

LONELINESS MAHASISWA SELAMA PANDEMI COVID-19

Wenda Asmita¹, Silvianetri².

^{1,2}IAIN Batusangkar, Indonesia

e-mail: wendaasmita@gmail.com

Abstract: *This study investigates student loneliness while studying at home/online during the pandemic. The research was conducted in the form of a literature study through accredited studies at Google Scholar. The main documents used are the last 2 years (2020) can be in English or Indonesian and are fully accessible. Based on the results of previous studies, it is known that students experience increased levels of loneliness during distance learning. Loneliness is defined as a condition in which students feel dissatisfied with their lives and are unable to develop warm and deep relationships with friends and the environment, leading to high levels of anxiety, depression and lack of social connections. Lonely people are often unhappy and dissatisfied with themselves and are reluctant to listen to others. It has even been found that some of the psychological disorders associated with loneliness, including emotional distress, self-harm, and degrade current mental health.*

Keywords: *Student Loneliness, During The Covid-19 Pandemic*

Abstrak: Penelitian ini menyelidiki kesepian mahasiswa selama belajar di rumah/online selama pandemi. Penelitian dilakukan dalam bentuk studi literatur melalui penelitian-penelitian yang terakreditasi di Google Scholar. Dokumen utama yang digunakan adalah 2 tahun terakhir (2020) dapat dalam bahasa Inggris atau Bahasa Indonesia dan dapat diakses sepenuhnya. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, diketahui bahwa mahasiswa mengalami peningkatan tingkat kesepian selama pembelajaran jarak jauh. Kesepian didefinisikan sebagai suatu kondisi di mana mahasiswa merasa tidak puas dengan kehidupan mereka dan tidak mampu mengembangkan hubungan yang hangat dan mendalam dengan teman-teman dan lingkungan, yang mengarah ke tingkat kecemasan yang tinggi, depresi dan kurangnya koneksi sosial. Orang yang kesepian seringkali tidak bahagia dan tidak puas dengan diri mereka sendiri dan enggan mendengarkan orang lain. Bahkan telah ditemukan bahwa beberapa gangguan psikologis yang terkait dengan kesepian, termasuk tekanan emosional, melukai diri hingga menurunkan kesehatan mental saat ini.

Kata kunci: Kesepian Mahasiswa, selama Pandemi

A. PENDAHULUAN

Masyarakat di seluruh dunia telah mengalami wabah pandemi selama dua tahun terakhir. Ini memiliki banyak efek pada siklus hidup setiap masyarakat. Sesuai dengan pernyataan

Presiden Republik Indonesia pada Maret 2022 bahwa Indonesia dan dunia telah merasakan dampak wabah COVID-19 selama dua tahun. Beliau juga mengungkapkan bahwa wabah

COVID-19 memiliki dampak yang sangat besar. Jadi semua orang harus terus mengikuti informasi dan terus menjaga diri (Kompas.com, 24 Nov 2021). Pendapat yang sama disampaikan oleh (Safira & Hartati, 2021) terganggunya segala -aspek kehidupan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi kesepian mahasiswa selama pandemi.

Diketahui bahwa pandemi telah mengakibatkan perubahan signifikan dalam kehidupan masyarakat, khususnya di bidang Pendidikan. Sehingga kebijakan baru terkait pencegahan penyebaran virus COVID-19 telah ditetapkan. Kebijakan itu diantaranya terkait dengan perkuliahan yang biasanya dilaksanakan tatap muka beralih pada perkuliahan secara jarak jauh atau daring yang dapat menimbulkan akibat psikis seperti *loneliness* (Primashandy & Surjaningrum, 2021). Bahkan *loneliness* merupakan salah satu dampak yang dirasakan mahasiswa dari pandemi COVID-19 dan dapat diketahui melalui pencarian Google; sekitar 50.300 hasil ditemukan

untuk kata kunci "kesepian mahasiswa" akibat pandemi.

Loneliness/Kesepian merupakan kondisi psikologis negatif manusia sebagai makhluk sosial (Andromeda & Kristanti, 2017). Sedangkan menurut Perlman dan Peplau (Van Tilburg et al., 2020), dinyatakan sebagai suatu hal yang tidak menyenangkan yang dirasakan, dialami, dan dialami dalam hubungannya dengan hubungan antar individu atau kelompok.

Secara umum, kesepian sering merupakan penjelasan pribadi yang terkait dengan isolasi sosial subjektif/non-objektif. Bahkan beberapa orang memiliki banyak hubungan, banyak teman, tetapi mereka merasa kesepian, sementara yang lain mungkin tidak memiliki banyak hubungan dekat, tetapi mereka bahagia dengan hubungan mereka. (Hawkley & Cacioppo, 2010). *loneliness* juga dikaitkan dengan episode tekanan psikologis dan kesejahteraan subjektif (Franssen et al., 2020).

Penelitian sebelumnya terhadap 300 remaja di Indonesia (Sagita & Hermawan, n.d.), 43% responden melaporkan kesepian pada tingkat sedang hingga tinggi. Penelitian lainnya menunjukkan kesepian sebagai gangguan kesehatan mental yang disebabkan oleh PJJ selama pandemi COVID-19 (Bonaria, 2021) juga ditemukan beberapa tingkatan kesepian yang dirasakan mahasiswa (Rinaldi, 2021). Kesepian yang dialami mahasiswa selama pandemi COVID-19 berhubungan dengan munculnya *self-harm* pada mahasiswa (Tan et al., 2021). Bahkan menurut (Purnomo, A.W., Dwijayanti, M., Fayriziya, 2020) Mahasiswa mengalami tingkat kesepian yang sangat tinggi selama pandemi COVID-19 dibandingkan dengan tingkat depresi mereka

Selain itu, penelitian tentang orang dewasa awal yang kesepian dalam konteks pandemi menunjukkan bahwa tingkat kesepian cukup tinggi (Groarke et al., 2020). Penelitian ini dikhususkan untuk memahami kesepian yang dirasakan oleh siswa (responden). Kelompok yang paling

rentan terhadap dampak psikologis dari pandemi COVID-19 adalah mahasiswa, karena mereka menghadapi tantangan yang sangat besar di perguruan tinggi. Tantangan tersebut antara lain mengubah aturan kelas tatap muka menjadi online, menunda kelulusan, mengurangi atau bahkan kehilangan kesempatan kerja atau magang (Aucejo et al., 2020).

Faktor perlindungan terhadap *loneliness* terkait dengan variabel sosial (Bu et al., 2020). Kedekatan dan kualitas hubungan diperlukan untuk melindungi dari kesepian. Selama pandemi, beberapa mahasiswa memutuskan untuk kembali ke rumah orang tua mereka, tetapi beberapa tinggal di luar negeri baik di rumah kos atau apartemen sewaan. Ketika individu jauh dari keluarga, keintiman dan kualitas hubungan mahasiswa-keluarga memburuk. Jumlah dan kualitas interaksi sosial dengan teman sekelas juga menurun akibat kebijakan Universitas menerapkan pembelajaran online untuk mencegah penyebaran COVID19, dengan banyaknya mahasiswa yang pulang ke rumah. Untuk mengkonfirmasi hal ini,

penting untuk mendapatkan data empiris tentang perbedaan perumahan dalam *loneliness* mahasiswa.

Kesepian bisa terjadi pada siapa saja, terutama kaum muda, termasuk mahasiswa yang memiliki masalah dalam bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Hasil penelitian menunjukkan kebanyakan mahasiswa mengalami *loneliness* ringan sampai sedang. Karena perubahan signifikan dalam kehidupan kampus dan pembatasan sosial selama pandemi, *loneliness* yang dialami para peserta ini tidak terlepas dari interaksi sosial yang mengikutinya. (Banerjee & Rai, 2020). *Loneliness* tidak boleh dibiarkan karena dapat memicu munculnya beberapa sikap negatif lainnya. Menurut temuan (Zanah & Rahardjo, 2020), kesepian ini dapat menimbulkan munculnya sikap kecanduan mahasiswa terhadap media sosial.

Berlatar belakang pertanyaan di atas, peneliti tertarik untuk menulis artikel ilmiah berjudul "*Loneliness*

Mahasiswa selama pandemi COVID-19".

B. METODE PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi kesepian mahasiswa selama pandemi COVID-19. Penelitian ini dirancang dengan menggunakan metodologi tinjauan pustaka untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, menginterpretasikan semua temuan yang terkait dengan topik tertentu. Metode tinjauan pustaka merangkum hasil penelitian utama menjadi penyajian fakta yang lebih komprehensif dan berimbang. Pencarian informasi berupa jurnal penelitian menggunakan database Google Scholar. Beberapa pertimbangan dalam pemilihan hasil pencarian: (1) Literatur tentang kesepian mahasiswa secara bertahap akan fokus pada literatur yang diterbitkan pada tahun 2020-2021; (2) Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah kesepian, mahasiswa, pembelajaran jarak jauh selama pandemi COVID-19. Artikel dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia digunakan dalam tinjauan pustaka. (3) Secara umum, sebagian

besar pembatasan, literatur dan materi muncul, terutama dari jurnal terakreditasi.

C. HASIL TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Pengertian *Loneliness*

Loneliness/kesepian adalah keadaan yang membuat individu merasa tidak bahagia karena hubungan sosial yang ideal tidak sesuai dengan kehidupan nyata karena adanya hambatan terhadap hubungan sosial yang dimiliki individu tersebut (Utami, 2018). Menurut (Marfuah, 2021), terjadinya hubungan interpersonal yang tidak diantisipasi oleh individu sebelum munculnya kegelisahan, depresi, dan persepsi individu yang buruk tentang hubungan sosialnya sendiri disebut kesepian/kesepian. Konsisten dengan poin sebelumnya, menurut *loneliness* (Salsabila & Sahrani, 2021), individu merasa hampa karena merasa kurang dekat dengan orang lain.

Kesepian, menurut Gierveld et al. 2009 (dalam Putri & Ningsih, 2020) ini adalah perasaan yang dialami oleh orang-orang yang merasa tidak disukai dengan kurangnya kualitas

yang diterima dalam hubungan yang ideal.

Selain itu, *loneliness* /kesepian adalah suatu kondisi dimana seseorang merasa kebutuhan untuk berkomunikasi dengan orang lain dan mengembangkan keintiman tidak terpenuhi (Tan et al., 2021). Bahkan menurut (Rinaldi, 2021), situasi pandemi COVID-19 dapat memperburuk kesepian yang dirasakan individu.

Selanjutnya, perasaan kesepian ini dikatakan karena rasa sakit dan kesedihan yang disebabkan oleh pengalaman negatif dalam hidup antar individu. Perubahan yang dapat menyebabkan kesepian termasuk pengurangan tingkat ikatan sosial yang kurang optimal. Kesepian dibagi menjadi dua jenis, kesepian sosial karena kurangnya interaksi pribadi dengan kelompok besar atau jejaring sosial yang berkesan, dan kesepian emosional karena kurangnya keintiman dengan orang lain. Pada situasi pandemi COVID-19 individu khususnya mahasiswa, tampaknya lebih rentan terhadap kesepian sosial

karena perubahan pola interaksi sosial yang mengarah pada proses pembelajaran online/jarak jauh.

Menurut pernyataan penulis, disimpulkan bahwa kesepian adalah suatu keadaan dimana mahasiswa merasa tidak terpenuhi dalam hidupnya dan tidak mampu mengembangkan hubungan yang hangat dan mendalam dengan teman dan lingkungan, sehingga mengakibatkan tingkat kegelisahan yang tinggi, depresi dan kurangnya hubungan sosial.

Ciri-ciri *loneliness*

Hubungan sosial yang buruk dapat membuat orang merasa tidak puas dengan hubungan sosialnya, memungkinkan individu merasa kesepian. Berikut adalah ciri-ciri individu kesepian yang dikemukakan oleh Nowman (Farida, 2014) yang menganggap dirinya sebagai orang yang gagal, tidak berguna, tertekan, kesepian, acuh tak acuh, dan emosional negatif. lainnya. Baron & Bryne (Febrina, 2014) mengatakan bahwa orang yang kesepian biasanya tidak puas dan tidak puas dengan

dirinya sendiri, tidak mau mendengarkan kedekatan dan keterbukaan orang lain, merasa putus asa dan putus asa.

Dari ciri-ciri di atas dapat disimpulkan bahwa orang yang mengalami kesepian, yang merasa dirinya tidak berguna, merasa kehilangan, merasa tidak ada yang memahaminya, merasa tidak ada kasih sayang di sekitarnya, tertekan, mudah tidak bahagia, dan merasa tidak berguna. (putus asa) (Februari, 2014). Crow and Crow (dalam Marzuki, 2015) mengemukakan bahwa ada tiga faktor munculnya motivasi, yaitu faktor motivasi intrinsik, faktor motivasi sosial, dan faktor emosional.

Dimensi *loneliness*

Dimensi Kesepian Menurut Weiss (Peplau & Perlman, 1982), kesepian memiliki tiga dimensi, yaitu:

1. Ciri-ciri emosional kesepian mengacu pada hilangnya emosi positif seperti kebahagiaan dan kasih sayang serta menimbulkan emosi negatif, yaitu ketakutan dan kasih sayang. ketakpastian.
2. adanya kekurangan yang menunjukkan hilangnya kontak

interpersonal atau sosial. Ini juga terkait dengan perasaan hampa, kehilangan kasih sayang, dan perasaan bahwa ada sesuatu yang berlebihan. 3. Perspektif waktu termasuk dalam dimensi ketiga. Hal ini diwujudkan dengan kompresi yang ireversibel dan sementara. (Kiiuzaimaii, 2008).

Gangguan mental akibat *loneliness*

Ada beberapa gangguan mental yang terkait dengan kesepian, diantaranya tekanan emosional, melukai diri menghilangkan nyawa yang tentu berkontribusi pada defisit kesehatan mental saat ini. (Holmes et al., 2020). Dapat meningkatkan jumlah kematian (Holt-Lunstad et al., 2015) Menurut (Bek, 2017), *loneliness* mahasiswa mempengaruhi jalannya kegiatan akademik. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang kesepian seringkali tidak mengikuti proses perkuliahan. Hal lain, kesepian juga dikaitkan dengan stres akademik (Stoliker & Lafreniere, 2015)

D. PENUTUP

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dalam tinjauan pustaka,

dapat disimpulkan bahwa kesepian/kesepian di kalangan mahasiswa meningkat selama pandemi COVID-19. Peningkatan jumlah mahasiswa yang mengalami kesepian dapat meningkatkan kesepian di masa depan. Khususnya bagi pelajar yang belajar jarak jauh akibat dampak pandemi COVID-19. Semoga hal ini dapat ditindaklanjuti dengan pengobatan yang tepat dan semoga membantu.

E. DAFTAR RUJUKAN

- Andromeda, N., & Kristanti, P. (2017). Hubungan Antara *Loneliness* Dan Perceived Social Support Dan Intensitas Penggunaan Social Media Pada Mahasiswa. *Psikovidya*.
- Aucejo, E. M., French, J., Ugalde Araya, M. P., & Zafar, B. (2020). The impact of COVID-19 on student experiences and expectations: Evidence from a survey. *Journal of Public Economics*, 191, 104271. <https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2020.104271>

- Banerjee, D., & Rai, M. (2020). Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(6), 525–527. <https://doi.org/10.1177/0020764020922269>
- Bek, H. (2017). Understanding the Effect of Loneliness on Academic Participation and Success among International University Students. *Journal of Education and Practice*, 8(14), 46–50. www.iiste.org
- Bonaria, J. (2021). Gangguan Kesehatan Mental Yang Disebabkan Oleh Pendidikan Jarak Jauh Terhadap Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Hutama*, 3(01 Oktober), 7. <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/307>
- 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>
- Franssen, T., Stijnen, M., Hamers, F., & Schneider, F. (2020). Age differences in demographic, social and health-related factors associated with loneliness across the adult life span (19-65 years): a cross-sectional study in the Netherlands. *BMC Public Health*, 20(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09208-0>
- Groarke, J. M., Berry, E., Graham-Wisener, L., McKenna-Plumley, P. E., McGlinchey, E., & Armour, C. (2020). Loneliness in the UK during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional results from the COVID-19 Psychological Wellbeing Study. *PLoS ONE*, 15(9 September), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239698>
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>

- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Cohen Silver, R., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A. K., Shafran, R., Sweeney, A., ... Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547–560. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Kiiuzaimaii, I. (2008). *Makalah Loneliness (Keseptani)*.
- Marfuah, S. (2021). Konseling pendekatan kognitif untuk mengatasi kesepian. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*. <https://doi.org/10.22219/procedia.v8i4.14786>
- Primashandy, F. M., & Surjaningrum, E. R. (2021). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kesepian pada Mahasiswa di Kala Pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28740>
- Purnomo, A.W., Dwijayanti, M., Fayriziya, I. S. (2020). Gambaran tingkat kesepian dan depresi mahasiswa bimbingan dan konseling selama pembelajaran daring. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*.
- Putri, A., & Ningsih, Y. T. (2020). Hubungan Antara Kesepian dengan Kecanduan Game Online pada Mahasiswa yang Bermain Game Online X di Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 2760–2766. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/download/771/690>
- Rinaldi, M. R. (2021). Kesepian pada

- Mahasiswa selama Pandemi COVID-19 Loneliness among College Students during the COVID-19 Pandemic. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 267–277.
<http://dx.doi.org/10.26740/jppt.v11n3.p267-277>
- Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 125–136.
<https://doi.org/10.26877/empati.v8i1.7909>
- Sagita, D., & Hermawan, D. (n.d.). 1892-Article Text-7045-1-10-20201227.pdf.
- Salsabila, T. A., & Sahrani, R. (2021). Peran Moderasi Mindfulness Dalam Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Instagram Dan Kesepian Pada Dewasa Muda. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*.
<https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i2.10932.2021>
- Stoliker, B., & Lafreniere, K. (2015). The Influence of Perceived Stress, Loneliness, and Learning Burnout on University Students' Educational Experience. *College Student Journal*, 49(1), 146–160.
- Tan, M. I., Esterina, N., Damayanti, A., & Amanda, R. L. (2021). Hubungan Antara Kesepian Dengan Tindakan Self-Harming Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada The Relationship Between Loneliness and Self-harming Action in COVID-19 Pandemic among University Students. *Jurnal Psibernetika*, 14(2), 121–127.
<https://doi.org/10.30813/psibernetika>.
- Utami, R. J. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Loneliness Pada Para Lanjut Usia di Wisma Cinta Kasih Padang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi | JIITUJ* | .
<https://doi.org/10.22437/jiituj.v2i2.5986>
- Van Tilburg et al. (2020). *Ac c e p t e d a n u s c r i p t A c c e p t e u s c r t.* 10–13.
- Zanah, F. N., & Rahardjo, W. (2020). Peran kesepian dan fear of missing out terhadap kecanduan media sosial: Analisis regresi pada mahasiswa. *Persona:Jurnal*

Psikologi Indonesia.

<https://doi.org/10.30996/person>

a.v9i2.3386