

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 di Indonesia terjadi pada awal tahun 2020 yang diikuti dengan adanya pembatasan interaksi sosial karena penularan yang cepat dan beresiko besar sehingga semua aktivitas baik bidang pendidikan, perkantoran dan lain-lain melakukan kegiatan secara *online* untuk mengurangi kegiatan di luar rumah dan penyebaran virus. Dengan adanya pembatasan interaksi sosial tersebut dan dilakukan kegiatan secara *online*, akan meningkatkan rasa kesepian individu karena tidak adanya interaksi atau hubungan sosial serta perubahan situasi secara tiba-tiba. Hasil penelitian Groarke et al., (2020) menunjukkan adanya pembatasan untuk keluar rumah di Inggris menyebabkan seperempat responden mengalami kesepian dan prevalensi kesepian pada wanita lebih tinggi.

Dalam penelitian Rauschenberg et al., (2021) terdapat 38% sampai 50% individu yang berusia 18 sampai 24 tahun mengalami kesepian lebih tinggi saat ketetapan untuk tetap di rumah saat Pandemi Covid-19. Survei Kesehatan mental di Indonesia dilakukan *Into The Light* dan *Change.org* dari bulan Mei hingga Juni menunjukkan bahwa 5.211 individu dari enam provinsi di Pulau Jawa merasa kesepian. Hasil dari survei membuktikan 98% responden merasa kesepian dalam waktu satu bulan terakhir yaitu pada bulan Juni (Fajrian, 2021). Tingkat kesepian individu usia 13-25 tahun yang berdomisili di DKI Jakarta di masa Pandemi Covid-19 mayoritas pada tingkat tinggi dengan kategori cukup tinggi persentase 43%, kategori tinggi 10% dan sangat tinggi 1,7% (Sagita & Hermawan, 2020).

Saat Pandemi Covid-19 ini diharapkan mahasiswa tidak merasa kesepian di saat pandemi namun pada kenyataannya saat pandemi covid-19 ini terjadi rasa kesepian pada mahasiswa karena pembatasan interaksi. Penelitian Purnomo et al., (2020) dilakukan pada mahasiswa di 3 Universitas di Indonesia dengan hasil mayoritas mengalami kesepian pada tingkat tinggi, 3% mengalami kesepian dengan kategori sangat tinggi yang dirasakan responden, 33% mengalami kesepian dengan kategori tinggi, 23% mengalami kesepian dengan kategori agak tinggi, 17% mengalami kesepian dengan kategori sedang, 12% mengalami

kesepian dengan kategori agak rendah, 4.3% responden mengalami kesepian kategori rendah, 4.9 % mengalami kesepian dengan kategori sangat rendah, dan 3% mengalami kesepian dengan kategori normal.

Penelitian Miftahurrahmah & Harahap (2020) dilakukan saat Pandemi Covid-19 kepada mahasiswa perguruan tinggi negeri di Yogyakarta memperoleh hasil sebesar 68,2% mahasiswa mengalami kesepian dengan kategori sedang yang ditinjau dari aspek sosial, 50,9% menunjukkan kesepian dengan kategori rendah yang ditinjau dari aspek sosial. Lisitsa et al., (2020) menunjukkan pada Pandemi Covid-19 dewasa awal (18-34 tahun) lebih merasa kesepian di bandingkan dewasa akhir dan dewasa awal menggunakan sosial media dengan intensitas tinggi dan mencari dukungan sosial. Dalam penelitian Labrague et al., (2021) menunjukkan terdapat 300 mahasiswa sebagian besar wanita, dari 10,7% tidak kesepian, 56,7% cukup kesepian, dan 23,6% sangat kesepian. Kesepian mahasiswa yang lebih muda lebih tinggi karena rendahnya dukungan sosial.

Menurut Russell (1996) kesepian adalah perasaan yang dialami oleh seseorang yang bersifat subjektif karena tidak adanya keakraban atau keamatan di dalam hubungan. Keadaan tersebut dapat disebabkan oleh kehidupan sosial yang berubah secara signifikan. Kesepian adalah kekhawatiran berdasarkan perasaan yang dirasakan saat melakukan hubungan sosial dengan ciri-ciri tidak mempunyai teman atau bahkan teman yang tidak diinginkan serta hubungan sosial yang diluar ekspektasi atau harapan (Sears et al., 1994). Menurut Perlman & Peplau (1984) kesepian adalah pengalaman yang tidak menyenangkan yang terjadi pada hubungan sosial yang kurang baik dari kualitas dan kuantitas. Menurut Baron & Byrne (2005) kesepian adalah keadaan emosi serta kognitif seseorang yang merasa tidak bahagia karena hubungan akrab atau hubungan sosial yang tidak tercapai.

Menurut Russell (1996) aspek-aspek kesepian yaitu *personality* atau kepribadian yang menentukan pola berpikir dan perilaku yang menyebabkan perasaan berubah dalam situasi tertentu, *social desirability* yaitu adanya harapan kegiatan sosial yang disukai di lingkungannya atau disebabkan oleh individu yang

tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan atau diharapkan, *depression* yaitu tekanan yang mengakibatkan depresi yang terjadi karena gangguan perasaan seperti sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga dan berpusat pada kegagalan yang dialaminya.

Faktor-Faktor yang mempengaruhi kesepian menurut Perlman & Peplau (1984) adalah faktor predisposisi atau *predisposing factors* yang mencakup faktor karakteristik diri seseorang seperti harga diri, rasa malu, kesadaran diri, memiliki afiliasi yang rendah, tidak memiliki ketegasan dan kurangnya keterampilan sosial. Dalam hal ini individu akan sulit untuk membentuk dan mempertahankan hubungan sosial. Faktor situasional disebabkan oleh isolasi sosial individu dan interaksi kompetitif. Situasi yang berubah-ubah akan mempengaruhi kontak sosial atau hubungan sosial yang disebabkan oleh waktu, jarak serta uang. Faktor budaya (nilai dan norma), faktor ini terjadi adanya aturan atau penentuan penataan yang berkaitan dengan kehidupan sosial yang dikaitkan dengan budaya yang turun temurun atau juga dikarenakan oleh sekularisasi, mobilitas serta urbanisasi. Faktor penyebab kedua adalah *precipitating event* atau faktor pencetus adalah hubungan sosial yang sebenarnya jalinan sosial yang sebenarnya dapat menyebabkan kesepian jika dinilai hubungan tersebut memuaskan dari pengalaman hubungan sosial sebelumnya. Penentu kesepian adalah sifat hubungan sosial sebenarnya ini ditunjukkan dengan individu yang kesepian mempunyai hubungan sosial atau kontak sosial yang sedikit dibandingkan orang yang tidak kesepian. Bukan hanya disebabkan oleh jumlah hubungan sosial dan frekuensi interaksi sosial namun kesepian juga bisa disebabkan oleh kualitas hubungan. Survei yang dilakukan oleh Perlman dan Goldenberg (1981) kepada mahasiswa tahun pertama di Universitas bahwa hubungan sosial dengan teman-teman adalah perkiraan utama dalam kesepian. Bentuk hubungan sosial dengan teman dapat berupa dukungan sosial. Kemudian terdapat hubungan sosial yang dibutuhkan atau diinginkan. Kesepian terjadi karena ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diperlukan atau diinginkan individu dengan harapan hubungan sosial mereka.

Menurut Sears, Freedman, & Peplau (1994) faktor kepribadian yang berkaitan dengan kesepian adalah orang cenderung introvert, pemalu, lebih sadar diri, dan kurang asertif serta keterampilan sosial. Menurut (Perlman & Peplau, 1981) faktor-faktor kesepian adalah karakteristik individu seperti ciri-ciri kepribadian dan atribut fisik, karakteristik situasi seperti budaya. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian menurut Baron & Byrne (2005) adalah faktor genetik atau keturunan, faktor pengalaman dalam keluarga dan determinan budaya.

Hasil penelitian Tilburg et al., (2021) menunjukkan pada masa Pandemi Covid-19 kesepian meningkat. Dalam penelitian Bu et al., (2020) terdapat empat pengelompokan tingkat kesepian dasar mulai dari rendah hingga tinggi. Dalam beberapa minggu pertama untuk tetap di rumah, tingkat kesepian meningkat pada kelompok kesepian tertinggi, menurun pada kelompok kesepian terendah, dan tetap relatif konstan di dua kelompok tengah. Kesepian terjadi pada orang dengan usia yang masih muda, wanita, orang dengan pendapatan rendah, yang tidak aktif secara ekonomi, dan orang dengan kondisi kesehatan mental lebih banyak cenderung berada di kelas kesepian tertinggi relatif terhadap yang terendah. Kesepian yang rendah saat individu tinggal bersama orang lain atau di daerah pedesaan, dan memiliki lebih banyak teman dekat atau dukungan sosial yang lebih besar bersifat protektif.

Menurut Sarafino & Smith (2011) dukungan sosial adalah sikap untuk membantu orang-orang sekitar dengan cara menghargai, peduli serta memberikan kenyamanan sehingga dukungan tersebut dirasa penting bagi orang-orang sekitar tersebut. Dukungan sosial salah satu penyebab munculnya kesepian. Kesepian yang dirasakan individu memiliki tingkatan yang berbeda-beda namun penyebab utama yang sering terjadi disebabkan oleh kualitas dukungan sosial yang diterima setiap individu. Kurangnya dukungan sosial yang diterima seseorang maka akan mengalami kesepian di bandingkan seseorang yang mendapatkan dukungan sosial dari orang terdekat. Hal ini menunjukkan pentingnya dukungan sosial dalam suatu hubungan seseorang yang ditunjukkan dalam penelitian Batara & Kristianingsih

(2020) bahwa dewasa awal pembentukan kedewasaan dan mencari jati diri pada narapidana merasa kesepian karena tidak mendapatkan dukungan sosial dari orang terdekat namun narapidana yang mendapat dukungan sosial dari orang terdekat tidak mengalami kesepian. Menurut Taylor (2018) individu yang memiliki dukungan sosial yang rendah akan mengalami stress, isolasi sosial serta kesepian. Menurut Santrock (2006) dukungan sosial adalah informasi atau tanggapan yang diterima dari orang terdekat yang disayangi, dicintai, dihargai dan dihormati, seperti hubungan komunikasi dan situasi saling ketergantungan. Teman dan keluarga dapat mempengaruhi dan meningkatkan motivasi untuk mencapai sesuatu karena adanya rasa saling memiliki.

Menurut Sarafino & Smith (2011) aspek-aspek dalam dukungan sosial adalah dukungan emosional atau penghargaan yaitu berupa perhatian, dukungan serta rasa peduli yang diberikan orang sekitar, dukungan nyata atau instrumental yaitu dukungan berupa fasilitas atau keperluan yang diperlukan individu, dukungan informasional yaitu memberikan informasi terkait hal-hal yang diperlukan hingga memberikan saran dan nasehat serta dukungan persahabatan yaitu adanya orang terdekat untuk menghabiskan waktu bersama. Menurut Taylor, (2018) dukungan sosial adalah hubungan yang terjalin melalui komunikasi dengan orang terdekat berupa perhatian dan rasa dihargai. Dukungan sosial dapat berupa bantuan nyata menyediakan dukungan material seperti layanan, bantuan keuangan atau barang. Dukungan informasi dengan memberikan saran yang tepat saat mengalami kesulitan. Dukungan emosional dengan memberikan kenyamanan, kehangatan yang membantu seseorang merasa tenang menghadapi kesulitan.

Menurut Stanley & Beare (2007) faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah kebutuhan fisik yaitu kebutuhan primer, jika kebutuhan primer tidak tercukupi maka kurang mendapatkan dukungan sosial, kebutuhan sosial yaitu bersosialisasi di dalam masyarakat dan lingkungan sekitar, kebutuhan psikis yaitu perasaan yang menginginkan rasa aman dan nyaman.

Hubungan dukungan sosial dapat mengurangi kesepian. Dukungan sosial dapat memberikan efek kepada orang yang sudah tua dengan penyakit kronis

mengurangi kesepian dengan diberikan perhatian dan dihargai. Hubungan sosial berupa dukungan sosial, transportasi dan informasi dapat mengurangi rasa stress dan depresi (Olaya et al., 2017). Menurut Batara & Kristianingsih (2020) dukungan sosial mempengaruhi kesepian yang ditunjukkan dengan seseorang menerima kepuasan dan dukungan sosial dari orang-orang terdekat. Dukungan yang dibutuhkan individu merupakan sebuah bantuan berupa dukungan emosional, materi, dan informasi dari orang terdekat yang berarti bagi individu tersebut.

Menurut Hardianti & Wimbari (2021) kesepian dikarenakan kurangnya interaksi dan hubungan yang dimiliki serta kurangnya perhatian dan pengakuan dari teman-teman sehingga membutuhkan dukungan emosional dan dukungan persahabatan. Dukungan emosional atau penghargaan dapat memberikan perhatian dan kepedulian kepada individu dari orang-orang sekitar serta dukungan persahabatan orang-orang terdekat yang berarti menghabiskan waktu bersama untuk menjalin hubungan sosial tersebut sehingga mengurangi rasa kesepian. Menurut Miller (2015) individu yang merasa kesepian akan merasakan kesendirian serta hubungan sosial yang terjalin kurang bermakna dan tidak sesuai dengan diinginkan dan individu yang kesepian memiliki ikatan hubungan dengan teman-teman yang kurang karena kurang memiliki dukungan sosial. Pada penelitian Ikasi et al., (2014) dukungan sosial dari keluarga dapat membantu mengurangi kesepian dengan memberikan informasi mengenai faktor-faktor penyebab penyakit serta makanan yang menyebabkan penyakit, dukungan emosional dengan memberikan perhatian berupa menanyakan kondisi dan perasaan serta memberikan bantuan jika diperlukan serta dukungan instrumental berupa materi dengan uang yang digunakan untuk proses pengobatan dan pemenuhan kebutuhan primer.

Hasil penelitian Nurayni & Supradewi (2017) terdapat hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan rasa memiliki terhadap kesepian pada mahasiswa perantau semester awal di Universitas Diponegoro. Hasil penelitian Aprizal & Supradewi (2019) menunjukkan hubungan negatif antara dukungan sosial keluarga dengan kesepian pada andikpas di Lembaga Pembinaan

Khusus Anak (LPKA) Klas I Kutoarjo. Hasil penelitian Bareket-Bojmel et al., (2021) menunjukkan dukungan sosial dapat memudahkan masa sulit saat pandemi dengan mengurangi rasa kesepian. Hasil penelitian Batara & Kristianingsih (2020) menunjukkan terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kesepian pada narapidana dewasa lajang. Dari penelitian hasil Bareket-Bojmel et al., (2021) menunjukkan diperkirakan dukungan sosial meningkat di ketiga negara UK, USA dan Israel namun negara Inggris memiliki efek yang paling sedikit untuk mengurangi rasa kesepian. Hasil penelitian Setyo et al., (2018) menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kesepian pada narapidana kasus narkoba di Lembaga Pemasyarakatan kelas II A Sungguminasa, Gowa.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yaitu pada seting dan situasi pada penelitian ini tidak sama dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini dilakukan pada masa Pandemi Covid-19 dan subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa. Penelitian dilakukan kepada mahasiswa karena pada usia mahasiswa tersebut adalah masa yang rentan karena perubahan secara tiba-tiba baik sistem pembelajaran, sistem perkuliahan, kebijakan, magang dan wisuda. Menurut penelitian Ostrov & Offer (dalam Batara & Kristianingsih, 2020) individu yang merasa kesepian adalah mereka yang berusia remaja dan dewasa awal.

Penelitian tentang kesepian di masa Pandemi Covid-19 dilakukan karena belum banyak penelitian tentang kesepian yang diteliti karena disebabkan oleh pembatasan interaksi, perubahan sistem pembelajaran yang menyebabkan penurunan interaksi atau hubungan sosial serta banyaknya mahasiswa dari luar daerah di awal pandemi tidak bisa kembali ke daerah asal, kebutuhan eksplorasi baik untuk pengalaman dan pengenalan lingkungan, teman, serta sosial. Kesepian juga dapat menyebabkan rasa sedih, tidak berdaya, hampa hingga putus asa. Kesepian juga menyebabkan kegelisahan pada hubungan sosial hingga menyebabkan dampak yang negatif. Sehingga kesepian ini sangat penting untuk diteliti karena dapat berdampak pada keadaan psikologis individu (Rinaldi, 2021).

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan kesepian pada mahasiswa di masa Pandemi Covid-19.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kesepian pada mahasiswa di masa pandemi. Hipotesis penelitian yaitu adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kesepian pada mahasiswa di masa Pandemi Covid-19.

Manfaat teoritis pada penelitian ini adalah penelitian diharapkan dapat memberikan informasi terkait pengaruh dukungan sosial terhadap kesepian pada mahasiswa di masa Pandemi Covid-19. Dan bisa memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang ilmu psikologi. Serta manfaat praktis penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti dan pembaca mengenai keterkaitan antara dukungan sosial dengan kesepian pada mahasiswa selama Pandemi Covid-19 serta penelitian ini bisa dijadikan sumber literatur untuk penelitian selanjutnya.