial tidak selalu bersifat protektif.

Pada konteks mahasiswa UIN Malang di penelitian ini, rentang usia rata-rata 18-21 tahun menunjukkan bahwa responden berada pada fase perkembangan yang masih membentuk identitas, kestabilan emosi, dan kapasitas regulasi hubungan (Arnett, 2015; Cosgrove et al., 2024). Pada fase ini, banyak individu merasa kesepian bahkan ketika dikelilingi orang lain, sehingga aktivitas kelompok tidak otomatis menyembuhkan rasa keterasingan dalam diri (Lim et al., 2016; Lombard, 2021). Selain itu, tidak sedikit mahasiswa yang melaporkan konflik, perasaan diasingkan oleh kelompok, atau dukungan teman sebaya yang tidak suportif, alhasil mengakibatkan terciptanya kesepian dan menghambat perlindungan terhadap bunuh diri (Spithoven et al., 2017). Penelitian ini juga

selaras dengan studi Zaheer & Asad Khan, (2022) yang menjelaskan bahwa mahasiswa ikut organisasi hanya “datang dan pulang” dimana mereka tercatat memiliki skor tinggi padahal kualitas relasinya rendah, alhasil menyebabkan efek terhadap ide bunuh diri tidak terdeteksi. Penjelasan alternatif juga mencakup faktor lain yang memperkuat pengaruh ide bunuh diri, seperti riwayat ACE, tekanan akademik, masalah keluarga atau beban ekonomi (J. K. Choi et al., 2019; Y. J. Wang et al., 2022), dimana hal ini memperkuat bahwa ekstrakurikuler bukan faktor utama penentu risiko bunuh diri atau faktor protektif.

4.3.5. Peran Mediasi Keterlibatan Ekstrakurikuler dalam Hubungan antara Kesepian dan Ide Bunuh Diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan ekstrakurikuler tidak memediasi hubungan antara kesepian dan ide bunuh diri, ditandai dengan indirect effect yang tidak signifikan ($\beta = 0,001$; CI mencakup nol). Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun kesepian menurunkan keterlibatan dalam aktivitas kampus, perubahan tersebut tidak cukup kuat untuk menjelaskan variasi ide bunuh diri (Hayes, 2018). Hal ini menandakan bahwa jalur teoritis $X \rightarrow M \rightarrow Y$ tidak bekerja sebagaimana diasumsikan, terutama karena keterlibatan ekstrakurikuler tidak memberikan kontribusi terhadap konstruksi psikologis yang terkait risiko ide bunuh diri. Temuan ini mengonfirmasi bahwa hubungan antara kesepian dan ide bunuh diri pada mahasiswa lebih bersifat langsung daripada melalui mekanisme sosial formal, sehingga keberadaan aktivitas kampus tidak otomatis berfungsi sebagai sumber proteksi emosional.

Ketidaksignifikanan mediasi dapat dipahami melalui *Predictive Processing Theory*, yang menjelaskan bahwa kesepian muncul dari *internal mismatch* antara harapan sosial dan realitas hubungan, sehingga tidak selalu memotivasi individu untuk mencari lingkungan sosial baru seperti ekstrakurikuler (Friston, 2010; Clark, 2013). *Modern Loneliness Theory* juga menegaskan bahwa kesepian masa kini sering bersifat eksistensial bukan sekadar kekurangan interaksi sehingga partisipasi sosial formal tidak langsung menjawab kebutuhan emosional mahasiswa (Turtle, 2015; Rokach, 2019). Bahkan, bagi sebagian individu, kesepian pada tingkat sedang justru menjadi ruang *functional loneliness* untuk mengatur energi dan emosi, bukan

sinyal untuk meningkatkan koneksi sosial (Nowland et al., 2018). Oleh karena itu, jalur kesepian pada keterlibatan melemah, karena motivasi untuk beraktivitas tidak ditentukan semata oleh kebutuhan belongingness, tetapi juga oleh regulasi internal yang kompleks.

Studi sebelumnya menyatakan bahwa aktivitas ekstrakurikuler dapat melindungi individu dari risiko maladaptif, tetapi temuan ini berbeda karena kualitas partisipasi mahasiswa kemungkinan tidak memenuhi prinsip *Social Baseline Theory* yang menekankan pentingnya kehadiran relasi yang menurunkan beban fisiologis (Beckes & Coan, 2011). *Weak-Ties Theory* juga menjelaskan bahwa hubungan yang dangkal yang umum dalam kegiatan organisasi besar tidak menghasilkan kedekatan emosional yang diperlukan untuk mengurangi kesepian atau risiko bunuh diri (Granovetter, 1973; Lim et al., 2016). Selain itu, *Identity-Based Motivation Theory* menegaskan bahwa seseorang hanya terdorong untuk terlibat secara mendalam jika aktivitas tersebut sesuai dengan identitas diri yang bermakna (Oyserman, 2009). Jika ekskul tidak sesuai orientasi identitas mahasiswa, maka aktivitas tersebut tidak berfungsi sebagai protektor psikologis, sehingga mediasi tidak muncul sebagaimana ditemukan dalam studi lain.

Pada mahasiswa generasi Z, kebutuhan sosial sering dialihkan ke ruang digital, sebagaimana dijelaskan oleh *Social Compensation Hypothesis* bahwa individu yang merasa kurang percaya diri dalam interaksi tatap muka cenderung mencari hubungan online yang dianggap lebih aman secara emosional (Valkenburg & Peter, 2009). Hal ini berpotensi mengurangi relevansi kegiatan kampus sebagai sumber dukungan sosial. Di sisi lain, *Emotional Numbness Theory* menjelaskan bahwa sebagian individu mengalami mati rasa emosional sehingga memunculkan ide bunuh diri bukan karena keterasingan sosial, tetapi karena hilangnya sensitivitas terhadap afek, membuat aktivitas sosial tidak relevan sebagai protektor (Wolff et al., 2018). Dalam konteks budaya Indonesia, mahasiswa juga sering bergabung organisasi hanya untuk formalitas akademik, tanpa intensi menciptakan relasi lekat, sehingga ekskul gagal memenuhi kebutuhan belongingness yang seharusnya menurunkan risiko suicidality (Arnett, 2015; Pratiwi, 2022).

Kegagalan mediasi juga dapat dijelaskan melalui *Diathesis-Stress Model*, yang menyatakan bahwa ide bunuh diri muncul dari interaksi kerentanan internal

(misalnya riwayat ACE atau regulasi emosi disfungsional) dengan stres lingkungan, sehingga faktor sosial seperti ekskul tidak cukup kuat sebagai protektor tunggal (McLaughlin et al., 2012; Klonsky & May, 2015). Dari sisi metodologis, instrumen keterlibatan ekstrakurikuler yang bersifat unidimensional hanya mengukur aktivitas, bukan kualitas relasi; sehingga aspek protektif emosional tidak terekam (DeVellis, 2016). Selain itu, fluktuasi afektif mahasiswa misalnya merasa baik pada pagi hari namun kesepian pada malam hari menunjukkan bahwa pengukuran tunggal tidak menangkap dinamika emosi yang cepat berubah (Ebner-Priemer & Trull, 2009; Matthews et al., 2019). Karena itu, kegagalan mediasi bukan sekadar fenomena statistik, tetapi cerminan bahwa interaksi sosial formal tidak selalu relevan dengan mekanisme psikologis yang mendorong ide bunuh diri.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai pengaruh kesepian terhadap ide bunuh diri dengan keterlibatan ekstrakurikuler sebagai mediator pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kesepian mahasiswa berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 99,7%. Hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruh mahasiswa dalam penelitian ini merasakan kesepian pada tingkat moderat, yang ditandai dengan terpenuhinya beberapa kebutuhan sosial namun tanpa adanya kedekatan emosional yang kuat. Kesepian sedang ini menggambarkan kondisi *lonely in the crowd*, di mana mahasiswa hadir secara sosial namun tidak memiliki relasi interpersonal yang lekat.
2. Tingkat keterlibatan ekstrakurikuler mahasiswa berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 92,4%. Mayoritas mahasiswa terlibat dalam kegiatan kampus, namun sifat keterlibatan cenderung bersifat administratif atau partisipasi dasar. Artinya, aktivitas yang diikuti belum sepenuhnya memberikan makna psikososial atau dukungan interpersonal yang memadai.
3. Seluruh mahasiswa dalam penelitian ini memiliki tingkat ide bunuh diri pada kategori sedang yakni sebesar 100%. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun tidak berada pada tingkat tinggi, mahasiswa memiliki kerentanan emosional yang perlu mendapat perhatian serius, terutama karena ide bunuh diri pada tingkat sedang dapat dipicu oleh tekanan akademik, stres emosional, dan dinamika identitas pada fase *emerging adulthood*.
4. Kesepian berpengaruh negatif signifikan terhadap keterlibatan ekstrakurikuler ($\beta = -0,1080$, $p < 0,001$). Semakin tinggi kesepian, semakin rendah partisipasi mahasiswa dalam aktivitas ekstrakurikuler. Artinya, mahasiswa yang merasa kesepian cenderung menarik diri atau tidak memiliki motivasi sosial untuk berpartisipasi dalam aktivitas kampus.

5. Keterlibatan ekstrakurikuler tidak berpengaruh signifikan terhadap ide bunuh diri ($\beta = -0,0091$, $p = 0,6356$). Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan kampus tidak cukup untuk menurunkan risiko ide bunuh diri, kemungkinan karena kualitas hubungan dalam kegiatan tersebut tidak cukup kuat untuk memberikan perlindungan emosional.
6. Kesepian berpengaruh positif signifikan terhadap ide bunuh diri ($\beta = 0,0291$, $p = 0,0025$). Semakin tinggi tingkat kesepian mahasiswa, semakin tinggi kecenderungan munculnya ide bunuh diri. Pengaruh ini bersifat langsung dan tetap signifikan meskipun mediator dimasukkan dalam model analisis.
7. Keterlibatan ekstrakurikuler tidak memediasi hubungan antara kesepian dan ide bunuh diri (*indirect effect* $\beta = 0,0010$; CI mencakup 0). Dengan demikian, hipotesis mediasi tidak terdukung. Pengaruh kesepian terhadap ide bunuh diri pada mahasiswa tidak dijelaskan melalui tingkat keterlibatan mereka dalam aktivitas ekstrakurikuler. Kesepian tetap menjadi faktor yang berdampak langsung terhadap ide bunuh diri terlepas dari aktivitas sosial formal mahasiswa.

5.2. Keterbatasan

Dalam proses penelitian ini, peneliti menghadapi beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan untuk penelitian selanjutnya:

1. Penelitian dilakukan hanya pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, sehingga hasil belum dapat digeneralisasikan ke mahasiswa universitas lain dengan karakteristik atau budaya organisasi yang berbeda.
2. Variabel keterlibatan ekstrakurikuler diukur menggunakan skala unidimensional, sehingga tidak menangkap kualitas hubungan interpersonal, intensitas keterlibatan, maupun dinamika relasi dalam kegiatan organisasi.
3. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner online tertutup, tanpa metode triangulasi seperti wawancara atau observasi. Hal ini membatasi kedalaman pemahaman mengenai makna kesepian dan pengalaman subjektif ide bunuh diri pada mahasiswa.
4. Tingkat ide bunuh diri seluruh responden berada pada kategori sedang, sehingga rentang variabilitas rendah dan dapat memengaruhi sensitivitas model statistik dalam mendeteksi peran mediasi.

5.3. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang telah diuraikan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa
 - a. Diharapkan mahasiswa dapat lebih aktif membangun relasi sosial yang bermakna, tidak hanya sekadar hadir dalam aktivitas kampus, tetapi juga membangun kedekatan emosional melalui interaksi yang lebih intens.
 - b. Mahasiswa yang merasa kesepian disarankan untuk mengikuti kegiatan pengembangan diri, konseling kampus, atau komunitas minat sebagai bentuk regulasi emosi dan perluasan jejaring sosial.
 - c. Mahasiswa perlu menyadari tanda-tanda awal stres dan ide bunuh diri, serta tidak ragu mencari bantuan kepada teman dekat, keluarga, atau layanan psikolog profesional.
2. Bagi Keluarga
 - a. Keluarga diharapkan memberikan dukungan emosional yang konsisten, terutama bagi mahasiswa yang merantau atau berada dalam situasi akademik penuh tekanan.
 - b. Komunikasi terbuka dapat membantu mahasiswa mengurangi kesepian dan beban mental, sehingga risiko ide bunuh diri dapat ditekan.
3. Bagi Institusi Pendidikan
 - a. Prioritas utama kampus harus pada peningkatan akses dan promosi layanan konseling/kesehatan mental yang terintegrasi. Mengingat hanya 6.8% yang pernah konseling, perlu kampanye masif untuk mendestigmatisasi dan mempermudah akses bantuan.
 - b. Organisasi mahasiswa dan lembaga kemahasiswaan didorong untuk menciptakan lingkungan yang inklusif, minim konflik, dan mendukung pembentukan hubungan sosial yang berkualitas, bukan sekadar aktivitas administratif.
 - c. Program orientasi mahasiswa baru dan akademik advisor harus memasukkan modul tentang kesehatan mental, mengelola kesepian, dan cara membangun relasi.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penting untuk melihat faktor lain di variabel keterlibatan ekstrakurikuler seperti seberapa lama mahasiswa di organisasi?, sebagai apa mahasiswa tersebut terlibat dalam organisasi (pengurus atau non-pengurus), terlibat di organisasi tersebut sejauh apa,
- b. Mengganti peran ekstrakurikuler dari variabel mediator menjadi moderator, apakah keterlibatan ekstrakurikuler melemahkan hubungan kesepian terhadap ide bunuh diri?.
- c. Peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, lingkungan keluarga, *adverse childhood experiences* (ACE), kesepian emosional vs sosial, atau kesejahteraan psikologis.
- d. Membandingkan jenis kegiatan ekstrakurikuler (akademik, sosial, keagamaan, olahraga) dalam kaitannya dengan kesehatan mental.
- e. Disarankan menggunakan alat ukur keterlibatan yang bersifat multidimensional agar aspek kualitas hubungan sosial dapat terukur secara lebih akurat.
- f. Teknik mixed-method atau wawancara mendalam bisa digunakan untuk menggali nuansa kesepian dan ide bunuh diri yang tidak tertangkap dalam analisis kuantitatif.
- g. Disarankan untuk mereplikasi penelitian dengan sampel yang lebih beragam (misal: berbagai kampus, usia, dan domisili yang lebih variatif) mengingat sampel penelitian ini sangat homogen.
- h. Penelitian longitudinal disarankan untuk melihat bagaimana dinamika kesepian dan ide bunuh diri berubah dari waktu ke waktu.

REFERENSI

- Aiken, L. R., & Groth-Marnat, G. (2006). *Psychological testing and assessment (12th Edition)*. Allyn and Bacon.
https://books.google.com/books/about/Psychological_Testing_and_Assessment.html?hl=lt&id=6xVHAAAAMAAJ
- Akhtar, S., Fida, F., & Bukhari, S. T. N. (2024). Academic stress to suicidal ideation: An in-depth exploration of student's perspectives at universities. *Journal of Academic Research for Humanities*, 4(4), 95–100.
- American College Health Association. (2016). *American College Health Association-National College Health Assessment II: Canadian Reference Group Executive Summary Spring 2016*. American College Health Association. http://www.cacuss.ca/health_data.htm
- Anchuri, K., Davoren, A. K., Shanahan, A., Torres, M., & Wilcox, H. C. (2020). Nonsuicidal self-injury, suicidal ideation, and suicide attempt among collegiate athletes: Findings from the National College Health Assessment. *Journal of American College Health*, 68(8), 815–823. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1616743>
- Andri Eko Prabowo, & Yustri Yuhelma. (2024). Pengaruh Keikutsertaan Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Prestasi Belajar Melalui Kedisiplinan Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas. *Edunomic Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 11(2), 192–203. <https://doi.org/10.33603/ejpe.v11i2.22>
- Arnett, J. J. (2015). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (2nd ed.). In *Etica e Politica* (Vol. 15, Issue 1). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof>
- Arslan, G., & Coşkun, M. (2022). School Belongingness in Academically At-Risk Adolescents: Addressing Psychosocial Functioning and Psychological Well-Being. *Journal of Happiness and Health*, 3(1), 1–13. <https://doi.org/10.47602/johah.v3i1.9>
- Astin, A. W. (2014). Student involvement: A developmental theory for higher education. *Journal of College Student Development*, 40(5), 518–529.
- Bakoban, R. A., & Jarallah, S. A. Al. (2015). Extracurricular activities and their effect on the students grade point average: Statistical study. *Educational Research and Reviews*, 10(20), 2737–2744. <https://doi.org/10.5897/err2015.2436>
- Bartkus, K. R., Nemelka, B., Nemelka, M., & Gardner, P. (2012). Clarifying The Meaning Of Extracurricular Activity: A Literature Review Of Definitions. *American Journal of Business Education (AJBE)*, 5(6), 693–704. <https://doi.org/10.19030/ajbe.v5i6.7391>
- Bear, H., Fazel, M., & Skripkauskaitė, S. (2025). Isolation despite hyper-connectivity? The association between adolescents' mental health and online behaviours in a large study of school-aged students. *Current Psychology*, 44(8), 7124–7137. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07643-z>
- Beck, A. T., Kovacs, M., & Weissman, A. (1979). Assessment of suicidal intention: The Scale for

- Suicide Ideation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(2), 343–352. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.47.2.343>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Berman, A. L. (2011). Estimating the population of survivors of suicide: Seeking an evidence base. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 41(1), 110–116. <https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.2010.00009.x>
- Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social Media Use and Mental Health among Young Adults. *Psychiatric Quarterly*, 89(2), 307–314. <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6>
- Bessaha, M. L., Sabbath, E. L., Morris, Z., Malik, S., Scheinfeld, L., & Saragossi, J. (2020). A Systematic Review of Loneliness Interventions Among Non - elderly Adults. *Clinical Social Work Journal*, 48(1), 110–125. <https://doi.org/10.1007/s10615-019-00724-0>
- Boone, S., Schuler, K. R., Basu, N., & Smith, P. N. (2023). College extracurricular involvement as a suicide prevention and wellness promotion strategy: Exploring the roles of social support and meaning. *Journal of American College Health*, 71(3), 677–685. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1904952>
- Bornstein, M. H. (2018). Reliability. *The SAGE Encyclopedia of Lifespan Human Development*, February. <https://doi.org/10.4135/9781506307633>
- Bu, F., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2020). Loneliness during a strict lockdown: Trajectories and predictors during the COVID-19 pandemic in 38,217 United Kingdom adults. *Social Science and Medicine*, 265, 113521. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113521>
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447–454. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005>
- Cacioppo, S., Capitanio, J. P., & Cacioppo, J. T. (2014). Toward a neurology of loneliness. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1464–1504. <https://doi.org/10.1037/a0037618>
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical Import and Interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238–249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>
- Campagne, D. M. (2019). Stress and perceived social isolation (loneliness). *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 82(January), 192–199. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.02.007>
- Chang, E. C., Sanna, L. J., Hirsch, J. K., & Jeglic, E. L. (2010). Loneliness and negative life events as predictors of hopelessness and suicidal behaviors in hispanics: Evidence for a diathesis-stress model. *Journal of Clinical Psychology*, 66(12), 1242–1253. <https://doi.org/10.1002/jclp.20721>
- Choi, B. ram, & Bae, S. M. (2020). Suicide ideation and suicide attempts of undergraduate students in South Korea: Based on the interpersonal psychological theory of suicide. *Children and*

- Youth Services Review*, 117(May), 105282. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105282>
- Choi, J. K., Wang, D., & Jackson, A. P. (2019). Adverse experiences in early childhood and their longitudinal impact on later behavioral problems of children living in poverty. *Child Abuse and Neglect*, 98, 104181. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.104181>
- Chu, C., Buchman-Schmitt, J. M., Stanley, I. H., A., M., Podlogar, M. C., Chiurliza, B., Ringer-Moberg, F. B., Michaels, M. S., Patros, C., & Joiner, T. E. (2017). The Interpersonal Theory of Suicide: A Systematic Review and Meta-Analysis of a Decade of Cross-National Research. *Psychol Bull*, 143(12), 1313–1345. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.03.040>
- Church, D., De Asis, M. A., & Brooks, A. J. (2012). Brief Group Intervention Using Emotional Freedom Techniques for Depression in College Students: A Randomized Controlled Trial. *Depression Research and Treatment*, 2012, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2012/257172>
- Clarke, B., & Hartley, M. (2024). Contemplative Dispositions and Mental Health: The Supportive Role of Self-Compassion and Mindfulness on College Students' Resilience. *Journal of College Student Mental Health*, 1–23. <https://doi.org/10.1080/28367138.2024.2331931>
- Cohen, J. (1988). Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. Second Edition. In *Fibre Chemistry* (Vol. 15, Issue 6). <https://doi.org/10.1007/BF00544941>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Cosgrove, L. K., Edwards, E. J., & Cosgrove, L. R. (2024). Benefits and barriers: Improving boys' mental health education in high schools. *International Journal of Educational Research*, 125, 102344. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2024.102344>
- David Klonsky, E., & May, A. M. (2015). The three-step theory (3ST): A new theory of suicide rooted in the “ideation-to-action” framework. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(2), 114–129. <https://doi.org/10.1521/ijct.2015.8.2.114>
- Davies, P., Veresova, M., Bailey, E., Rice, S., & Robinson, J. (2024). Young people's disclosure of suicidal thoughts and behavior: A scoping review. *Journal of Affective Disorders Reports*, 16, 100764. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100764>
- de Jong-Gierveld, J., & Kamphuls, F. (1985). The Development of a Rasch-Type Loneliness Scale. *Applied Psychological Measurement*, 9(3), 289–299. <https://doi.org/10.1177/014662168500900307>
- Devina, Y. M. (2017). *Hubungan antara frekuensi tiga jenis penggunaan instagram dan kesepian*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. <https://lib.ui.ac.id>
- DiTommaso, E., Brannen, C., & Best, L. A. (2004). Measurement and validity characteristics of the short version of the social and emotional loneliness scale for adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 99–119. <https://doi.org/10.1177/0013164403258450>
- Drum, D. J., Brownson, C., Denmark, A. B., & Smith, S. E. (2009). New Data on the Nature of Suicidal Crises in College Students: Shifting the Paradigm. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(3), 213–222. <https://doi.org/10.1037/a0014465>
- Duffy, M. E., Twenge, J. M., & Joiner, T. E. (2019). Trends in Mood and Anxiety Symptoms and

- Suicide-Related Outcomes Among U.S. Undergraduates, 2007–2018: Evidence From Two National Surveys. *Journal of Adolescent Health*, 65(5), 590–598. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.04.033>
- Eccles, J. S., & Barber, B. L. (1999). Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters? In *Journal of Adolescent Research* (Vol. 14, Issue 1). <https://doi.org/10.1177/0743558499141003>
- Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M. R., & Hunt, J. E. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of Social Issues*, 59(4), 865–889. <https://doi.org/10.1046/j.0022-4537.2003.00095.x>
- Eli Masnawati, Didit Darmawan, & Masfufah Masfufah. (2023). Peran Ekstrakurikuler dalam Membentuk Karakter Siswa. *PPIMAN : Pusat Publikasi Ilmu Manajemen*, 1(4 SE-Articles), 305–318. <https://ejournal-nipamof.id/index.php/PPIMAN/article/view/347>
- Ercole, V., & Parr, J. (2020). Problems of Loneliness and Its Impact on Health and Well-Being. *Good Health and Well-Being*, January, 1–12. https://doi.org/10.1007/978-3-319-69627-0_127-1
- FAul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149–1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Feldman, A. F., & Matjasko, J. L. (2005). The role of school-based extracurricular activities in adolescent development: A comprehensive review and future directions. *Review of Educational Research*, 75(2), 159–210. <https://doi.org/10.3102/00346543075002159>
- Fitriana, E., Purba, F. D., Salsabila, S. P., Danasasmitha, F. S., Afriandi, I., Tarigan, R., Ichsan, A., & Pandia, V. (2022). Psychometric Properties of the Suicidal Ideation Scale in the Indonesian Language. *Journal of Primary Care and Community Health*, 13. <https://doi.org/10.1177/21501319221143716>
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2006). Is extracurricular participation associated with beneficial outcomes? Concurrent and longitudinal relations. *Developmental Psychology*, 42(4), 698–713. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.4.698>
- Fulcher, G. (2010). *Testing and assessment in psychology* (Vol. 2, Issue April).
- Gasull-Molinera, V., Khan, K. S., Núñez Núñez, M., & Kouiti, M. (2024). The impact of loneliness on mental and physical health outcomes: An umbrella review. *Semergen*, 50(6). <https://doi.org/10.1016/j.semERG.2024.102261>
- Gierveld, J. de J. (1998). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8(1), 73–80. <https://doi.org/10.1017/S0959259898008090>
- Gimbert, B. G., Miller, D., Herman, E., Breedlove, M., & Molina, C. E. (2023). Social Emotional Learning in Schools: The Importance of Educator Competence. In *Journal of Research on Leadership Education* (Vol. 18, Issue 1). <https://doi.org/10.1177/19427751211014920>
- Gravetter, F. J., Forzano, L.-A. B., & Rakow, T. (2021). *Research methods for the behavioural*

- sciences*. Cengage Learning EMEA. <https://kclpure.kcl.ac.uk/portal/en/publications/research-methods-for-the-behavioural-sciences>
- Griffin, S. C., Williams, A. B., Ravyts, S. G., Mladen, S. N., & Rybarczyk, B. D. (2020). Loneliness and sleep: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Open*, 7(1). <https://doi.org/10.1177/2055102920913235>
- Harrison, P. A., & Narayan, G. (2003). Differences in behavior, psychological factors, and environmental factors associated with participation in school sports and other activities in adolescence. *Journal of School Health*, 73(3), 113–120. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2003.tb03585.x>
- Hatefi, M., Vaisi-Raygani, A., Borji, M., & Tarjoman, A. (2020). Investigating the Relationship between Religious Beliefs with Care Burden, Stress, Anxiety, and Depression in Caregivers of Patients with Spinal Cord Injuries. *Journal of Religion and Health*, 59(4), 1754–1765. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00853-3>
- Hayes, A. F. (2018). Partial, conditional, and moderated moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication Monographs*, 85(1), 4–40. <https://doi.org/10.1080/03637751.2017.1352100>
- Houghton, S., Kyron, M., Hunter, S. C., Lawrence, D., Hattie, J., Carroll, A., & Zadow, C. (2022). Adolescents' longitudinal trajectories of mental health and loneliness: The impact of COVID-19 school closures. *Journal of Adolescence*, 94(2), 191–205. <https://doi.org/10.1002/jad.12017>
- Huang, T., & Saito, E. (2022). Risk factors of suicide among Chinese college students: a literature review. *China Journal of Social Work*, 15(1), 22–47. <https://doi.org/10.1080/17525098.2020.1858736>
- Javed, I., & Srivastava, A. K. (2024). An Analysis of Role of Extracurricular Activities (ECA) in Higher Education. *Revista Review Index Journal of Multidisciplinary*, 4(1), 66–73. <https://doi.org/10.31305/rrijm2024.v04.n01.008>
- Jobes, D. A., & Joiner, T. E. (2019). Reflections on Suicidal Ideation. *Crisis*, 40(4), 227–230. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000615>
- Käcko, E., Hemberg, J., & Nyman-Kurkiala, P. (2024). The double-sided coin of loneliness and social media–young adults' experiences and perceptions. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2306889>
- Kaplan, R. M. ., & Saccuzzo, D. P. . (2018). *Psychological testing : principles, applications, & issues*. Cengage Learning.
- Kim, G., & Cha, S. (2018). A predictive model of suicidal ideation in Korean college students. *Public Health Nursing*, 35(6), 490–498. <https://doi.org/10.1111/phn.12541>
- Kim, H. S., Sherman, D. K., & Taylor, S. E. (2008). Culture and Social Support. *American Psychologist*, 63(6), 518–526. <https://doi.org/10.1037/0003-066X>
- Kuh, G. D. (1995). The Other Curriculum: Out-of-Class Experiences Associated with Student Learning and Personal Development. *The Journal of Higher Education*, 66(2), 123.

<https://doi.org/10.2307/2943909>

- Larson, R. W., Hansen, D. M., & Moneta, G. (2006). Differing profiles of developmental experiences across types of organized youth activities. *Developmental Psychology*, 42(5), 849–863. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.5.849>
- Lee, J., Jeong, H. J., & Kim, S. (2021). Stress, Anxiety, and Depression Among Undergraduate Students during the COVID-19 Pandemic and their Use of Mental Health Services. *Innovative Higher Education*, 46(5), 519–538. <https://doi.org/10.1007/s10755-021-09552-y>
- Leenaars, A. A. (2010). Edwin S. Shneidman on Suicide. *Suicidology Online*, 1(January 2010), 5–18.
- Lim, M. H., Rodebaugh, T. L., Zyphur, M. J., & Gleeson, J. F. M. (2016). Loneliness Over Time: The Crucial Role of Social Anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 125(5), 620–630. <https://doi.org/10.1037/abn0000162>
- Linton, M. J., Shields, R., Biddle, L., & Kidger, J. (2023). Notifying university students' emergency contacts in mental health emergencies: Multi-year analysis of student consent policy preferences. *Preventive Medicine*, 169, 107438. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2023.107438>
- Lombard, D. (2021). Person-centred communication in long-term care with older people: a scoping review. *Journal of Integrated Care*, 29(3), 306–333. <https://doi.org/10.1108/JICA-10-2020-0070/FULL/XML>
- Luo, J., Wong, N. M. L., Zhang, R., Wu, J., Shao, R., Chan, C. C. H., & Lee, T. M. C. (2025). A network analysis of rumination on loneliness and the relationship with depression. *Nature Mental Health*, 3(1), 46–57. <https://doi.org/10.1038/s44220-024-00350-x>
- Magliano, L., Schioppa, G., Costanzo, R., Petrillo, M., & Read, J. (2017). The Opinions of Italian Psychology Students About People Diagnosed with Depression and Schizophrenia: A Comparative Study. *Journal of Psychosocial Rehabilitation and Mental Health*, 4(2), 147–157. <https://doi.org/10.1007/s40737-017-0087-8>
- Mahoney, J. L., Cairns, B. D., & Farmer, T. W. (2003). Promoting interpersonal competence and educational success through extracurricular activity participation. *Journal of Educational Psychology*, 95(2), 409–418. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.2.409>
- Marliani, R. (2018). Pengukuran Dalam Penelitian Psikologi. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 107–120. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.2180>
- Matthews, T., Danese, A., Wertz, J., Odgers, C. L., Ambler, A., Moffitt, T. E., & Arseneault, L. (2016). Social isolation, loneliness and depression in young adulthood: a behavioural genetic analysis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51(3), 339–348. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1178-7>
- McClelland, H., Evans, J. J., Nowland, R., Ferguson, E., & O'Connor, R. C. (2020). Loneliness as a predictor of suicidal ideation and behaviour: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Journal of Affective Disorders*, 274, 880–896. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.004>
- Miller, R. B., & Interian, A. (2025). Sitting with Suicide: Mindfulness-Based Cognitive Therapy for

- Suicide Prevention in Military Veterans. *Clinical Social Work Journal*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s10615-025-00994-x>
- Moffic, H. S., & Paykel, E. S. (1975). Depression in medical in-patients. *British Journal of Psychiatry*, 126(4), 346–353. <https://doi.org/10.1192/bjp.126.4.346>
- Mukesh, H. V., Acharya, V., & Pillai, R. (2023). Are extracurricular activities stress busters to enhance students' well-being and academic performance? Evidence from a natural experiment. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 15(1), 152–168. <https://doi.org/10.1108/JARHE-06-2021-0240>
- Naghavi, M. (2019). Global, regional, and national burden of suicide mortality 1990 to 2016: systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 364, 194. <https://doi.org/10.1136/bmj.194>
- Oppong Asante, K., Kugbey, N., Osafo, J., Quarshie, E. N. B., & Sarfo, J. O. (2017). The prevalence and correlates of suicidal behaviours (ideation, plan and attempt) among adolescents in senior high schools in Ghana. *SSM - Population Health*, 3, 427–434. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2017.05.005>
- Osman, A., Bagge, C. L., Gutierrez, P. M., Konick, L. C., Kopper, B. A., & Barrios, F. X. (2001). The suicidal behaviors questionnaire-revised (SBQ-R): Validation with clinical and nonclinical samples. *Assessment*, 8(4), 443–454. <https://doi.org/10.1177/107319110100800409>
- Park, J. H., & Kang, S. W. (2022). College Life Adjustment, Life Stress, Career Barriers, and Career Decision-Making Self-Efficacy of College Students Who Have Experienced COVID-19 in South Korea. *Healthcare (Switzerland)*, 10(4). <https://doi.org/10.3390/healthcare10040705>
- Patra, I. K., & Rachman, M. A. (2024). Kegiatan Ekstrakurikuler dan Keterlibatan Mahasiswa : Dampak terhadap Pembangunan Karakter dan Kemampuan Kepemimpinan. *Inventory: Jurnal Akuntansi*, 8(1), 62–72. <https://doi.org/10.25273/inventory.v8i1.19666>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In *Personal Relationships: Attraction and Close Relationship*. Academic Press, 31–56(May).
- Pfeffer, C. R. (1993). Assessment and prediction of suicide. In *General Hospital Psychiatry* (Vol. 15, Issue 4, pp. 267–268). [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(93\)90045-p](https://doi.org/10.1016/0163-8343(93)90045-p)
- Posner, K., Brown, G. K., Stanley, B., Brent, D. A., Yershova, K. V., Oquendo, M. A., Currier, G. W., Melvin, G. A., Greenhill, L., Shen, S., & Mann, J. J. (2011). The Columbia-suicide severity rating scale: Initial validity and internal consistency findings from three multisite studies with adolescents and adults. *American Journal of Psychiatry*, 168(12), 1266–1277. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2011.10111704>
- Qu, D., Wen, X., Liu, B., Zhang, X., He, Y., Chen, D., Duan, X., Yu, J., Liu, D., Zhang, X., Ou, J., Zhou, J., Cui, Z., An, J., Wang, Y., Zhou, X., Yuan, T., Tang, J., Yue, W., & Chen, R. (2023). Non-suicidal self-injury in Chinese population: a scoping review of prevalence, method, risk factors and preventive interventions. *The Lancet Regional Health - Western Pacific*, 37, 100794. <https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2023.100794>

- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness Across the Life Span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250–264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
- Querstret, D., Morison, L., Dickinson, S., Cropley, M., & John, M. (2020). Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy for psychological health and well-being in nonclinical samples: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Stress Management*, 27(4), 394–411. <https://doi.org/10.1037/str0000165>
- Ramón-Arbués, E., Gea-Caballero, V., Granada-López, J. M., Juárez-Vela, R., Pellicer-García, B., & Antón-Solanas, I. (2020). The prevalence of depression, anxiety and stress and their associated factors in college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197001>
- Rao, A. L., Asif, I. M., Drezner, J. A., Toresdahl, B. G., & Harmon, K. G. (2015). Suicide in National Collegiate Athletic Association (NCAA) Athletes: A 9-Year Analysis of the NCAA Resolutions Database. *Sports Health*, 7(5), 452–457. <https://doi.org/10.1177/1941738115587675>
- Reynolds, W. M. (1991). Psychometric Characteristics of the Adult Suicidal Ideation Questionnaire in College Students. *Journal of Personality Assessment*, 56(2), 289–307. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5602_9
- Reynolds, W. M., & Mazza, J. J. (1999). Assessment of suicidal ideation in inner-city children and young adolescents: Reliability and validity of the suicidal ideation questionnaire-JR. *School Psychology Review*, 28(1), 17–30. <https://doi.org/10.1080/02796015.1999.12085945>
- Rudd, M. D., Berman, A. L., Joiner, T. E., Nock, M. K., Silverman, M. M., Mandrusiak, M., Van Orden, K., & Witte, T. (2006). Warning Signs for Suicide: Theory, Research, and Clinical Applications. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 36(3), 255–262. <https://doi.org/10.1521/suli.2006.36.3.255>
- 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
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychological Association*, 9(1), 11. http://www.nytimes.com/2008/05/25/us/25aging.html?_r=0%0Ahttp://portal.acm.org/citation.cfm?doid=1541948.1541999%0Ahttp://www.tandfonline.com/loi/ceer20%0Ahttp://dx.doi.org/10.1080/13504620802148881%0Ahttp://www.tandfonline.com/%0Ahttp://www.tandfonline.com
- Sakdalan, J., & Maxwell, Y. (2023). The application of adapted dialectical behaviour therapy concepts and skills in the treatment of adults with autistic spectrum disorder who display challenging or offending behaviours. *Advances in Autism*, 9(2), 132–149. <https://doi.org/10.1108/AIA-01-2022-0002>

- Sarwono, J. (2024). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Menggunakan SPSS* (Turiyanto (ed.); Issue May). PENERBIT GAVA MEDIA.
- Shengyao, Y., Salarzadeh Jenatabadi, H., Mengshi, Y., Minqin, C., Xuefen, L., & Mustafa, Z. (2024). Academic resilience, self-efficacy, and motivation: the role of parenting style. *Scientific Reports*, 14(1), 1–14. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-55530-7>
- Shoib, S., Amanda, T. W., Saeed, F., Ransing, R., Bhandari, S. S., Armiya'u, A. Y., Gürcan, A., & Chandradasa, M. (2023). Association Between Loneliness and Suicidal Behaviour: A Scoping Review. *Turk Psikiyatri Dergisi*, 34(2), 125–132. <https://doi.org/10.5080/u27080>
- Spithoven, A. W. M., Bijttebier, P., & Goossens, L. (2017). It is all in their mind: A review on information processing bias in lonely individuals. *Clinical Psychology Review*, 58(October), 97–114. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.003>
- Stein, J. Y., Itzhaky, L., Levi-Belz, Y., & Solomon, Z. (2017). Traumatization, loneliness, and suicidal ideation among former prisoners of war: A longitudinally assessed sequential mediation model. *Frontiers in Psychiatry*, 8(DEC), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00281>
- Stuart, M., Lido, C., Morgan, J., Solomon, L., & May, S. (2011). The impact of engagement with extracurricular activities on the student experience and graduate outcomes for widening participation populations. *Active Learning in Higher Education*, 12(3), 203–215. <https://doi.org/10.1177/1469787411415081>
- Sugiyono. (2016). Buku Sugiono Metod.Pdf. In *metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (pp. 60–81).
- Sultana, M., Gow, J., Mosharaf, P., Rahman, H., Koly, K. N., Rahman, M. A., Huq, N., Rawal, L. B., Kumar, M., & Mahumud, R. A. (2023). Parental role and peer support in adolescent suicidal behavior in eight South-East Asian countries. *Journal of Affective Disorders*, 332, 221–230. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.03.092>
- Survei Kesehatan Indonesia (SKI). (2023). Fact Sheet Kesehatan Jiwa Remaja Tahun 2023. In *Kemenkes*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Syafa'at, W. (2023). Pengembangan Kurikulum Dalam Menggali Bakat dan Minat Siswa Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Muhadhoroh Di MI Sabilul Muttaqin Pungging Mojokerto. *Jurnal Studi, Sosial, Dan Ekonomi*, 4(1), 51–57.
- Too, L. S., Spittal, M. J., Bugeja, L., Reifels, L., Butterworth, P., & Pirkis, J. (2019). The association between mental disorders and suicide: A systematic review and meta-analysis of record linkage studies. *Journal of Affective Disorders*, 259(August), 302–313. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.054>
- Trinidad, J. E. (2019). Understanding when parental aspirations negatively affect student outcomes: The case of aspiration-expectation inconsistency. *Studies in Educational Evaluation*, 60, 179–188. <https://doi.org/10.1016/j.stueduc.2019.01.004>
- Turecki, G., & Brent, D. A. (2016). Suicide and suicidal behaviour. *Canadian Institutes of Health Research*, 83(1), 1227–1239. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2006.05.022>

- Turner, J. C., Leno, E. V., & Keller, A. (2013). Causes of Mortality Among American College Students: A Pilot Study. *Journal of College Student Psychotherapy*, 27(1), 31–42. <https://doi.org/10.1080/87568225.2013.739022>
- Uyenne, E. O. (2022). Academic Stress And Suicidal Ideation Among Undergraduates In Kwara State. *Anterior Jurnal*, 21(1), 6–12. <https://doi.org/10.33084/anterior.v21i1.2871>
- Van Orden, K. A., Witte, T. K., Cukrowicz, K. C., Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Joiner, T. E. (2010). The Interpersonal Theory of Suicide. *Psychological Review*, 117(2), 575–600. <https://doi.org/10.1037/a0018697>
- Velu, S., & Tabianan, K. (2022). Factors That Contribute To Depression Among University Students. *Journal of School Psychology*, 6(9), 3912–3933.
- Wang, T., Yao, Z., Liu, Q., Zhao, J., Wang, X., Wong, J. P. H., Vahabi, M., & Jia, C. (2023). The Mediating Effect of Stress between Extracurricular Activities and Suicidal Ideation in Chinese College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph20043105>
- Wang, Y. J., Li, X., Ng, C. H., Xu, D. W., Hu, S., & Yuan, T. F. (2022). Risk factors for non-suicidal self-injury (NSSI) in adolescents: A meta-analysis. *EClinicalMedicine*, 46, 101350. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2022.101350>
- World Health Organization. (2019). Suicide worldwide in 2019: Global Health Estimates. In *World Health Organization, Geneva*. <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1350975/retrieve>
- Xiao, M. Q., Liu, X. T., Huang, Q. X., & He, S. Q. (2023). The effect of loneliness on depression in young people: a multiple mediated effects model. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 27(18), 8614–8627. https://doi.org/10.26355/eurrev_202309_33786
- Yuzanda, M. A., & Indrawadi, J. (2021). Partisipasi Mahasiswa dalam Kegiatan Ekstrakurikuler di Jurusan Ilmu Sosial Politik. *Journal of Civic Education*, 4(2), 156–162. <https://doi.org/10.24036/jce.v4i2.487>
- Zaheer, Z., & Asad Khan, M. (2022). Perceived Stress, Resilience and Psychological Well-Being among University Students: The Role of Optimism as a Mediator. *Asian Social Studies and Applied Research*, 3(1), 56–67.
- Zarrett, N., Fay, K., Li, Y., Carrano, J., Phelps, E., & Lerner, R. M. (2009). More Than Child's Play: Variable- and Pattern-Centered Approaches for Examining Effects of Sports Participation on Youth Development. *Developmental Psychology*, 45(2), 368–382. <https://doi.org/10.1037/a0014577>
- Zhang, R., Gao, Y., & Xie, P. (2022). The role of perceived social support for loneliness in the Chinese elderly: hope and core self-evaluations as mediators. *Current Psychology*, 42(33), 29172–29178. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03967-2>
- Zulkifli, F. I. (2021). *Hubungan antara Kesepian dan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. <https://lib.ui.ac.id>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Kesenangan (UCLA Loneliness Scale Version-3)

Instruksi:

Bacalah petunjuk ini dengan seksama. Bagian ini terdiri dari 20 pertanyaan. Anda diminta memberikan jawaban tentang keadaan yang biasanya dari Anda. Jawaban Anda tidak dinilai benar atau salah. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan kondisi Anda:

Skala 1: Tidak pernah Anda rasakan

Skala 2: Jarang Anda rasakan

Skala 3: Agak jarang Anda rasakan

Skala 4: Kadang-kadang Anda rasakan

Skala 5: Agak sering Anda rasakan

Skala 6: Sering Anda rasakan

Silakan memberikan jawaban apa adanya berdasarkan apa yang Anda alami atau rasakan dengan cara memilih salah satu angka.

No	Item	1	2	3	4	5	6
1	Seberapa sering Anda merasa "selaras" dengan orang-orang disekitar Anda?*						
2	Seberapa sering Anda merasa kurang memiliki persahabatan?						
3	Seberapa sering Anda merasa bahwa tidak ada orang yang bisa Anda andalkan?						
4	Seberapa sering Anda merasa sendirian?						
5	Seberapa sering Anda merasa menjadi bagian dari sebuah grup pertemanan?						
6	Seberapa sering Anda merasa memiliki banyak persamaan dengan orang-orang di sekitar Anda?*						
7	Seberapa sering Anda merasa bahwa Anda tidak dekat lagi dengan siapapun?						
8	Seberapa sering Anda merasa minat dan ide Anda tidak sama dengan orang-orang disekitar Anda?						
9	Seberapa sering Anda merasa mudah berteman?*						
10	Seberapa sering Anda merasa bahwa Anda dekat dengan orang-orang?*						

11	Seberapa sering Anda merasa bahwa Anda ditinggalkan?						
12	Seberapa sering Anda merasa hubungan Anda dengan orang lain tidak bermakna?						
13	Seberapa sering Anda merasa tidak ada seorangpun yang benar-benar mengenal Anda?						
14	Seberapa sering Anda merasa terisolasi dari orang lain?						
15	Seberapa sering Anda merasa dapat menemukan persahabatan ketika Anda menginginkannya?*						
16	Seberapa sering Anda merasa ada orang-orang yang benar-benar mengerti Anda?*						
17	Seberapa sering Anda merasa malu?						
18	Seberapa sering Anda merasa bahwa ada banyak orang di sekeliling Anda, namun tidak benar-benar bersama Anda?						
19	Seberapa sering Anda merasa ada orang-orang yang bisa Anda ajak bicara?*						
20	Seberapa sering Anda merasa ada orang-orang yang dapat Anda andalkan?*						

Lampiran 2 Skala Keterlibatan Ekstrakurikuler

Instruksi:

Pada bagian ini Anda sebagai mahasiswa diminta untuk memberikan penilaian tentang tingkat keterlibatan Anda dalam kegiatan ekstrakurikuler di kampus, seperti organisasi, komunitas, olahraga, seni, atau kegiatan lainnya di luar kegiatan akademik.

Kami mohon bantuan Anda untuk membagikan pandangan mengenai seberapa aktif dan bermaknanya keterlibatan Anda dalam kegiatan tersebut.

Seluruh jawaban bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian ilmiah.

Keterangan Pilihan Jawaban:

(1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Netral, 4 = Setuju, 5 = Sangat Setuju)

No	Item	1	2	3	4	5
1	Kegiatan yang tersedia di universitas sesuai dengan kecenderungan saya					
2	Kegiatan yang tersedia di universitas sesuai dengan kebutuhan saya					
3	Kegiatan yang tersedia di universitas beragam					
4	Kegiatannya bermanfaat					
5	Saya suka berpartisipasi dalam kegiatan yang sama lebih dari satu kali untuk meningkatkan diri saya					
6	Saya berbicara tentang kegiatan yang saya ikuti dan saya memberi tahu rekan-rekan tentang hal-hal positif dari kegiatan tersebut					
7	Saya mengikuti kegiatan periklanan					
8	Tempat kegiatannya sesuai					
9	Saya merasa puas dengan kegiatan yang diadakan di kampus					

Lampiran 3 Skala Ide Bunuh Diri (SBQ-R)

Petunjuk Kami mohon bantuan Anda untuk membagikan pandangan yang paling menggambarkan kondisi diri Anda yang sebenarnya. Pilihlah satu jawaban dari setiap pernyataan di bawah ini yang paling sesuai dengan pengalaman Anda. Seluruh jawaban bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian ilmiah. Apabila selama pengisian Anda merasa tidak nyaman, Anda diperbolehkan berhenti kapan saja dan disarankan untuk menghubungi layanan konseling kampus atau profesional psikologi terdekat. Keterangan Pilihan Jawaban: 1. Bacalah pernyataan-pernyataan dibawah ini dengan seksama 2. Pilihlah satu pernyataan yang paling tepat menggambarkan diri anda 3. Isi semua pernyataan dan jangan sampai ada yang terlewat	
No	Item
1	Pernahkah anda berfikir dan mencoba unruk melakukan bunuh diri? ☐ Tidak pernah ☐ Hanya pemikiran yang lewat begitu saja ☐ Saya pernah memiliki rencana untuk bunuh diri sekali, namun saya tidak melakukannya ☐ Saya pernah memiliki rencana untuk bunu diri, dan benar-benar menginginkannya. ☐ Saya pernah mencoba untuk bunuh diri, tapi tidak benar-benar ingin mati ☐ Saya pernah mencoba untuk bunuh diri, dan benar-benar berharap untuk mati
2	Seberapa sering Anda berpikir tentang bunuh diri dalam satu tahun terakhir? ☐ Tidak Pernah ☐ Jarang (satu kali) ☐ Kadang (dua kali) ☐ Sering (tiga sampai empat kali) ☐ Sangat sering (lima kali atau lebih)
3	Pernahkan Anda memberi tahu orang lain tentang pemikiran bunuh diri Anda? ☐ Tidak ☐ Ya, satu kali waktu, tapi tidak benar-benar ingin untuk mati

	☐ Ya, satu kali waktu dan benar-benar ingin untuk mati ☐ Ya, lebih dari sekali, tapi tidak benar-benar ingin melakukannya ☐ Ya, lebih dari sekali, dan benar-benar ingin melakukannya.
4	Seberapa besar kemungkinan Anda untuk mencoba bunuh diri di suatu hari nanti? ☐ Tidak akan ☐ Tidak ada kesempatan untuk melakukan hal itu ☐ Agak tidak mungkin ☐ Tidak seperti ☐ Mungkin ☐ Agak mungkin ☐ Sangat mungkin

Lampiran 4 Skor Blue Print Kesenian (UCLA Loneliness Scale Version-3)

6	6		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
3	4		4	4	3	3	4	4	3	6	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3
2	2		2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	1	5	3	4	2	2	2
3	4		4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3
6	1		1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	6		2	6	5	4	3	4	4	4	4	2	3	3	5	4	2	4	4	2
6	2		2	3	1	1	3	3	1	2	1	3	1	1	1	1	3	5	1	3
4	4		5	4	3	4	3	2	3	5	3	3	4	3	3	5	6	5	2	3
3	3		3	6	4	5	5	3	5	1	5	5	3	2	5	5	4	3	6	1
3	4		3	3	3	4	3	4	2	1	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3
3	4		4	5	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4
3	4		3	5	2	4	2	5	2	3	4	3	2	1	2	4	4	4	2	2
6	5		6	6	3	3	4	5	1	3	5	3	4	5	1	4	5	5	2	4
5	4		4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3
5	6		6	6	1	4	6	6	4	3	6	6	6	6	4	4	6	6	4	4
4	2		2	3	5	4	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	3	2	3	4
6	4		3	3	1	1	3	3	2	3	4	5	4	4	2	4	4	3	3	3
2	2		2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	4
3	4		5	4	3	5	2	3	2	4	3	4	3	1	2	2	6	6	3	3
4	2		2	3	3	3	2	3	5	4	3	4	2	2	3	4	4	3	3	3
3	3		3	2	2	2	1	3	5	3	4	2	4	2	4	3	2	3	2	3
4	4		4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3
2	6		5	6	3	3	4	4	1	2	5	5	5	4	3	2	4	4	3	3
4	3		3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4
3	2		1	3	4	4	1	2	2	4	3	2	3	2	4	4	3	3	4	3
3	6		6	5	3	4	6	4	5	5	4	4	6	4	4	4	5	6	4	4

2	4		4	4	3	2	5	4	2	3	4	4	4	3	3	3	5	5	3	3
2	3		4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	2	5	3	3	3	3	3
3	3		3	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4
3	2		1	1	3	3	2	3	3	3	2	2	1	1	5	3	3	2	3	2
4	2		5	2	5	2	6	4	1	1	5	5	5	5	1	2	5	6	2	2
2	6		6	3	1	5	2	5	1	1	2	2	1	1	3	1	2	5	1	3
5	6		6	6	3	4	6	2	4	4	3	4	6	6	5	5	6	6	5	6
2	6		6	5	2	3	4	4	3	3	4	4	5	5	2	2	4	5	2	2
3	4		4	4	4	3	2	3	2	1	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3
5	2		3	3	5	3	4	3	3	2	5	4	4	3	3	4	4	4	4	5
4	3		3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4
2	4		4	3	2	2	3	3	2	2	4	3	4	3	3	3	4	3	2	2
4	5		3	5	4	3	3	2	3	2	4	3	3	4	5	2	3	4	4	4
6	2		2	2	2	1	2	4	2	2	5	3	2	5	2	2	4	3	3	3
5	6		2	2	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	5	3	4	3	4
2	5		5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	5	5	2	2	5	5	2	2
5	6		5	6	5	5	6	4	3	5	6	5	5	4	3	4	6	5	5	5
2	4		3	5	2	3	4	4	2	2	2	3	4	4	3	3	5	4	3	3
4	1		3	4	5	4	1	3	5	3	3	4	1	3	6	4	4	2	3	5
4	3		3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4
5	6		5	6	3	4	5	5	2	3	2	5	5	5	6	6	3	3	4	4
3	5		4	5	1	4	3	3	1	1	4	5	5	5	4	1	6	6	1	1
2	5		5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	5	5	2	2	5	5	2	2
3	3		3	2	5	3	1	4	2	2	3	2	3	2	4	3	3	3	4	3
3	6		6	6	4	3	6	3	2	4	6	5	3	3	5	5	5	6	6	5
3	3		4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3
6	2		1	1	1	2	6	3	4	1	2	2	2	2	1	1	3	1	1	1
6	1		1	1	6	6	1	1	6	6	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
3	4		3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	5	3	4	5	4	3
5	6		4	6	4	4	3	5	3	3	6	6	6	6	3	3	3	6	4	6
4	3		3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4
6	1		1	6	6	6	1	1	6	6	1	1	1	1	6	6	1	1	6	6
2	4		4	2	3	4	4	5	3	3	4	4	3	4	4	4	5	5	2	4
3	4		3	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4
6	6		1	1	6	6	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	5	4	3	4
2	1		2	1	1	2	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1
5	5		1	5	2	3	3	4	3	3	2	2	4	4	5	5	3	3	2	3
4	4		4	5	3	3	5	5	2	3	5	5	5	3	3	4	6	5	2	3
4	3		3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3
3	3		2	2	4	4	3	3	4	4	3	2	2	2	5	5	3	2	4	4
6	3		2	4	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	4	2	3	3	1	1

4	3		3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4
3	4		4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	5	3	3
3	3		3	2	2	3	4	3	1	1	3	2	2	1	2	2	3	4	1	2
3	4		4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3
2	3		2	2	3	2	1	1	3	3	2	1	1	1	4	2	6	4	3	2
6	1		1	1	1	3	1	2	2	1	1	1	1	1	5	2	2	1	1	1
3	6		5	5	3	4	5	2	1	1	4	5	5	4	5	5	3	6	1	1
2	4		4	6	3	2	5	4	1	2	6	5	5	5	2	2	2	3	2	2
5	3		2	3	5	4	3	3	4	5	3	2	3	2	4	4	3	3	4	5
2	5		4	5	2	3	4	3	2	3	4	2	3	3	5	3	3	2	2	3
2	4		4	5	4	3	4	5	4	3	4	2	4	4	3	2	4	3	4	2
6	6		6	6	1	1	6	6	1	1	6	6	6	6	1	2	5	4	2	2
3	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1
5	2		3	2	5	5	2	2	5	5	2	2	2	2	5	5	2	2	5	5
3	2		3	3	3	3	3	4	1	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3
3	1		1	1	2	4	1	5	4	3	4	1	1	1	4	3	6	5	3	3
6	3		3	3	4	2	3	4	2	2	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3
3	4		4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3
2	4		2	3	3	5	4	4	1	2	3	4	1	1	3	3	6	2	2	3
2	3		2	2	2	2	2	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
5	3		3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4
3	6		6	6	5	1	6	4	2	3	6	6	6	6	5	6	2	6	5	6
5	6		3	5	5	4	4	3	5	5	2	3	2	2	4	5	2	2	5	5
3	3		4	4	2	2	4	5	2	2	5	4	4	5	3	3	5	5	3	5
3	5		5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	5	5	2	2	5	5	2	2
3	3		3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4
4	4		3	3	3	4	4	5	2	2	3	2	5	3	2	3	5	5	2	3
3	4		4	4	3	2	5	5	3	4	5	5	5	3	3	3	4	4	2	2
6	1		5	1	1	1	1	6	1	1	6	1	1	5	1	1	5	5	2	1
2	6		5	5	1	1	6	5	4	4	4	4	3	3	4	5	6	5	2	2
3	6		4	6	3	3	6	6	3	3	5	6	6	6	3	3	6	6	3	1
2	3		3	3	4	3	3	3	2	1	3	3	3	3	1	1	5	4	2	2
3	4		4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3
5	2		2	2	5	5	2	2	5	5	2	2	2	3	4	4	3	2	5	4
4	3		3	4	2	2	5	5	2	2	4	4	3	4	1	2	5	4	3	2
4	3		3	4	5	1	3	6	4	4	3	2	3	2	4	4	3	2	5	5
3	4		3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4
3	4		4	4	2	3	3	4	2	3	5	4	4	3	3	4	5	5	3	2
3	6		3	2	4	4	1	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	2	5	5
4	3		3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3
2	4		4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	5	5	4	4	3	4	3	4

2	6		2	6	4	2	5	2	2	3	6	6	2	6	3	1	5	6	1	2
3	4		5	4	4	4	4	4	1	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3
2	6		4	5	2	2	5	4	2	2	5	5	5	5	5	3	4	5	3	3
5	1		1	1	5	5	2	2	5	6	1	1	2	2	6	6	1	1	5	5
3	4		4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	5	5	3	3	5	4	2	3
3	2		2	2	5	3	2	3	1	2	3	3	2	2	4	4	3	3	4	5
3	3		3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3
3	6		4	5	2	3	4	4	1	1	4	4	4	4	3	3	2	4	3	4
4	5		5	5	5	3	2	5	2	2	3	3	5	3	3	5	3	3	4	4
2	2		4	2	1	2	4	4	1	1	3	4	1	2	2	2	3	4	2	3
3	4		2	5	3	2	4	5	4	4	4	4	4	5	4	2	5	4	4	3
2	4		4	4	2	3	4	4	2	2	4	3	4	3	2	3	5	5	2	2
3	6		5	6	1	3	5	4	3	3	5	4	5	4	2	2	6	5	3	4
4	6		5	6	4	4	4	4	5	5	2	2	2	2	6	5	6	6	5	2
5	2		2	2	5	5	2	2	5	5	2	2	2	2	5	5	2	2	5	5
3	4		3	5	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3
2	3		4	3	2	2	2	5	2	2	2	2	4	2	2	3	3	3	5	2
2	2		1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	3	2	3	2
3	3		3	4	2	2	2	5	2	2	2	3	3	2	3	3	4	4	2	1
5	5		5	5	5	4	5	3	5	5	4	3	2	4	3	4	6	5	3	2
4	4		3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3
3	1		3	1	4	6	6	5	4	1	2	5	5	2	6	5	3	1	4	5
4	5		5	5	2	3	4	4	4	3	5	5	4	5	3	3	5	5	4	2
3	2		2	3	4	4	4	2	3	2	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4
3	5		4	5	2	2	5	4	2	1	4	5	4	5	3	2	3	5	3	2
2	4		4	4	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3
3	4		4	4	2	2	5	5	2	4	4	4	4	3	4	5	4	4	3	3
6	2		2	1	1	3	1	6	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1
5	6		6	6	5	5	4	6	4	5	6	6	6	4	6	6	5	6	4	4
6	1		6	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	6	3	4	1	4	1	3
3	3		4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4
3	4		4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3
3	2		2	1	1	2	1	5	2	2	2	1	1	1	4	3	6	3	5	5
2	3		3	4	3	3	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	4	5	3	3
2	3		3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	2	4	4	3	3	2	3
4	4		4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3
3	3		3	4	4	3	3	3	2	2	3	4	3	2	3	2	3	4	2	2
4	5		3	4	4	5	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4
3	4		4	5	3	3	3	4	2	3	4	5	4	4	4	3	4	4	3	3
3	4		4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3
2	1		1	2	6	5	1	1	5	5	2	2	2	1	6	6	1	1	3	6

2	4		3	2	2	4	2	4	2	2	3	2	1	5	2	2	4	4	2	2
2	1		1	1	6	2	2	4	1	2	2	4	2	2	2	2	5	2	2	3
3	6		6	6	4	3	6	5	4	4	5	3	5	5	6	2	3	6	3	4
2	6		6	6	6	3	5	4	2	6	2	6	6	6	5	6	6	5	1	5
3	6		6	6	3	3	6	6	3	5	5	5	6	5	5	6	5	5	5	6
6	5		6	2	1	2	5	3	1	1	3	4	1	1	6	2	1	6	1	1
3	3		3	5	2	3	2	3	2	4	5	4	5	5	3	4	5	5	2	2
6	6		6	6	1	2	5	4	2	2	5	5	6	6	1	1	5	6	2	1
3	4		4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3
3	6		5	5	3	5	5	4	2	3	4	4	5	4	4	5	4	5	4	3
2	3		2	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	2	3
3	2		2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	2	2
4	6		6	6	4	4	5	5	5	4	5	3	6	6	1	4	5	6	4	5
3	2		3	1	3	3	4	3	3	3	3	1	1	1	4	4	3	3	4	4
6	1		1	2	1	1	1	6	1	1	6	1	6	6	1	1	1	6	1	1
3	3		3	3	2	3	4	4	1	2	3	3	4	3	4	2	3	3	4	2
5	3		2	5	3	5	5	5	2	2	4	3	4	5	3	5	2	5	2	5
3	4		4	4	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3
3	3		3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	3	4	4	3	3	4
6	6		6	6	1	1	6	6	1	1	6	6	6	6	1	1	6	6	1	1
4	2		3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4
6	3		3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3
3	3		3	2	2	4	4	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3
3	4		4	5	3	3	4	3	2	3	5	5	5	5	3	3	4	5	3	3
3	4		4	3	2	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3
3	3		4	5	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	5	5	3	3
2	6		2	5	5	2	6	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	3	1	2
3	4		4	4	2	3	3	4	2	2	4	3	4	2	2	4	5	6	4	3
4	3		3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4
2	2		1	2	4	4	5	5	2	3	2	4	3	3	3	3	6	6	1	1
3	5		5	4	2	3	4	5	4	4	6	5	6	5	2	3	6	6	2	3
2	4		6	6	6	5	6	3	6	5	6	4	6	6	5	4	6	6	3	3
2	3		2	5	2	3	5	5	3	4	6	4	3	2	1	1	5	6	2	3
3	3		3	5	2	3	3	4	3	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3
2	1		1	1	6	2	1	1	2	2	1	1	1	1	6	6	1	1	2	2
3	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	4	4
2	6		2	6	4	5	3	5	1	3	5	5	1	1	4	1	6	6	1	2
2	3		5	5	3	3	4	4	3	3	5	4	4	4	2	2	4	4	3	2
3	4		4	6	6	6	6	6	1	1	6	6	4	6	4	3	6	6	3	5
2	2		4	5	4	3	4	4	2	2	4	4	4	1	3	2	4	4	2	2
2	3		4	1	4	4	5	5	1	3	4	2	3	1	6	2	2	3	3	3

6	2		2	3	1	1	4	4	1	3	4	1	4	1	1	3	2	1	1	1
3	3		2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	2	3	4	4	2	2	2
3	4		4	5	2	2	5	5	1	2	4	4	3	1	2	3	4	5	1	3
6	2		2	2	1	1	2	4	1	1	1	1	2	1	2	1	2	3	1	1
5	1		4	4	3	4	2	4	3	3	4	4	4	4	5	5	2	2	4	5
6	6		6	6	1	1	6	6	1	1	6	6	6	6	1	1	6	6	1	1
3	4		2	2	2	1	4	5	2	2	4	4	5	3	2	4	6	5	2	2
5	2		3	5	5	4	5	2	5	4	2	3	3	4	4	3	5	5	4	3
2	4		4	4	2	2	4	6	2	3	3	3	2	2	3	2	3	4	2	2
2	3		3	2	4	2	3	5	3	3	5	3	3	2	2	2	5	4	3	2
2	2		1	2	1	1	2	3	1	1	2	2	1	1	1	2	2	4	1	2
4	3		4	5	3	3	2	5	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4
6	5		6	6	2	2	5	3	1	3	4	3	5	4	2	4	5	6	2	4
3	4		5	4	4	3	5	5	2	2	5	5	5	5	2	2	5	5	3	2
6	1		1	1	1	6	6	6	1	1	6	6	6	6	1	1	1	1	6	6
3	5		5	6	2	3	5	4	2	2	5	5	5	3	3	2	6	6	2	2
4	3		3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4
2	2		2	2	5	5	2	2	2	2	2	5	2	5	5	5	2	2	2	5
4	4		3	6	4	3	3	6	2	3	5	3	3	4	4	5	5	5	3	5
5	3		3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3
5	6		5	6	4	4	5	5	6	6	5	5	6	3	4	5	6	6	4	5
3	4		4	4	3	4	4	3	2	3	5	4	4	4	3	2	6	4	3	3
4	3		3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	5	4	3	3
4	3		3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4
2	2		2	2	2	2	3	5	2	2	4	2	2	1	2	2	4	4	2	2
3	4		4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3
3	2		2	2	5	4	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	3	4	4
3	4		5	3	3	3	4	2	3	4	2	2	1	1	6	3	6	4	3	4
2	5		5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	5	5	2	2	5	5	2	2
3	5		5	5	3	3	4	3	2	3	4	4	4	2	3	3	4	5	4	3
4	3		4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4
4	3		3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4
4	5		4	5	5	5	5	3	4	5	5	4	5	5	5	4	5	6	5	4
4	3		3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4
3	3		3	5	4	4	4	3	2	4	3	2	4	2	4	5	3	3	3	3
2	3		3	4	2	2	2	4	2	2	2	4	3	3	2	4	2	2	5	5
6	6		6	6	1	1	6	6	1	1	6	6	6	6	1	1	6	6	1	1
6	6		6	6	1	1	6	6	1	1	6	6	6	6	1	1	6	6	1	1
4	4		3	4	4	5	2	3	4	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4
4	3		3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4
6	1		5	1	1	1	1	5	1	1	2	2	2	2	1	1	4	4	1	1

3	3		3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4
2	5		5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	5	5	2	2	5	5	2	2
2	1		4	4	1	2	3	1	1	1	4	4	1	1	6	3	5	6	1	1
4	3		3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4
4	2		6	4	1	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4
5	5		5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	5	5	2	2	5	5	2	2
3	6		6	5	3	3	6	5	4	3	6	5	6	6	3	4	6	6	3	3
3	5		6	5	3	3	5	4	3	3	5	4	4	4	3	3	3	4	3	3
3	2		2	2	2	3	2	3	5	3	3	3	2	2	5	5	5	4	3	4
3	3		4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3
3	4		3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	3	5	3	3	3
5	6		4	6	6	6	5	5	5	6	6	4	5	4	6	5	5	5	5	5
2	2		2	3	3	1	2	3	1	2	3	3	2	2	3	2	3	4	2	2
3	4		4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3
5	3		2	2	4	5	5	5	1	3	5	6	2	2	6	3	5	1	5	3
3	3		2	1	3	6	2	4	1	1	1	1	1	1	6	6	1	2	4	4
3	4		4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3
3	4		4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3
3	2		3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	4	4
3	4		4	5	3	3	4	5	2	3	5	4	6	6	3	3	4	4	3	3
2	2		4	3	2	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3
4	1		1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	4	1	1	5
6	2		4	4	4	3	3	3	1	1	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4
3	4		4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3
2	2		3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3
3	5		4	6	3	3	6	2	4	4	4	4	4	5	4	3	6	5	3	3
3	2		2	2	2	3	2	4	5	3	2	3	2	2	2	2	5	3	2	2
3	6		4	6	3	3	4	4	1	2	6	1	1	2	1	3	3	5	3	3
2	4		5	4	3	3	3	2	2	2	5	1	1	1	2	4	3	1	1	3
3	4		3	4	3	3	5	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	4	3	2
3	4		4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3
3	2		2	2	5	4	2	2	2	3	2	2	2	5	3	3	4	4	2	3
2	5		5	5	2	2	5	5	1	1	4	4	3	3	2	2	3	3	2	2
5	2		2	2	5	5	2	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3
3	6		6	6	4	4	5	5	2	2	4	3	3	5	2	2	3	3	4	4
2	3		4	5	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	5	4	4
5	3		3	5	2	3	3	4	1	2	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4
3	4		4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3
3	3		3	4	5	2	4	2	1	2	4	3	4	1	4	4	4	5	5	4
5	5		4	4	1	3	4	4	4	4	3	1	3	2	5	4	5	4	2	3
2	4		4	2	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4

4	1		1	6	4	1	1	3	1	1	1	3	3	3	1	1	3	3	4	4
5	6		6	6	5	4	6	6	6	5	6	6	6	5	1	6	6	6	5	6
3	4		5	6	3	3	6	5	1	1	4	5	6	5	2	4	5	4	2	3
2	2		2	2	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	2
6	3		2	2	3	6	1	1	6	5	3	2	3	1	4	5	1	2	2	5
5	3		4	3	3	5	2	2	5	4	3	2	2	3	3	2	6	2	5	5
4	2		2	2	1	4	4	6	1	2	6	6	2	4	5	4	3	6	3	3
4	2		3	4	2	3	2	3	2	2	5	2	2	2	2	4	4	2	4	3
6	6		6	6	4	3	6	6	3	5	6	6	6	6	1	5	6	3	3	6
2	3		3	3	3	2	5	5	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4
3	2		2	2	1	4	4	4	1	1	2	2	2	4	2	2	3	4	1	3
3	6		6	6	5	3	6	5	4	6	6	5	6	6	6	6	3	6	5	5
2	3		4	3	1	3	3	6	1	2	3	4	3	3	4	2	4	3	3	3
4	3		4	4	4	5	3	3	2	3	5	6	2	3	3	2	6	6	2	2
3	6		5	6	1	1	6	6	3	4	6	6	6	4	1	3	6	6	1	1
4	4		3	5	4	4	4	3	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	5
5	2		2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	2	5	2	2	2	2	2
3	5		4	4	2	4	3	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4
6	6		4	5	4	4	3	4	1	1	3	3	3	1	6	3	1	1	1	4
3	2		2	2	4	4	2	3	5	4	2	2	3	3	4	3	3	4	3	4
6	4		1	6	3	1	4	4	3	2	4	4	4	4	3	3	6	6	3	3
4	4		3	6	4	4	6	1	6	5	1	1	2	2	4	6	4	1	3	6
2	4		4	3	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	1	1	3	2	1	1
3	4		3	4	1	2	4	4	4	3	1	4	4	1	4	2	3	4	3	4
6	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	5	1	1
5	2		2	2	5	5	2	2	5	5	2	2	2	2	5	3	2	2	6	5
5	5		5	6	6	6	2	4	5	2	5	4	5	4	5	1	6	2	3	4
6	6		4	5	5	4	3	3	4	3	5	4	4	4	4	3	4	3	4	4
4	5		5	1	2	2	2	5	2	4	2	2	4	2	5	4	2	3	4	4
3	4		4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	5	4	3	3	4	3	3
2	5		5	4	2	2	5	4	2	2	5	4	5	5	2	2	5	5	2	2
5	5		2	6	5	6	6	6	1	5	6	6	6	4	3	5	5	5	5	1
4	5		5	4	4	3	4	3	6	1	3	1	5	2	3	1	6	3	5	5
3	4		4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3
3	4		4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3
3	1		1	1	2	5	2	2	5	5	5	1	1	1	2	2	5	2	3	3
6	1		1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	4	4	3	3	3	3	3	3
3	3		5	4	4	4	3	4	3	4	2	5	4	4	3	4	3	3	4	5
3	4		4	5	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3
4	5		5	5	4	4	5	3	6	5	4	3	5	6	5	6	6	6	2	4
4	3		3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4

6	5		2	3	4	4	1	3	4	3	6	3	1	6	5	1	1	3	5	5
5	2		2	2	5	5	2	2	5	5	2	2	2	2	5	5	2	2	5	5
5	2		1	2	5	5	4	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	4	3	4
6	3		5	4	2	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4
3	3		2	4	4	5	2	3	2	2	4	3	2	1	3	3	3	3	3	3
5	3		3	5	1	3	3	4	5	4	3	4	4	3	4	4	6	6	4	4
4	3		3	3	2	4	3	2	2	5	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3
5	2		2	2	5	5	2	2	5	5	2	2	2	2	5	5	2	2	5	5
3	3		4	6	3	1	4	4	3	3	6	6	6	6	3	3	5	5	1	3
2	3		2	2	4	3	2	3	2	4	2	3	2	2	4	4	3	3	4	4
3	2		2	2	3	5	2	4	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	5	3
4	4		4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	5	4	3	3	3	3	4
6	1		1	5	2	1	6	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	1	6
3	3		3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3
2	2		2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2
4	4		5	5	3	3	4	4	3	3	5	4	4	5	4	3	4	5	3	3
3	4		4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3
4	5		4	5	2	3	4	5	3	3	4	4	5	4	3	3	4	4	3	3
2	3		3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3
3	3		4	5	4	4	4	5	2	2	5	5	5	4	3	5	5	5	4	4
5	4		4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3
5	2		2	2	5	5	2	2	5	5	5	3	3	3	5	5	5	5	5	5
6	1		2	6	3	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	4	3	4	4
3	3		4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4
3	3		5	4	3	2	2	3	4	3	3	3	4	4	3	4	5	3	4	4
2	4		4	4	2	2	4	5	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4
2	4		2	6	2	5	4	3	2	2	2	2	1	1	6	2	5	4	2	3
3	5		4	5	2	2	5	5	2	2	5	5	5	5	2	2	5	5	2	2
3	3		3	4	4	3	3	4	2	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4
3	1		1	1	1	3	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	5	2	1	2
2	5		5	5	4	3	5	5	2	4	5	3	4	2	3	3	4	4	3	3
3	4		4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3
3	4		3	4	2	3	3	5	2	2	5	5	5	6	1	3	1	1	6	6
4	5		5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	5	5	2	3	4	4	3	3
6	6		6	5	3	1	5	4	1	2	4	4	5	6	3	2	5	6	2	2
4	2		6	5	1	1	2	5	1	1	3	2	1	1	5	1	2	3	5	1
5	3		3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4
2	1		2	3	1	1	2	4	1	1	2	1	1	2	3	2	2	2	4	3
6	6		3	6	1	1	6	5	1	1	6	5	6	6	2	1	5	6	2	2
4	5		4	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	6	1	6	6	6	5	2
4	3		3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4

2	2		2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	1	2	2
---	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Lampiran 5 Skor Blue Print Keterlibatan Ekstrakurikuler

2	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	4	2	4	5
1	1	2	1	2	1	2	2	2
4	4	3	4	3	4	3	3	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	4	4	3	5	3	3	3
4	4	4	5	4	3	3	3	3
4	5	5	5	4	4	4	3	3
5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	5	5	5	4	4	4	5	4
3	3	1	5	4	3	3	4	3
5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	3	4	4	3	4	4	4	3
5	5	5	5	5	5	4	4	5
3	3	5	5	2	4	3	3	3
3	4	5	4	4	4	3	3	3
4	4	5	5	5	3	3	3	3
4	3	4	4	3	4	3	3	3
4	5	4	5	4	3	3	3	4
4	4	3	4	3	3	3	2	4
4	3	4	5	5	4	5	4	3
5	5	5	4	3	3	4	3	3
5	5	4	4	4	4	3	4	4
5	4	3	5	4	4	4	3	4
5	5	4	5	4	3	3	3	4
5	5	5	5	5	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	3	5	5	3	3	4	4
5	5	5	5	5	5	3	1	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	4	5	4	4	4	3	4	4
5	5	4	4	4	4	4	3	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	5	4	4	3	3	3	4
2	3	3	4	2	4	5	4	3

4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	3	4	4	3	2	4	3	3
4	4	4	5	4	4	4	4	4
1	5	4	4	4	3	2	3	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	5	5	4	3	3
5	5	5	5	4	4	4	3	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	3	4	3	4	4	4	4	3
3	5	5	4	5	5	3	2	4
3	3	3	3	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	4	5	5	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	4	3	4	5	5
5	5	5	5	3	3	3	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	3	3	3	2	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	5	4	3
5	5	5	5	5	5	5	4	5
5	3	5	4	4	4	2	3	2
5	5	5	5	5	4	4	3	4
4	4	5	4	4	4	4	4	4
3	5	5	2	3	4	4	3	3
5	5	5	5	5	3	4	4	4
5	5	5	5	5	4	5	5	5
5	5	5	5	5	5	4	3	4
4	4	4	4	3	3	4	4	3
3	3	4	5	3	3	5	3	3
5	5	4	5	5	5	3	4	4
5	5	5	5	4	5	4	5	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	3	3	4	3	3
5	5	4	3	2	4	2	3	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	4	4	5	5	5

4	4	5	4	4	4	4	4	4
3	4	5	4	4	4	3	3	4
3	4	5	4	2	3	3	3	3
4	4	4	4	3	4	3	3	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	5	5	5	5	5	4	5	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	3	3	4	4	4	5
5	5	5	5	5	5	5	2	3
4	4	4	5	4	2	1	4	4
5	5	3	5	4	5	5	3	3
4	3	3	3	5	5	5	5	5
5	5	4	5	3	3	3	3	5
4	5	5	5	3	2	3	4	4
4	4	4	4	1	3	4	3	2
5	5	5	5	1	4	5	5	5
5	5	5	5	5	5	5	4	5
5	5	5	4	5	5	4	4	4
5	5	5	5	4	5	5	4	4
4	4	4	5	4	3	3	3	4
4	4	4	4	3	4	3	4	4
4	4	5	5	5	3	3	3	4
2	2	3	3	3	3	2	2	3
3	3	3	3	3	3	2	3	3
4	4	4	3	3	5	4	3	3
5	4	4	4	4	4	3	4	4
5	5	4	4	4	4	4	3	3
5	5	5	4	5	5	5	5	4
3	4	5	5	4	4	2	5	5
4	4	5	4	4	4	4	4	4
4	4	5	4	4	3	3	3	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	3	4	4	4	4	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	5	5	4	5	4	4	4
3	3	3	3	3	5	3	2	3
3	3	5	4	4	4	3	4	3
5	5	5	5	5	5	3	3	4
3	5	5	4	3	3	4	4	5
1	2	2	2	2	1	3	4	4
4	5	3	5	3	4	3	4	4

4	4	5	5	2	2	4	4	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	1	2	3	3	4	2	4	3
5	5	5	5	5	5	5	5	5
1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	4	5	5	5	5	5	5	3
4	5	5	5	5	4	4	3	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	5	4	5	3	3	3	4	5
1	2	2	1	1	3	3	3	2
2	2	2	1	2	3	2	2	3
5	5	5	5	5	5	4	4	5
3	3	3	5	3	3	3	3	3
5	5	5	5	3	4	3	3	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	4	3	4	5	5	3	3
5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	4	4	4	4	4	4	3	3
5	5	5	5	5	3	5	5	5
5	5	5	5	4	3	2	5	5
4	5	5	5	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	3	3	3	4
5	4	4	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	3	4	4	4	1
4	4	4	4	4	4	3	4	4
4	4	3	4	4	4	3	3	3
5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	3	4	5	4	3	4	3	3
5	4	5	5	4	5	4	4	4
5	4	5	5	4	4	4	5	5
3	4	4	5	4	2	4	2	4
4	4	5	4	3	4	5	2	3
2	4	5	4	3	4	5	1	4
5	5	5	5	5	5	5	4	5
4	5	5	5	4	3	3	3	4
3	4	4	4	4	4	4	4	4
2	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	5	4	4	4	3	3	4
3	3	4	3	3	4	3	2	2
5	5	5	5	5	5	3	5	5
3	4	5	4	3	2	4	3	3

5	5	5	5	5	5	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	5	4	3	4	2	2	3
4	4	4	4	4	4	3	3	3
5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	5	5	5	5	4	4	3	3
5	1	5	3	1	1	3	3	3
3	2	5	2	4	3	4	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	5	5	5	5	4	3	3	3
4	4	4	4	4	3	4	4	3
5	5	5	5	5	5	4	3	4
3	3	5	3	3	3	4	5	3
4	5	5	4	4	5	4	4	4
4	3	2	5	5	3	4	3	3
4	4	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	5	3	4
4	5	5	5	4	4	3	4	2
2	2	2	3	4	2	2	2	2
4	4	4	4	5	2	3	3	3
4	3	3	3	3	4	3	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	5	4	5	3	4	4	5
5	4	4	5	5	4	5	5	5
5	5	5	5	5	4	5	4	4
3	5	5	5	3	5	3	3	3
4	4	4	5	5	3	3	3	4
4	4	5	4	4	3	3	2	3
5	5	5	5	4	5	5	5	5
5	3	5	5	5	4	4	3	5
4	4	5	4	4	4	4	4	3
3	3	4	5	3	4	4	3	2
4	4	4	4	3	4	4	4	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	4	4	4	4	4	5	2	1
5	4	5	5	4	4	3	1	4
4	4	4	4	4	4	4	4	3
5	4	4	4	4	4	3	4	3
5	4	5	5	5	5	3	3	3
3	3	4	4	5	4	3	3	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5

4	3	4	3	4	3	4	4	4
3	4	1	3	2	1	1	2	3
3	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	4	3	4	3	3	3	3
3	3	4	4	3	3	3	3	3
3	3	4	2	3	4	2	2	1
3	4	4	4	2	2	2	3	2
3	4	4	2	4	4	3	3	3
3	4	5	4	3	4	2	4	4
4	4	4	3	5	2	4	4	4
4	4	4	4	4	4	3	4	4
5	5	5	5	5	4	4	4	4
5	5	5	5	5	3	3	3	3
4	4	4	3	4	4	4	4	4
3	3	4	3	3	4	3	3	3
5	5	5	4	3	4	4	4	4
3	3	4	3	3	3	3	3	3
3	3	4	3	3	3	3	2	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	4	3	4	2	2	3	3
3	4	5	4	3	5	4	3	3
3	4	5	4	5	5	5	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	3	3	3	1	3	1	3	1
5	5	5	5	5	3	3	3	5
3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	4	4	4	4	4	4	2	3
3	3	4	3	4	5	5	3	3
3	3	2	4	3	4	4	3	3
5	3	3	3	3	4	3	3	3
2	2	4	3	4	5	3	4	3
3	4	5	3	5	5	5	3	3
3	3	5	3	4	4	4	3	3
3	4	4	2	2	5	3	3	2
2	2	2	3	2	3	3	3	3
3	4	5	3	4	5	4	2	2
3	4	5	4	4	3	4	3	3

3	4	4	4	4	5	3	3	3
3	3	2	3	2	2	2	2	2
3	3	3	4	3	3	4	5	3
3	4	5	3	5	5	4	4	4
3	3	5	3	3	3	3	4	3
2	2	4	3	2	4	3	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	5	5	3	5	5	5	3	3
4	4	5	5	5	5	5	4	5
3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	5	4	4	4	4	4	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	3	4	4	4	4	3
5	5	5	3	5	5	5	3	5
4	4	5	3	5	4	4	3	5
4	4	4	4	3	4	3	2	3
3	3	4	2	2	2	2	2	2
3	3	5	3	3	5	4	3	4
3	3	5	3	3	5	5	5	3
4	2	3	5	4	4	2	2	2
3	3	4	5	5	5	3	3	3
3	3	4	3	3	3	3	3	3
4	5	5	5	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	5	3	3	5	5	4	3
3	3	3	3	3	3	3	1	4
4	4	5	3	4	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	4	3
2	3	3	1	4	1	2	2	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	5	5	3	4	3	3	3
1	1	1	1	1	1	1	2	2
3	3	3	3	3	3	4	4	3
2	4	4	3	5	5	4	4	3
4	4	4	4	4	3	3	3	3
3	5	5	4	5	4	4	3	5
3	3	4	3	3	3	3	4	3
2	2	2	2	3	4	3	3	3
4	4	5	4	4	5	5	4	5
5	5	5	5	5	5	4	4	5

4	4	5	4	4	4	4	4	4
3	3	2	3	3	2	3	3	3
3	3	4	3	4	4	5	4	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	5	4	2	2	3	4	3
3	3	4	3	3	3	3	3	3
4	4	3	4	3	3	3	4	3
3	2	3	2	4	4	4	3	3
2	2	2	5	5	5	5	4	5
4	4	4	3	3	4	3	3	3
5	4	5	3	5	3	3	5	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	1	2	4	1	1	2	3	2
1	1	2	2	2	2	2	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	4	4	4	4	4	4	4	4
4	1	5	3	5	5	2	3	4
2	3	5	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	3
3	3	3	5	3	3	3	5	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	3	3	3	3	4	5	4	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	4	3	4	4	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	3	4	3	3	4	4	4	4
4	4	5	3	4	4	4	4	3
5	3	5	4	3	3	3	3	5
5	5	5	4	5	5	4	5	4
4	5	5	5	5	4	3	3	5
5	4	5	3	3	3	4	3	3
3	4	4	3	3	3	3	3	3
3	4	4	4	3	3	3	5	5
4	4	5	4	4	4	4	3	3
4	4	4	4	4	4	3	3	3
3	3	4	3	3	4	3	3	3
4	4	4	4	5	5	4	5	3

3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	4	3	4	4	4	3	3
3	3	4	3	4	3	3	3	3
3	4	4	2	4	4	3	2	3
4	4	4	3	4	4	4	3	4
3	4	5	3	3	4	4	4	4
3	3	3	3	3	4	3	3	3
5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	3	4	3	4	3	3
3	3	3	3	3	2	4	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	4	5	3	5	4	4	4	4
3	3	3	3	3	4	3	3	3
3	3	5	3	3	3	3	3	3
4	4	4	3	3	4	3	3	3
4	4	4	4	4	3	3	3	3
3	4	3	4	4	4	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	4	4	4	3	3
2	2	3	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	4	3	3	4	4	4	3	3
3	3	5	4	3	4	3	4	3
5	5	5	5	5	5	5	4	5
2	3	5	2	3	4	2	2	2
2	3	5	1	5	5	5	3	5
5	4	5	5	5	5	5	5	5
5	4	5	4	2	4	4	3	3
4	4	3	3	5	4	5	3	3

Lampiran 6 Skor Blue Print Ide Bunuh Diri (SBQ-R)

1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0

3	3	1	4
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
3	1	1	2
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
2	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
2	3	1	1
1	1	1	1
2	2	1	2
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
3	2	2	3
1	1	1	0
3	4	2	3
1	1	1	0
4	2	1	0
1	1	1	0
1	3	2	3
1	1	1	0
1	1	1	0
1	2	1	2
1	1	1	0
1	1	1	0

2	2	1	2
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
3	3	2	1
1	1	1	0
3	3	2	2
1	1	1	0
3	3	2	2
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
3	2	2	5
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
2	2	2	0
1	1	1	0
2	2	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
3	1	2	0
2	1	1	0
1	1	1	1
3	3	2	3
1	1	1	0
1	1	1	0
2	2	2	1
2	1	1	6
1	1	1	0
1	1	1	1
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
4	5	3	4
2	1	1	0
3	2	2	4

1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
3	4	2	3
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
3	3	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
2	1	2	1
3	3	2	2
1	1	1	0
1	1	2	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
3	2	1	4
1	1	1	0
2	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	3
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	1
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
2	1	2	0

1	1	1	0
2	2	2	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
2	2	2	0
2	2	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
2	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	2	1	0
1	1	1	0
4	5	3	3
1	1	1	0
1	1	1	0
1	2	1	0
1	2	2	0
1	1	1	0
1	1	1	0
2	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
4	2	2	3
1	1	1	0
1	1	1	0
4	4	3	3
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
2	2	1	0
1	1	1	0
2	3	1	1
2	2	2	0

1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	2	2	0
3	2	2	1
2	2	2	0
1	1	1	0
2	2	2	0
2	4	2	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
2	3	1	0
1	1	1	0
2	2	1	1
1	1	1	0
3	2	1	3
1	1	1	0
2	1	1	0
1	1	1	0
2	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
3	2	2	1
3	3	2	1
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
3	3	1	0

1	1	1	0
2	2	2	0
1	1	1	0
2	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
2	1	1	0
2	1	1	0
3	3	2	3
1	1	1	0
3	2	2	1
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
2	2	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	2	2	2
1	1	1	0
3	3	1	1
1	1	1	0
1	1	1	0
3	3	1	3
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	2	0
2	2	1	0
1	2	1	0
2	1	1	0
1	1	1	0
3	2	1	2
2	1	1	0

1	1	1	0
1	1	1	0
3	1	1	0
1	1	1	0
3	3	2	1
1	1	2	2
1	1	1	0
1	5	3	2
2	2	1	0
2	2	2	0
2	2	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
3	4	3	3
1	1	1	0
2	2	1	0
1	1	1	0
3	1	3	2
1	1	1	0
1	1	1	0
2	2	2	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	1
1	1	1	0
2	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
2	1	2	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
2	1	1	0
2	2	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0

1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
3	4	2	3
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
2	2	2	0
1	1	1	0
2	3	1	0
1	3	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
1	1	1	0
2	3	2	0
1	1	1	0

Lampiran 7 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kespian

Validitas

Correlations											
		KE1	KE2	KE3	KE4	KE5	KE6	KE7	KE8	KE9	Keterlibatan Ekstrakurikuler
KE1	Pearson Correlation	1	.739**	.601**	.694**	.563**	.468**	.488**	.498**	.599**	.813**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	356	356	356	356	355	355	355	355	355	355
KE2	Pearson Correlation	.739**	1	.684**	.705**	.589**	.510**	.499**	.474**	.588**	.832**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	356	356	356	356	355	355	355	355	355	355
KE3	Pearson Correlation	.601**	.684**	1	.556**	.541**	.539**	.500**	.418**	.512**	.767**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	356	356	356	356	355	355	355	355	355	355
KE4	Pearson Correlation	.694**	.705**	.556**	1	.560**	.434**	.446**	.499**	.576**	.787**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	356	356	356	356	355	355	355	355	355	355
KE5	Pearson Correlation	.563**	.589**	.541**	.560**	1	.618**	.558**	.461**	.608**	.789**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	355	355	355	355	355	355	355	355	355	355
KE6	Pearson Correlation	.468**	.510**	.539**	.434**	.618**	1	.637**	.450**	.484**	.735**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	355	355	355	355	355	355	355	355	355	355
KE7	Pearson Correlation	.488**	.499**	.500**	.446**	.558**	.637**	1	.579**	.548**	.749**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	355	355	355	355	355	355	355	355	355	355
KE8	Pearson Correlation	.498**	.474**	.418**	.499**	.461**	.450**	.579**	1	.646**	.715**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	355	355	355	355	355	355	355	355	355	355
KE9	Pearson Correlation	.599**	.588**	.512**	.576**	.608**	.484**	.548**	.646**	1	.795**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	355	355	355	355	355	355	355	355	355	355
Keterlibatan Ekstrakurikuler	Pearson Correlation	.813**	.832**	.767**	.787**	.789**	.735**	.749**	.715**	.795**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	355	355	355	355	355	355	355	355	355	355

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.917	9

Lampiran 8 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Ide Bunuh Diri

Validitas

Correlations

		IBD1	IBD2	IBD3	IBD4	Ide Bunuh Diri
IBD1	Pearson Correlation	1	.728**	.615**	.639**	.880**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000
	N	355	355	355	355	355
IBD2	Pearson Correlation	.728**	1	.669**	.607**	.881**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000
	N	355	355	355	355	355
IBD3	Pearson Correlation	.615**	.669**	1	.504**	.762**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000
	N	355	355	355	355	355
IBD4	Pearson Correlation	.639**	.607**	.504**	1	.854**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000
	N	355	355	355	355	355
Ide Bunuh Diri	Pearson Correlation	.880**	.881**	.762**	.854**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	
	N	355	355	355	355	355

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.846	4

Validitas

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.859	20

Lampiran 10 Hasil Uji Linearitas

Keterlibatan Ekstrakurikuler > Ide Bunuh Diri

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Ide Bunuh Diri * Keterlibatan Ekstrakurikuler	Between Groups	(Combined)	122.552	31	3.953	.631	.939
		Linearity	8.013	1	8.013	1.279	.259
		Deviation from Linearity	114.539	30	3.818	.609	.949
	Within Groups		2023.392	323	6.264		
	Total		2145.944	354			

Kesepian > Ide Bunuh Diri

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Ide Bunuh Diri * Kesepian	Between Groups	(Combined)	561.259	66	8.504	1.546	.008
		Linearity	61.707	1	61.707	11.215	.001
		Deviation from Linearity	499.552	65	7.685	1.397	.035
	Within Groups		1584.685	288	5.502		
	Total		2145.944	354			

Kesepian > Keterlibatan Ekstrakurikuler

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Keterlibatan Ekstrakurikuler * Kesepian	Between Groups	(Combined)	3515.178	66	53.260	1.146	.225
		Linearity	795.846	1	795.846	17.123	.000
		Deviation from Linearity	2719.331	65	41.836	.900	.689
	Within Groups		13385.622	288	46.478		
	Total		16900.800	354			

Lampiran 11 Hasil Uji Hipotesis

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 4.2

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
Documentation available in Hayes (2022).
www.guilford.com/p/hayes3

Model : 4
Y : TOTALIBD
X : TOTALKN
M : TOTALKE

Sample
Size: 355

OUTCOME VARIABLE:
TOTALKE

Model Summary						
	R	R-sq	MSE	F	df1	df2
p	,2170	,0471	45,6231	17,4439	1,0000	353,0000
,0000						

Model						
	coeff	se	t	p	LLCI	
ULCI						
constant	41,0867	1,7811	23,0681	,0000	37,5838	
44,5896						
TOTALKN	-,1080	,0259	-4,1766	,0000	-,1588	
-,0571						

Standardized coefficients
coeff
TOTALKN -,2170

OUTCOME VARIABLE:
TOTALIBD

Model Summary						
	R	R-sq	MSE	F	df1	df2
p	,1714	,0294	5,9173	5,3265	2,0000	352,0000
,0053						

Model						
	coeff	se	t	p	LLCI	
ULCI						

constant	2,6402	1,0157	2,5994	,0097	,6426
4,6379					
TOTALKN	,0291	,0095	3,0494	,0025	,0103
,0478					
TOTALKE	-,0091	,0192	-,4742	,6356	-,0468
,0286					

Standardized coefficients

	coeff
TOTALKN	,1640
TOTALKE	-,0255

***** TOTAL EFFECT MODEL

OUTCOME VARIABLE:
TOTALIBD

Model Summary

	R	R-sq	MSE	F	df1	df2
p	,1696	,0288	5,9044	10,4511	1,0000	353,0000
,0013						

Model

	coeff	se	t	p	LLCI
ULCI					
constant	2,2668	,6407	3,5377	,0005	1,0066
3,5269					
TOTALKN	,0301	,0093	3,2328	,0013	,0118
,0484					

Standardized coefficients

	coeff
TOTALKN	,1696

***** TOTAL, DIRECT, AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y

Total effect of X on Y

	Effect	se	t	p	LLCI	ULCI
c_cs	,0301	,0093	3,2328	,0013	,0118	,0484
,1696						

Direct effect of X on Y

	Effect	se	t	p	LLCI	ULCI
c'_cs	,0291	,0095	3,0494	,0025	,0103	,0478
,1640						

Indirect effect(s) of X on Y:

	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
TOTALKE	,0010	,0023	-,0034	,0058

Completely standardized indirect effect(s) of X on Y:

	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
TOTALKE	,0055	,0129	-,0187	,0330

***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS

Level of confidence for all confidence intervals in output:
95,0000

Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence
intervals:
5000

----- END MATRIX -----

Lampiran 12 Expert Judgement

Dr. Muallifah, S.Psi., M.A



Hal : Permohonan untuk Evaluasi Alat Ukur

Kepada
Yth. Dr. Muallifah, S. Psi., M.A
(Dosen UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan Ahli Psikologi)
Di tempat

Dengan Hormat,
Sehubungan dengan penelitian yang kami lakukan, dengan ini:
Nama : M. Fikran Pandya
NIM : 220401110050
Program Studi : Psikologi
Alamat Kantor : Jl. Gajayana 50 Malang

Mengajukan permohonan kesediaan Ibu untuk melakukan validasi terhadap alat ukur Keterlibatan Ekstrakurikuler (*Extracurricular Activities*) yang dikembangkan oleh R. A. Bakoban dan S. A. Aljarallah pada tahun 2015.

Malang, 15 Oktober 2025
Mengetahui,

M. Fikran Pandya



SURAT KETERANGAN EVALUASI
AHLI PSIKOLOGI

Yang Bertanda tangan di bawah ini :
Nama : Dr. Muallifah, S. Psi., M.A
Status : Dosen

Menyatakan instrumen penelitian yang disusun oleh :
Nama : M. Fikran Pandya
Judul Penelitian : Peran Keterlibatan Ekstrakurikuler Antara Hubungan Konsep Diri Pada Mahasiswa
Nama Alat Ukur : Keterlibatan Ekstrakurikuler (Bakoban & Jarallah, 2015)

Telah dievaluasi dan memenuhi syarat "kelayakan" sehingga dapat digunakan sebagai alat pengumpul data. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 15 Oktober 2025

Dr. Muallifah, S. Psi., M.A
NIP. 198505142019032008



KUESIONER KETERLIBATAN EKSTRAKURIKULER

A. Petunjuk Pengisian
1. Berilah tanda centang (✓) pada kolom pengamatan yang sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap alat ukur keterlibatan ekstrakurikuler, di setiap pernyataan!
2. Jika ada saran-saran silahkan tulis pada bagian C berupa uraian saran/ masukan.

B. Instrumen
Skala Penilaian:
1 Tidak Baik; 2 Kurang Baik; 3 Cukup Baik; 4 Baik; dan 5 Sangat Baik

No	Pernyataan	Nilai Pengamatan Ketepatan Bahasa				
		1	2	3	4	5
1.	Activities available at the university suitable for my tendencies (Kegiatan yang tersedia di universitas sesuai dengan kecenderungan saya) → <i>halo</i>				✓	
2.	Activities available at the university serve my needs (Kegiatan yang tersedia di universitas sesuai dengan kebutuhan saya)					✓
3.	Activities available at the university are various (Kegiatan yang tersedia di universitas beragam)				✓	
4.	Activities are useful (Kegiatannya bermanfaat)				✓	
5.	I like to participate the same activity more than one time to improve my self (Saya suka berpartisipasi dalam kegiatan yang sama lebih dari satu kali untuk meningkatkan diri saya)					✓
6.	I speak about activities that I participated and I tell colleagues the positives of these activities (Saya berbicara tentang kegiatan yang saya ikuti dan saya memberi tahu rekan-rekan tentang hal-hal positif dari kegiatan tersebut)					✓
7.	I follow advertising activities (Saya mengikuti kegiatan periklanan)					✓
8.	The place of activities is appropriate (Tempat kegiatannya sesuai)				✓	
9.	I satisfied on the activities held at the campus (Saya merasa puas dengan kegiatan yang diadakan di kampus)					✓



C. Saran-saran

1. _____
2. _____

Malang, 15 Oktober 2025

Dr. Muallifah, S. Psi., M.A
NIP. 198505142019032008


PENILAIAN PENINJAU AHLI

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dr. Muallifah, S. Psi., M.A
Profesi : Dosen

Telah bersedia menjadi Peninjau Ahli untuk alat ukur *Keterlibatan Ekstrakurikuler* yang akan digunakan pada penelitian "*Peran Keterlibatan Ekstrakurikuler Antara Hubungan Kesiapan Dan Risiko Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa*" yang dilakukan oleh:

Nama : M. Fikran Pandya
NIM : 220401110050

Catatan Perbaikan:

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...

Malang, 15 Oktober 2025


Dr. Muallifah, S. Psi., M.A
NIP. 1985051420119032008

Muchamad Adam Basori, MA. TESOL



Hal : Permohonan untuk Evaluasi Alat Ukur

Kepada
Yth. Muchamad Adam Basori, MA., TESOL
(Dosen UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan Ahli Bahasa)
Di tempat

Dengan Hormat,
Sehubungan dengan penelitian yang kami lakukan, dengan ini:

Nama : M. Fikran Pandya
NIM : 220401110050
Program Studi : Psikologi
Alamat Kantor : Jl. Gajayana 50 Malang

Mengajukan permohonan kesediaan Bapak untuk melakukan validasi terhadap alat ukur Keterlibatan Ekstrakurikuler (*Extracurricular Activities*) yang dikembangkan oleh R. A. Bakoban dan S. A. Aljarallah pada tahun 2015.

Malang, 14 Oktober 2025
Mengetahui,

M. Fikran Pandya


**SURAT KETERANGAN EVALUASI
AHLI BAHASA**

Yang Bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muchamad Adam Basori, MA., TESOL
Status : Dosen

Menyatakan instrumen penelitian yang disusun oleh :

Nama : M. Fikran Pandya
Judul Penelitian : Peran Keterlibatan Ekstrakurikuler Antara Hubungan Kesiapan Dan Risiko Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa
Nama Alat Ukur : Keterlibatan Ekstrakurikuler (Bakoban & Jarallah, 2015)

Telah dievaluasi dan memenuhi syarat "kelayakan" sehingga dapat digunakan sebagai alat pengumpul data. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 14 Oktober 2025

Muchamad Adam Basori, MA., TESOL
NIP. 198103122023211011


KUESIONER KETERLIBATAN EKSTRAKURIKULER

A. Petunjuk Pengisian

- Berilah tanda centang (✓) pada kolom pengamatan yang sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu terhadap alat ukur keterlibatan ekstrakurikuler, di setiap pernyataan!
- Jika ada saran-saran silahkan tulis pada bagian C berupa uraian saran/ masukan.

B. Instrumen

Skala Penilaian:
1 Tidak Baik; 2 Kurang Baik; 3 Cukup Baik; 4 Baik; dan 5 Sangat Baik

No	Pernyataan	Nilai Pengamatan Keterlibatan Bahasa				
		1	2	3	4	5
1.	Activities available at the university suitable for my tendencies (Kegiatan yang tersedia di universitas sesuai dengan kecenderungan saya)					✓
2.	Activities available at the university serve my needs (Kegiatan yang tersedia di universitas sesuai dengan kebutuhan saya)					✓
3.	Activities available at the university are various (Kegiatan yang tersedia di universitas beragam)					✓
4.	Activities are useful (Kegiatannya bermanfaat)					✓
5.	I like to participate the same activity more than one time to improve my self (Saya suka berpartisipasi dalam kegiatan yang sama lebih dari satu kali untuk meningkatkan diri saya)				✓	
6.	I speak about activities that I participated and I tell colleagues the positives of these activities (Saya berbicara tentang kegiatan yang saya ikuti dan saya memberi tahu rekan-rekan tentang hal-hal positif dari kegiatan tersebut)				✓	
7.	I follow advertising activities (Saya mengikuti kegiatan periklanan)					✓
8.	The place of activities is appropriate (Tempat kegiatannya sesuai)					✓
9.	I satisfied on the activities held at the campus (Saya merasa puas dengan kegiatan yang diadakan di kampus)					✓


C. Saran-saran

-
-

Malang, 14 Oktober 2025


Muchamad Adam Basori, MA., TESOL
NIP. 198103122023211011


PENILAIAN PENINJAU AHLI

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Muchamad Adam Basori, MA., TESOL
Profesi : Dosen

Telah bersedia menjadi Peninjau Ahli untuk alat ukur *Keterlibatan Ekstrakurikuler* yang akan digunakan pada penelitian "Pernan Keterlibatan Ekstrakurikuler Antara Hubungan Kesenjangan Dan Risiko Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa" yang dilakukan oleh:

Nama : M. Fikri Pandya
NIM : 220401110050

Catatan Perbaikan:

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

Malang, 14 Oktober 2025


Muchamad Adam Basori, MA., TESOL
NIP. 198103122023211011

Lampiran 13 Hasil Turnitin

ORIGINALITY REPORT			
11 %	11 %	7 %	%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	2 %	
2	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	1 %	
3	123dok.com Internet Source	1 %	
4	dspace.uii.ac.id Internet Source	<1 %	