

Loneliness At Satya Wacana Christian University Students Who Was In Salatiga During Pandemic

Kesepian Pada Mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana Yang Berada Di Salatiga Selama Masa Pandemi

Joshua Christian D.^{1*)}, Ratriana Y.E. Kusumiati²

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, Indonesia^{1,2}

*Joshua Christian D., e-mail: 802016100@student.uksw.edu

Received July 27, 2021;
Revised Month DD, 20YY;
Accepted September 15, 2021;
Published Online September 15, 2021

Conflict of Interest

Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Abstract: This study aims to determine how loneliness can be seen in Satya Wacana Christian University students during the pandemic. Participants were 3 Satya Wacana Christian University students aged 18-23 years, not domiciled in Salatiga, but during the pandemic period chose not to return to their hometowns and remained in Salatiga. Retrieval of data in this study using a qualitative approach using observation and interview methods. The results showed that the three participants experienced loneliness based on the dimensions of relational connectedness, social connectedness and self-perceived isolation as well as trigger factors and vulnerability factors experienced by the three participants.

Keywords: *Loneliness, Kesepian, Pandemic, Student,.*



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2017 by author

How to Cite: Joshua Christian Dwiputra 1, Ratriana Y.E. Kusumiati 2. 2021. **Loneliness At Satya Wacana Christian University Students Who Was In Salatiga During Pandemic.** JIBK Undiksha, V.12 (03): pp. 321-333, DOI: 10.23887/jibk.v12i3.37787

Pendahuluan/ Introduction

Penyakit virus corona 2019 (corona virus disease/COVID-19) adalah sebuah nama baru yang diberikan oleh World Health Organization (WHO) bagi pasien dengan infeksi virus novel corona 2019 yang pertama kali dilaporkan dari kota Wuhan, Cina pada akhir 2019. Penyebaran terjadi secara cepat dan membuat ancaman pandemi baru. Virus COVID-19 pertama kali diidentifikasi pada Desember 2019 di Wuhan, China

dan dinyatakan oleh World Health Organization¹ menjadi pandemi pada Maret 2020. Virus ini telah menyebar hingga ke 199 negara. Kematian akibat virus ini telah mencapai 26.494 kasus pada 20 Maret 2020. Tingkat kematian akibat penyakit ini mencapai 4-5% dengan kematian terbanyak terjadi pada kelompok usia di atas 65 tahun. Berdasarkan data yang ada umur pasien yang terinfeksi COVID-19 mulai dari usia 30 hari hingga 89 tahun. Menurut laporan 138 kasus di Kota Wuhan, didapatkan rentang usia 37–78 tahun dengan rerata 56 tahun (42-68 tahun) tetapi pasien rawat ICU lebih tua (median 66 tahun (57-78 tahun) dibandingkan rawat non-ICU (37-62 tahun) dan 54,3% laki-laki. Laporan 13 pasien terkonfirmasi COVID-19 di luar Kota Wuhan menunjukkan umur lebih muda dengan median 34 tahun (34-48 tahun) dan 77% laki laki.^{8,9,2} Dalam waktu singkat, dunia mengalami perubahan besar. WHO menyarankan kepada semua negara untuk bersiap dalam menghadapi pandemi ini dengan melakukan *detect, protect and treat*, melakukan kebijakan untuk mengurangi penyebarannya, serta terus berinovasi dan belajar dalam menangani virus ini.

Indonesia pun menjadi salah satu negara yang ikut terdampak akan penyebaran COVID-19. Dilansir oleh Merdeka³, kasus positif COVID-19 menyebar di Indonesia pertama kali pada 2 Maret 2020, ketika dua orang terkonfirmasi tertular dari seorang warga negara Jepang. Semenjak itu, jumlah kasus terkait COVID-19 di Indonesia terus meningkat, dilansir oleh Kementerian Kesehatan Indonesia, telah tercatat lebih dari 41 ribu kasus pada 18 Juni 2020⁴. Sejumlah prosedur juga telah dilakukan oleh pemerintah untuk menangani penyebaran virus ini. Kebijakan untuk memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) menjadi opsi yang dipilih pemerintah. Kebijakan ini berfokus untuk mengurangi kontak sosial selama masa yang belum ditentukan untuk mengurangi penyebaran virus ini.

Kebijakan untuk melakukan pembatasan sosial ini memunculkan istilah *Work From Home* (WFH), di mana masyarakat disarankan untuk mengerjakan pekerjaannya di rumah saja, untuk menghindari penyebaran virus COVID-19. Hal ini mengakibatkan beberapa perubahan dalam kehidupan masyarakat, seperti para pekerja kantoran yang saat ini diwajibkan untuk mengerjakan pekerjaannya di rumah, ditiadakannya pembelajaran secara tatap muka di sekolah maupun di Universitas dan digantikan dengan pembelajaran berbasis daring, melarang berlangsungnya kegiatan maupun acara yang dapat mengakibatkan kerumunan orang seperti konser musik, kegiatan jual beli di pusat perbelanjaan dan sebagainya. Hal ini tentu berdampak pada tiap individu, seperti kepada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) yang berada di Salatiga. Kebijakan untuk menjalani kuliah berbasis daring selama masa pandemi mengakibatkan banyak mahasiswa yang lebih memilih untuk pulang ke kampung halaman dan melaksanakan kuliah berbasis daring ini tidak jauh dari keluarga. Pun ada juga mahasiswa yang memilih bertahan untuk tidak pulang ke kampung halaman dan tetap berada di Salatiga. Dengan berbagai latar belakang, mereka yang bertahan di Salatiga harus menjalani masa pandemi ini di tempat perantauan.

Dengan berkurangnya interaksi sosial sehari hari dan interaksi interpersonal, hal ini menjadi salah satu faktor seseorang dapat merasakan perasaan sepi. Penulis melakukan wawancara awal terhadap 3 mahasiswa UKSW yang masih bertahan di Salatiga. Mereka mengaku merasa kekurangan interaksi sosial, karena kuliah berbasis daring, banyaknya teman kos maupun teman dekat mereka yang memilih untuk pulang ke kampung halaman hingga tutupnya berbagai toko di dekat kos mereka, mengakibatkan mereka merasa tidak perlu keluar dari kos mereka karena merasa tidak ada yang dapat dilakukan di luar sana. Mahasiswa ini juga mengaku merasa bingung, takut dan juga merasa sepi.

Kesepian terjadi ketika hubungan interpersonal yang seseorang miliki tidak memenuhi kualitas hubungan yang diinginkan olehnya (Russel, Cutrona, McRae, & Gomez, 2012). Peplau dan Perlman (dalam Baron & Bryne, 2005) juga mendefinisikan kesepian sebagai pengalaman subjektif di mana individu merasakan perbedaan antara hubungan sosial yang ia inginkan dan yang ia dapatkan. Kesepian adalah perasaan tidak menyenangkan yang berhubungan dengan kurangnya hubungan yang berkualitas (Perlman & Peplau, 1982). Kesepian dialami oleh berbagai rentang usia, dan menurut penelitian, dialami sebagian besar oleh remaja. Parlee menyatakan ada 40.000 orang yang mengalami kesepian dan 79% dari mereka adalah remaja (Sears,

¹ www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020

² JURNAL RESPIROLOGI INDONESIA VOLUME 40, NOMOR 2, April 2020

³ www.merdeka.com/trending/kronologi-munculnya-covid-19-di-indonesia-hingga-terbit-keppres-darurat-kesehatan-kl-n.html

⁴ <https://covid19.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/info-corona-virus/situasi-terkini-perkembangan-coronavirus-disease-covid-19-18-juni-2020/>

Fredman & Peplau, 2009). Santrock (2003) menyatakan bahwa fase remaja berkisar antara 12-23 tahun, sehingga mahasiswa pun masih dapat dikatakan sebagai remaja.

Menurut Pels dan Kleinert (2016), ada hubungan yang saling mempengaruhi antara kegiatan fisik dan juga kesepian. Kurangnya kegiatan fisik seseorang dapat menjadi salah satu faktor kesepian, namun kesepian juga bisa menjadi alasan kenapa seseorang melakukan lebih sedikit kegiatan fisik. Kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar yang membatasi ruang gerak seseorang ini tentu mengakibatkan berkurangnya interaksi sosial, interaksi interpersonal, dan juga kegiatan fisik lainnya.

Dengan semakin lamanya pandemi ini terjadi, semakin lama juga perasaan kesepian ini dialami. Kesepian dalam jangka panjang kerap kali diasosiasikan dengan meningkatnya risiko kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan dan meningkatnya stres. Dampak jangka panjang dari kesepian mungkin akan sangat sulit untuk diatasi.

Penulis mencoba untuk melihat lebih dalam mengenai gambaran kesepian pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana yang memilih untuk bertahan di Salatiga pada masa pandemi ini. Dengan berbagai faktor, seperti keadaan pandemi, kebijakan Pemerintah untuk melaksanakan PSBB, kuliah daring, perasaan rindu pada orang tua maupun orang-orang terdekat hingga perasaan jauh dari semua orang, penulis ingin mendapatkan gambaran bagaimana kesepian yang dialami oleh mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana yang lebih memilih untuk bertahan di Salatiga.

Kesepian

Kesepian (*loneliness*) didefinisikan sebagai perasaan kehilangan dan ketidakpuasan yang dihasilkan oleh ketidaksesuaian antara jenis hubungan sosial yang kita inginkan dan jenis hubungan sosial yang kita miliki. Menurut Peplau dan Perlman (dalam Baron & Bryne, 2002) kesepian adalah suatu reaksi emosional dan kognitif terhadap dimilikinya hubungan yang lebih sedikit dan lebih tidak memuaskan daripada yang diinginkan oleh orang tersebut. Kesepian berarti suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain (Bruno, 2000). Nowan (dalam Okataria, 2012) kesepian adalah perasaan yang timbul akibat kebutuhan yang mendesak akan kehadiran orang lain, untuk berkomunikasi, untuk mempunyai relasi intim dengan orang lain, ataupun kebutuhan akan dukungan, penerimaan, dan penghargaan dari orang lain akan keberadaan dirinya. Sedangkan Gierveld (dalam Latifa, 2008) menyatakan bahwa kesepian adalah kondisi isolasi sosial yang subyektif (*subjective social isolation*), di mana situasi yang dialami individu tersebut dirasa tidak menyenangkan dan tidak diragukan lagi terjadi kekurangan kualitas hubungan (*lack of quality of relationship*).

Robert Weiss (dalam Santrock, 2003) membagi perasaan kesepian menjadi dua jenis yaitu:

1. **Kesepian Emosional (*The Loneliness Of Emotional Isolation*)** adalah kesepian yang muncul akibat tidak adanya kelekatan emosional yang dekat (*close emotional attachment*) dan hanya bisa diperbaharui melalui penyatuan kelekatan emosional terhadap orang lain yang pernah dirasakan hilang tersebut.
2. **Kesepian Sosial (*The Loneliness Of Social Isolation*)** sering dihubungkan dengan ketidakhadiran jaringan sosial (*social network*) yang diakibatkan oleh kurangnya kerabat, teman, atau orang-orang dari lingkup yang sama, di mana mereka dapat berbagi aktivitas atau minat yang sama.

Peplau dan Perlman (1982) menyatakan bahwa individu yang merasa kesepian memiliki karakter tertentu, dan individu yang pemalu, introvert dan kurang berani dalam berhubungan secara sosial memiliki kecenderungan untuk lebih merasa kesepian. Jones (Peplau & Perlman, 1982) dalam penelitiannya menemukan bahwa, individu yang kesepian biasanya dapat mencurahkan segala kehidupan pribadinya dengan terlalu terbuka atau sebaliknya, menjaganya dengan sangat tertutup, memiliki fokus diri (*self-focused*) yang lebih baik daripada individu yang tidak kesepian, dan kurang asertif dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Individu yang kesepian juga sering merasa cemas sehingga mudah merasa tegang, gelisah, dan bosan (Loucks; Perlman et al., dalam Peplau & Perlman, 1982).

Menurut Perlman dan Peplau (1982) terdapat dua faktor yang menyebabkan terjadinya kesepian:

1. Faktor pemicu (*Precipitate Factor*)

Terdapat dua perubahan umum yang menimbulkan terjadinya kesepian. Perubahan yang paling umum adalah menurunnya hubungan sosial seseorang sampai di bawah tingkat optimal. Contoh dari perubahan

ini seperti berakhirnya hubungan dekat akibat kematian, perceraian atau putus hubungan cinta. Perubahan juga dapat terjadi saat seseorang pindah ke suatu lingkungan baru dan berpisah secara fisik dengan orang-orang. Perubahan yang kedua adalah perubahan pada kebutuhan atau keinginan sosial seseorang. Perubahan ini biasanya terjadi seiring dengan bertambahnya usia seseorang dan akan menimbulkan kesepian jika tidak diikuti dengan penyesuaian pada hubungan sosial yang aktual.

2. Faktor kerentanan (*Predispose Factor*)

Penyebab individu lebih rentan terhadap kesepian adalah adanya keberagaman dari faktor personal dan situasional individu. Kedua faktor inilah yang meningkatkan kecenderungan seseorang merasakan kesepian dan juga mempersulit seseorang untuk mendapatkan kepuasan hubungan sosialnya kembali. Individu dengan karakteristik personal yang pemalu, memiliki *self-esteem* yang rendah dan memiliki *self-deprecation* sering dihubungkan dengan kesepian.

Pandemi COVID-19

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pandemi diartikan sebagai wabah yang berjangkit serempak di mana-mana, meliputi daerah geografi yang luas. Menurut WHO, pandemi ini tidak ada kaitannya dengan tingkat keparahan penyakit, jumlah korban atau infeksi. Pandemi hanya berkaitan dengan penyebaran secara geografis. Dengan demikian, virus COVID-19 yang saat ini sudah menyebar lebih ke 199 negara di dunia, dapat dikategorikan sebagai pandemi.

Corona Virus Diseases 2019 (COVID-19) adalah penyakit menular yang diakibatkan oleh virus jenis baru yang diberi nama Virus SARS-CoV-2. Virus COVID-19 pertama kali diidentifikasi pada Desember 2019 di Wuhan, China. Virus ini telah menyebar hingga ke 199 negara. Kematian akibat virus ini telah mencapai 26.494 kasus pada 20 Maret 2020. Tingkat kematian akibat penyakit ini mencapai 4-5% dengan kematian terbanyak terjadi pada kelompok usia di atas 65 tahun. Berdasarkan data yang ada umur pasien yang terinfeksi COVID-19 mulai dari usia 30 hari hingga 89 tahun.

Remaja

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, perubahan kognitif dan perubahan sosial-emosional (Santrock, 2003; Papalia dan Olds, 2004).

Remaja menurut WHO (dalam Sarwono 2011) membagi kurun usia menjadi 2 bagian yaitu remaja awal 10-14 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun. Sedangkan menurut pandangan dari masyarakat Indonesia sendiri dalam menentukan definisi remaja secara umum agak sulit karena Indonesia terdiri dari banyak suku, adat, dan tingkatan sosial-ekonomi maupun pendidikan. Pedoman yang dipakai adalah batasan usia remaja 11-24 tahun dan belum menikah.

Metode/ Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Menurut Moleong (2006) penelitian kualitatif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan sebagainya, secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah. Metode kualitatif memiliki kelebihan dalam mengeksplorasi, mendeskripsikan dan menginterpretasi pengalaman personal dan sosial partisipan (Smith, 2009). Metode ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mendapatkan gambaran mengenai pengalaman kesepian yang dialami mahasiswa selama masa pandemi. Poerwandari (2005), penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan dan mengolah data yang sifatnya deskriptif, seperti transkripsi wawancara dan catatan laporan. Penulis menggunakan wawancara pada mahasiswa di Salatiga sebagai cara mendapatkan gambaran tentang kesepian yang mereka alami.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan wawancara dan observasi. Metode wawancara yang penulis gunakan ialah teknik wawancara semi terstruktur. Wawancara dengan teknik ini memperlihatkan hubungan yang luwes dan tidak kaku antara peneliti dan responden, sehingga peneliti dapat menanyakan pertanyaan lebih lanjut mengenai hal-hal yang menarik secara lebih detail yang sesuai dengan tujuan penelitian (Smith, 2009). Struktur penelitian fenomenologi kepada ketiga partisipan dilakukan

melalui proses terperinci di mana setiap rekaman didengarkan, ditranskripsi, dibaca dan dianalisis secara tematis sebagai entitas yang terpisah. Semua transkrip ditinjau kembali sesuai tema yang lebih mendalam, sehingga melalui hasil wawancara dengan partisipan kemudiam dapat dianalisis hingga membentuk suatu gambaran dan menjadikannya dalam suatu simpulan pemahaman.

Hasil dan Pembahasan/ Results and Discussion

Hasil

Dalam pengambilan data, penulis menggunakan panduan wawancara yang berdasarkan pada UCLA *Loneliness Scale*, yang membantu penulis dalam mengidentifikasi perasaan kesepian pada partisipan. Gambaran dimensi dan faktor kesepian pada partisipan adalah sebagai berikut:

1. Dimensi kesepian pada partisipan 1, 2 dan 3:

a. *Relational Connectedness*

Relational Connectedness adalah sebuah hubungan yang didapatkan dari hubungan dengan orang-orang terdekat, seperti keluarga, sahabat dan teman. *Relational Connectedness* ini sering kali diasosiasikan dengan seberapa sering seseorang berhubungan dengan orang-orang dekatnya. Berikut adalah gambaran dari tiap partisipan terkait *Relational Connectedness*-nya.

P1 (Partisipan 1)

Partisipan 1 menjelaskan bahwa akibat pandemi ini, hubungan dengan orang-orang terdekatnya sangat berkurang. Selain karena memang ia sedang berada di Salatiga, jauh dari keluarga dan teman-temannya, partisipan juga menyebutkan bahwa protokol kesehatan yang dijalankan juga berpengaruh terhadap bagaimana partisipan berhubungan dengan teman-temannya. Sehingga di masa pandemi ini, partisipan lebih banyak berkomunikasi dan berhubungan dengan orang-orang terdekatnya melalui sosial media. Namun partisipan 1 mengakui bahwa ia merasakan kendala sendiri ketika berhubungan hanya melalui sosial media. Ia juga merasakan kepuasan tersendiri ketika dapat berkomunikasi secara langsung, ketimbang harus hanya melalui *chat*.

“Selama masa pandemi ini, karena ada peraturan dari pemerintah tentang istilahnya menjaga jarak, social distancing dan sebagainya, akhir-akhir ini hubungan tatap muka saya dengan rekan-rekan, keluarga, teman, maupun orang lain itu sudah sangat berkurang sekali, karena satu, saat ini saya sedang di Salatiga, saya sedang merantau, dan teman-teman saya kebanyakan sedang pulang kampung. Kedua, ketika saya sedang bermain, misalkan bermain ke rumah mereka, itu pun kaya dibatasi gitu lo, tidak bisa berlama-lama karena takutnya nanti terjadi hal yang tidak diinginkan kaya, mungkin ada orang kena virus dan secara ngga langsung tertular... Biasanya saya mengajak berkomunikasi dengan teman ini melalui media sosial. Bisa melalui Whatsapp maupun instagram, seperti itu.” [18-22]

P2 (Partisipan 2)

Partisipan 2 menjelaskan bahwa pandemi ini tidak terlalu berpengaruh terhadapnya. Menurutnya, ia memang orang yang lebih senang berada di kos dan juga tidak banyak memiliki teman. Apalagi, selama masa pandemi ini, teman-teman terdekatnya juga tidak pulang ke kampung halaman.

“Kalau temenku, karena jujur saja temenku dikit. Temanku yang inti maksudnya, yang sirkel pertama kayak ini pada ga pulang sih. Dan kami pun, dengan kebijakan-kebijakan itu maksudnya dengan harus jaga jarak gitu, karena aku lebih banyak di kos orangnya, makanya yasudah, ya ngga terlalu berpengaruh gitu sama aku juga gitulo...” [113]

P3 (Partisipan 3)

Partisipan 3 menceritakan bahwa akibat pandemi ini, ia sekarang mengalami keterbatasan dalam berhubungan dengan orang lain. Meskipun ia dapat berkomunikasi melalui media sosial, namun menurutnya, tidak ada yang bisa menggantikan komunikasi secara langsung. Ada perasaan yang menurut partisipan 3, tidak ia dapatkan ketika hanya berhubungan melalui media sosial. Meskipun ia dan teman-temannya bermain *game online* bersama dan tetap saling bertanya kabar di grup Whatsapp, namun menurutnya, ketika sudah selesai bermain bersama atau sudah selesai *chat*, ia kembali merasakan perasaan kosong dan sepi.

“Ya karena itulah, karena pandemi ini, hubungan sosial itu cuma terbatas di media sosial doang. Jadi kalo ngga di WA, ya di IG (instagram). Atau kalo nggak di IG, ya di Facebook. Cuman, bagaimana ya, sepi aja gitu, kaya karena, ngga tau bagi orang lain, tapi bagi saya, chat di WA itu, yaaa, cuma chat doang, ngga ada kaya “feel”nya gitu. Feel antara chat di WA dan ketemu langsung itu beda gitu lo. Jadi lebih ke, gimana ya, merasa ada yang kurang lah. Karena walaupun video call ketemu, itu Cuma beberapa detik doang. Beberapa menit telepon, pas selesai, udah, sunyi lagi.” [192]

b. Social Connectedness

Social Connectedness adalah perasaan di mana seseorang merasa menjadi bagian dari suatu kelompok, komunitas atau keluarga. *Social Connectedness* adalah tentang hubungan yang dimiliki satu orang dengan yang lainnya, dan keterlibatan mereka dalam komunitas yang lebih luas. Komunitas yang terkoneksi secara sosial adalah tempat di mana semua orang di komunitas tersebut merasa mereka merupakan bagian dari komunitas tersebut. Berikut adalah gambaran tentang *Social Connectedness* partisipan:

P1 (Partisipan 1)

Selama pandemi, partisipan 1 tidak terlalu merasakan perasaan tertinggal. Menurutnya, ia masih bisa menghubungi teman-temannya melalui sosial media. Namun ia juga tidak memungkiri adanya rasa takut karena ia sendiri di kos dan merasakan kesepian. Ia merasa takut dan minder karena ia yang juga mahasiswa akhir, melihat teman-temannya sudah menyelesaikan skripsinya. Ia juga merasakan bahwa sifatnya yang sering minder membuatnya mempertanyakan keadaannya, apakah ia masih menjadi bagian dari teman-temannya

“...saya rasa, emmm, saya tidak cukup, saya tidak merasa begitu tertinggal, karena ya itu tadi, walaupun kami tidak bisa bertatap muka, kami masih bisa berkomunikasi dengan cara lain. Dan istilahnya apa ya, kaya walaupun kami tidak, istilahnya kami berada di tempat yang berbeda, tapi kami masih bisa, istilahnya mengerti satu sama lain, kita masih bisa menanyakan kabar satu sama lain. Seperti itu. Cuman terkadang ada ketakutan sih, ketika saya sendirian di sini, ndak ada yang, istilahnya ndak ada teman yang bisa bertemu secara langsung, diajak ngobrol satu sama lain, itu kadang saya juga merasa, istilahnya kaya sedikit kesepian kaya gitu. Juga ketika saya melihat teman-teman lain yang, ehmm, sebelumnya saya ini kan juga mahasiswa akhir, ketika saya melihat teman-teman saya yang lain yang sudah skripsinya maju begitu jauh, saya juga merasa kadang agak minder gitu, merasa tertinggal seperti itu. Jadi yaah, kurang lebih, itu yang saya rasakan.” [38]

P2 (Partisipan 2)

Partisipan 2 menceritakan bahwa ia tidak masalah ketika ia tidak bisa kembali ke kampung halamannya. Ia tidak terlalu mempermasalahkannya karena orang tuanya pun sering menghubunginya, sehingga ia merasa baik-baik saja tidak pulang. Ia pun merasa biasa saja ketika tidak dapat menemui teman-temannya. Namun ia mengatakan bahwa ada waktunya ketika ia sedang tidak *chat* dengan orang-orang terdekatnya dan tidak bertemu siapa-siapa membuatnya merasa sepi, ditambah dengan kegiatan yang monoton sehingga membuatnya merasa bosan dan sepi.

“Sebenarnya kalau aku, ga ketemu sama teman-teman, sebenarnya biasa saja, cuma aku memang kalau di kos yang lama kan begitu, kadang kalau ga lagi chattingan sama ini, sama siapa namanya, sama keluarga, atau kalau ga ngumpul sama teman-teman kan ngerasa sepi jugakan. Maksudnya gimana ya, em karena kegiatanku cuma gitu gitu aja kan, dari dulu kan, kadang bosan kalau sepi amat kalau temennya mungkin cuma ngumpul seminggu sekali. Yang dulu biasanya setiap hari. Rasa sepinya karena jarang ketemu teman saja.” [131]

P3 (Partisipan 3)

Partisipan 3 tidak memungkiri jika ia merasakan perasaan tertinggal selama masa pandemi ini. Ditinggal teman-teman kosnya membuatnya menanyakan kembali keputusannya untuk tetap tinggal di Salatiga. Namun menurutnya, perasaan tertinggal yang ia rasakan mampu ia atasi ketika ia memikirkan kembali risiko ketika ia kembali ke kampung halaman. Ia pun merasa masih memiliki tanggung jawab untuk tetap di Salatiga, sehingga tinggal bersama teman-temannya dalam satu kontrakan menjadi pilihannya untuk menekan perasaan tertinggal yang partisipan alami.

“... Tapi, gimana ya, perasaan itu (tertinggal) tu lebih ditekan sama pikiran “Lu balik, bawa risiko lo!” gitu. Kita kan ngga tau. Apalagi perjalanan ke tempatku tu lumayan jauh... Sebenarnya kalo dibilang, haduh, ada sih pikiran kaya gitu (perasaan tertinggal), makanya itu menjadi alasan yang sama yang membuat aku kemudian menerima tawaran teman ku ini untuk tinggal bareng di kontrakan. Daripada sendirian (di kos) dan merasa kaya, kaya gimana ya, kaya “orang lain udah pada pulang, trus lu masih ngapain disini?”. Ya nyadar bahwa ada kewajiban untuk mengerjakan TA, untuk wisuda, tapi kayak, iyaa ada, tapi nggak ini sih. Selalu ketika ada pikiran kaya gitu muncul, selalu, ada apa namanya, selalu ada upaya untuk, untuk bagaimana ya, ehmm, untuk me repress itu, bahwa itu bagian dari kenyataan sekarang. Jadi jangan terlarut dalam itu.”[216]

c. *Self-Perceived Isolation*

Self-Perceived Isolation adalah kondisi di mana seseorang merasakan dan menyadari bahwa dirinya mengalami perasaan terisolasi. Penulis mencoba menggali dan mencari tahu bagaimana persepsi partisipan terhadap keadaan pandemi saat ini, apakah mereka merasakan terisolasi atau tidak. Berikut adalah gambaran *Self-Perceived Isolation* pada tiap partisipan.

P1 (Partisipan 1)

Partisipan 1 mengakui jika dalam masa pandemi ini pun ia merasakan ketakutan yang didasarkan karena ia melihat keadaan teman-temannya yang ia rasa sangat berbeda dengan keadaannya saat ini. Ia merasa khawatir dan takut karena ia hanya bisa mendapatkan kabar dari teman-temannya melalui sosial media, dan ia mulai membandingkan dirinya dengan teman-temanya. Keadaannya yang hanya di kos sendirian, tidak punya teman untuk diajak berbicara secara langsung dan juga skripsinya yang tidak kunjung ia kerjakan sangat berbanding terbalik dengan apa yang ia lihat dari sosial media teman-temannya. Partisipan 1 juga lebih memilih untuk memendam perasaannya sendiri.

“... Khawatir dan juga takut. Kenapa khawatir atau takut, karena ya tadi, di pandemi ini kan kita tidak bisa bertemu secara langsung, jadi satu-satunya saya, mungkin tidak cuman satu-satunya sih, tapi sejauh ini, cara yang saya ketahui untuk melihat atau memantau bagaimana aktivitas teman-teman saya adalah dengan melalui media sosial, misal twitter, facebook, instagram. Dari situ saya kaya melihat, wah, sudah ada yang wisuda nih, wah ada yang sudah, misal, ada yang sedang mau dapet kerjaan nih, atau mau buka usaha nih, wah temanku sudah sukses. Di situ saya kadang merasa khawatir dan takut, sedangkan di sini apa yang sedang saya lakukan, skripsi saya, masih belum maju-gitu. Jadi, di pandemi ini, apalagi di sini saya juga sedang ngekos sendirian, ngga ada yang bisa saya ajak bicara buat apa yang saya rasakan saat ini, semuanya saya pendam sendirian, jadi ya, kurang lebih, kekhawatiran dan ketakutan itu, terkadang membuat saya terbawa dalam pikiran, sampai kadang mungkin bisa stres sendiri. Kaya gitu. Kurang lebih seperti itu sih yang saya rasakan.”[56]

P2 (Partisipan 2)

Partisipan 2 menceritakan bahwa selama pandemi ini, bukan perasaan terisolasi yang ia rasakan, karena menurutnya, sudah sering ia berada di kamar sendirian dan merasa biasa saja ketika pandemi terjadi. Ia lebih merasa bosan karena kesepian dan bingung karena tidak ada kegiatan yang bisa ia lakukan.

“Mungkin karena aku sering dikamar kali ya? Jadi aku termasuk biasa saja sih, terisolasi sih engga. Kalau aku sih lebih suka sendiri dikamar saja. Cuma kalau dikamar ya itu, sudah bosan apa-apa ya ngerasanya kesepian, tapi bukan terisolasi. Rasanya kayak bingung apa yang mau dilakuin gitulo.”[141]

P3 (Partisipan 3)

Partisipan 3 menceritakan bahwa ia pun merasakan perasaan terisolasi. Semenjak pandemi, kegiatannya berubah drastis dan rutinitasnya kini hanya duduk berlama-lama di depan laptop. Partisipan juga menceritakan pengalamannya ketika ada teman kosnya yang positif terkena covid dan membuat lingkungannya menjadi zona merah. Perasaan takut membuatnya hanya berada di kamar saja. Tidak ada kegiatan, tidak ada teman. Namun baginya, penyesuaian diri adalah kunci untuk dapat bertahan dengan kondisi pandemi seperti ini. Kondisi seperti ini membuatnya sedih dan merasakan sepi, namun ia tidak mau berlarut-larut dengan perasaan itu.

“Hmm, sering. Awal covid itu, awal isolasi itu, aku kan tertutup orangnya di kosan. Sebelum mulai ngobrol dengan anak kos itu, ya gimana, lu bangun pagi, lalu ada rencana, hari ini mau ke perpustakaan, mau baca atau nulis atau gambar. Lalu tiba-tiba dihantam gitu sama corona. Langsung, anjir, iya ya, jadi bangun, duduk depan laptop selama 6 jam, pas

udah pegel bangun, makan atau mandi, lalu duduk depan laptop lagi. Ngegambar atau main game atau nonton atau apalah. Tunggu revisian kan, sambil baca-baca, tidur, bangun. Itu selama bulan bulan awal korona, waduh, itu sumpah, rasanya kaya gimana yah. Kaya orang dipenjara, tapi ngga dipenjara. Ya bener, kaya terisolasi. Kan pernah, kaya waktu di hari apa itu, kos ku kan ada yang positif, dan jadi zona merah. Jadi udah kaya walking dead, keluar kos, jalan kosong, orang pada takut keluar juga, mau cari makan atau lauk buat makan ni rasa kaya lagi mau mencuri gitu. Kaya takut aja gitu. Kan keluar takut nih, jadi pas balik ke kos, kamar anak-anak pada tutup semua, mereka juga takut. Ya bener-bener kaya terisolasi bener lah rasanya. Jadi kaya, aduh, gimana ya. Ngga ada temen, ngga ada kegiatan di luar. Saya bukan orang yang ekstrovert, tapi suka keluar gitu lo. Daripada Cuma di dalam kamar ni. Astaga, ngapain gitu lo. Meskipun keluar ngga sama orang lain, biasanya sendirian. Tapi ngga bisa. Emang rasa isolasi itu emang kuat banget.”[222]

2. Faktor Kesepian Pada Partisipan 1, 2, dan 3:

a. Faktor Pemicu

Faktor pemicu adalah faktor yang memicu individu sehingga ia merasakan kesepian, seperti perubahan yang paling umum adalah menurunnya hubungan sosial seseorang sampai di bawah tingkat optimal. Berikut gambaran faktor pemicu pada partisipan.

P1 (Partisipan 1)

Faktor pemicu bagi partisipan 1 adalah ketika teman-temannya harus pulang akibat pandemi ini. Menurutnya, hal itu menuntunnya pada perasaan khawatir dan takut, karena ia tidak bisa bertemu langsung dengan teman-temannya dan hanya bisa berhubungan dengan mereka melalui sosial media. Perasaan takut dan khawatir itu juga dikarenakan partisipan merasa ia tertinggal jauh dari teman-temannya

“... dan ketika pandemi ini sedang berlangsung, di situ kan kelompoknya kan mulai buyar, nah ketika hal itu terjadi, di situ saya kayak, istilahnya apa ya, takut. Jadi ketika saya lihat teman saya ini misal ada yang sudah mau wisuda, ada yang sudah mau dapet kerja, ada yang sudah, istilahnya mereka sudah memiliki kehidupan mereka masing-masing, di sini saya merasa kaya tertinggal. Saya masih stuck di tempat yang sama, sedangkan teman-teman saya sudah berada di kejauhan sana, di poin-poin yang berbeda ...”[50]

P2 (Partisipan 2)

Menurut partisipan 2, pandemi tentu mempengaruhinya, seperti kesusahan mencari warung untuk makan. Namun ia juga berpendapat kalo banyak orang di sekitarnya yang pulang tidak berpengaruh ke dia, karena partisipan 2 suka kondisi yang sepi. Tapi bagaimanapun juga, partisipan 2 juga mengalami gap ketika dulu ia hampir setiap hari bertemu dengan teman-temannya, namun sekarang karena pandemi ini, ia jarang bertemu. Partisipan 2 juga mengatakan bahwa ia merasa sepi karena hal ini. Ia merasakan bahwa intensitas bertemu yang berkurang drastis pada akhirnya membuatnya merasakan kesepian

“...ya mungkin karena dulu mungkin, dulu kan setiap hari ketemu kan. Pulang kuliah main, pulang kuliah main, ya mungkin bukan karena dirasa kurang sih. Dirasa kurang mungkin iya, cuman mungkin yang lebih utama itu karena rasa sepi. Aku di sini kan, karena sudah kenal kan, bisa keluar kamar kan ngobrol masih circle utama, kalau dikos yang lama ya keluar paling Cuma permisi atau apa begitu.. ya kayak ngga ada teman ngobrol. Karena kesepian sih, bisa jadi karena ya itu sih.. perasaan kurang, ketemuannya mulai jarang...”[167]

P3 (Partisipan 3)

Faktor pemicu partisipan 3 adalah akibat pandemi ini ia menjadi tidak memiliki kegiatan dan hanya bisa berada di kos saja. Ia merasa seperti orang yang dipenjara. Ia juga bercerita jika pandemi ini juga membuat teman-temannya yang harus pulang. Karena hal tersebut, akhirnya partisipan 3 mulai mengenal teman-teman di kos nya. Menurutnya, ternyata teman-teman kosnya merupakan orang yang asyik untuk diajak bercerita. Namun akhirnya teman-teman kos partisipan 3 pun juga pulang dan akhirnya meninggalkan partisipan 3 sendirian di kos sehingga partisipan kembali lagi merasakan perasaan sepi.

“...Jadi selama ini, aku kalo ke kosan tu kan tertutup. Istilahnya, kuliah pulang, kuliah pulang. Jadi selama menjadi mahasiswa akhir ini Cuma kuliah pulang, kuliah pulang, karena energi kan habis untuk mengerjakan TA. Tapi pas temen-temen yang sama-sama lagi ngerjain TA itu balik semua, aku jadi kayak, haduh mau gabung sama siapa ya? Itu ada perasaan kaya gitu, tapi itu awal. Tapi ketika udah mulai membuka diri dengan anak-anak kosan, mereka santai

juga. Kaya istilahnya, klik lah ngobrolnya, bisa nyambung. Jadi ngobrol nyambung. Jadi setelah itu merasa kaya, ternyata sama mereka (teman kosan) ini asik juga...”[220]

b. Faktor Kerentanan

Penyebab individu lebih rentan terhadap kesepian adalah adanya keberagaman dari faktor personal dan situasional individu. Individu dengan karakteristik personal yang pemalu, memiliki self-esteem yang rendah dan memiliki self-deprecation sering dihubungkan dengan kesepian.

P1 (Partisipan 1)

Menurut partisipan 1, ia merupakan orang yang mudah khawatir, pemalu, minder dan juga kurang bisa terbuka dengan orang lain. Selain itu menurutnya, ia merasa tidak baik untuk menceritakan keadaannya kepada orang lain, karena orang lain sudah memiliki masalahnya sendiri sehingga ia tidak perlu menambahinya dengan ceritanya.

“Ehmm, awalnya, ehmm, saya kan emang saya akui saya memang orangnya ini cukup, istilahnya apa ya? Pertama itu saya mudah khawatir, dan saya itu cukup pemalu. Jadi saya tidak, kurang bisa mengutarakan apa yang saya rasakan dengan baik ...”[50]

P2 (Partisipan 2)

Partisipan 2 adalah orang yang susah terbuka. Ia tidak mau jika ketika ia dekat dengan seseorang tapi tidak cocok dengannya. Ia bercerita bahwa ia susah untuk dekat dengan seseorang. Ia hanya memiliki 1 teman dekat yang sejak ia kecil sampai saat ini masih berhubungan. Partisipan 2 juga seseorang jarang mengobrol dengan teman-teman kosnya dan memilih untuk tetap berada di kamar saja.

“Termasuk susah (membuka diri) aku. Jujur saja aku dari dulu teman kalau circlenya ga cocok gamau. Harus beneran gimana ya, pokoknya jarang. Aku setiap orang ga mesti dekat. Jujur. Ini saja ini, contohnya temenku dari kecil nyampe gede sekarang yang bener-bener dekat cuma 1, ini siapa namanya, G. Dari kecil nyampe sekarang yang gapemah pisah cuma itu doang. Sisanya paling ya main paling cuma bentar, cuma pas ada butuh atau pas lagi ada kepentingan apa, termasuk jarang ini aku, jarang jarang gaul sama aku. Aku mikirnya gini, lebih baik kita temenan sama orang-orang yang berkualitas yang bener bener kita percayai daripada teman banyak banyak tapi cuma yang sekedar lewat sekedar lewat, kayak gitu. Pemikiranaku itusih, dari dulu”[155]

P3 (Partisipan 3)

Menurut pengakuannya, partisipan 3 merupakan seseorang yang tertutup. Ia juga merupakan tipe orang yang tidak suka berada di kerumunan orang banyak. Ia juga tipe orang yang selektif ketika berkomunikasi dengan orang lain.

“...karena gimana ya, saya kan tertutup orangnya, jadi lebih berteman sama orang-orang yang benar-benar saya kenal gitu lo...” [230]

3. Alasan Partisipan Bertahan di Salatiga

Penulis mencoba untuk menanyakan alasan kenapa para partisipan memilih untuk tetap berada di Salatiga dan tidak pulang ke kampung halaman selama masa pandemi ini. Berikut cerita para partisipan.

P1 (Partisipan 1)

Menurut partisipan 1, alasannya untuk tetap bertahan di Salatiga karena ia merasa bahwa berada di Salatiga merupakan pelariannya ia dari tekanan yang mungkin akan ia terima ketika ia pulang ke kampung halaman. Ia juga merasa bahwa berada di Salatiga mampu membuatnya fokus untuk mengerjakan skripsi. Selain karena alasan tersebut, partisipan 1 juga merasa bahwa masih ada kewajiban yang harus ia selesaikan, sehingga ia merasa perlu untuk tetap berada di Salatiga.

“...Ya gimana ya, saya sendiri juga ngga begitu mengerti sih bagaimana saya bisa bertahan dari segala kekhawatiran yang saya rasakan. Cuman ya mungkin karena ada kewajiban yang harus saya selesaikan, seperti itu ya yang saya rasakan. Jadi saya ini punya tanggungan apa disini, saya ini ad kewajiban apa disini, dan saya terdorong

untuk harus segera menyelesaikan kewajiban itu. Jadi ya mau ngga mau, enak ngga enak, ya harus tetap saya jalani, kaya gitu.”[86]

P2 (Partisipan 2)

Dalam masa pandemi ini, partisipan 2 memilih untuk tetap bertahan di Salatiga karena ia masih dalam proses pengerjaan TA. Meskipun ia sudah disuruh pulang, namun ia tetap memilih bertahan. Kebetulan juga subjek untuk TA-nya sedang bisa ditemui saat pandemi, sehingga ia semakin yakin untuk bertahan di Salatiga dan mengerjakan TA daripada harus pulang.

“...Kemarin sebenarnya pandemi disuruh pulang awal awal tu cuman aku gamau karena masih ngerjain TA kan, masih kebentur sama TA. Dan kebetulan subjekku kemarin bisa ditemui pas lagi pandemi, sudah kerjain saja disini, daripada pulang.”[109]

P3 (Partisipan 3)

Banyak pertimbangan kenapa akhirnya partisipan 3 tetap berada di Salatiga ketika masa pandemi. Meskipun ia sangat ingin pulang kembali ke kampung halamannya namun perasaan takut akan risiko menjadi pembawa virus ke kampung halaman membuat partisipan 3 kembali memikirkan keinginannya untuk pulang, apalagi biaya untuk pulang juga tidak sedikit. Selain itu, partisipan 3 merasa harus menyelesaikan sarjananya dahulu sebelum ia pulang, karena ia merasa seperti lari dari tanggung jawab ketika ia pulang sebelum menyelesaikan kuliahnya, meskipun ini pandemi. Partisipan 3 juga merasa bahwa pandemi ini adalah hal yang tidak bisa ia kontrol, sehingga ia memilih untuk tetap berada di Salatiga dan yakin bahwa tidak akan terjadi apa-apa padanya.

“...Tapi gimana ya, yang pertama, saya belum wisuda. Saya belum seminar hasil, itu suatu beban. Saya kalo balik sebelum sarjana tu, aduh, rasanya kaya kabur gitu loh dari tanggung jawab. Walaupun ini karena pandemi ya, tapi saya mau dibilang agak konyol yaa agak konyol sih. Artinya bahwa, gara-gara, istilahnya harga diri aja lu mau resiko tinggal di tempat yang zona merah gitu...”[234]

4. Mekanisme Koping Partisipan Selama Bertahan di Salatiga

Di sini penulis mencoba mencari tahu, apakah para partisipan memiliki cara atau mekanisme koping ketika melalui masa pandemi ini, dan seberapa sering mereka melakukannya serta seberapa efektifkah koping yang mereka lakukan.

P1 (Partisipan 1)

Partisipan 1 menceritakan tentang bagaimana keadaannya ketika merasakan perasaan khawatir, capek atau panik, mekanisme koping yang ia lakukan adalah dengan mendengarkan musik. Meskipun ada kalanya ketika mendengarkan musik menjadi kurang mampu meredakan apa yang partisipan 1 rasakan, namun menurutnya, itu merupakan strategi koping yang efektif. Selain mendengarkan musik, menggambar menjadi salah satu cara untuknya mendistraksi perasaan yang sedang ia alami.

“Saya kan suka musik, jadi ketika saya kayak istilahnya kewalahan, atau ketika saya capek atau mungkin saya mulai istilahnya khawatir atau panik, saya coba untuk mendengarkan musik, untuk istilahnya meredakan pikiran-pikiran saya yang membuat saya khawatir, kaya gitu.”[88]

P2 (Partisipan 2)

Saat awal pandemi, partisipan 2 menceritakan bahwa bermain game adalah mekanisme koping yang ia lakukan pada saat awal pandemi. Namun, karena terlalu banyak waktu kosong dan terlalu banyak bermain game, partisipan 2 akhirnya merasa bosan juga, sehingga ia dan teman-temannya memutuskan untuk membuat video saja untuk mengisi waktu dan juga sebagai koping selama pandemi ini.

“Sebenarnya gini, aku koping awalnya itu pas awal awal pandemi kopingnya itu awal awal main game, karena bagaimana ya, pas semenjak TA, itu kan tunggu TA terus, habis itu ada waktu longgar kan kaget kan. Kebanyakan main game, akhirnya karena kebanyakan main game bosan juga gituloh. Jadi bosan main game itu, buat itu sudah, teman teman juga ngusulin itu. Sudah kita buat video saja apa ngisi ngisi waktu kosong. Kebetulan aku bisa ngedit, tak edit, begitu.”[139]

P3 (Partisipan 3)

Bagi partisipan 3, menggambar adalah koping yang paling sering dan paling efektif yang ia lakukan. Selain sebagai hobinya, menggambar juga beberapa kali menjadi pekerjaan sampingan dari partisipan 3. Namun ada kalanya ketika partisipan 3 merasa buntu ketika menggambar, sehingga beralihlah ia ke bermain *game*. Menurutnya, selain untuk koping, bermain *game* juga sebagai cara untuk partisipan 3 mencari ide-ide untuk menggambar.

“... Jadi itu, pertama gambar, karena hobi dan memang berniat mencari penghasilan sampingan dari situ. Yang kedua itu main game. Yang ketiga, ya itu, ngobrol sama temen-temen di WA. Walaupun nggak sering dan nggak sebagai komunikasi langsung, ya seengaknya ada lah” [240]

Pembahasan

Fokus dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesepian pada mahasiswa selama masa pandemi. Secara lebih mendalam, penelitian ini menggunakan skala UCLA yang diciptakan oleh Russell, Peplau, dan Ferguson (1978) yang lalu dikembangkan dan direvisi oleh Russell (1996). Skala ini memuat 20 item yang menjabarkan 3 dimensi, yaitu *Relational Connectedness*, *Social Connectedness*, dan *Self-Perceived Isolation*. Penelitian ini juga menggunakan pandangan dari Perlman dan Peplau (1982) mengenai faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya kesepian, yaitu Faktor pemicu (*Precipitate Factor*) dan Faktor Kerentanan (*Predispose Factor*).

Dari hasil wawancara dengan ketiga partisipan, mereka bercerita bahwa mereka mengalami perubahan yang drastis dalam hubungan mereka dengan orang-orang terdekatnya. Mulai dari berkurangnya intensitas komunikasi dan tidak bisa bertemu sama sekali dengan orang-orang terdekatnya hingga cara mereka menjalin komunikasi dengan orang-orang terdekatnya. Mereka terpaksa harus berkomunikasi menggunakan sosial media, yang menurut mereka, masih belum mampu menggantikan komunikasi secara langsung. Mereka merasa meskipun media sosial menawarkan kemudahan dalam berkomunikasi, namun tetap ada perasaan kurang, perasaan tidak puas, tidak sepuas ketika ia mampu berhubungan dengan manusia secara langsung. Mereka juga merasa bahwa sering terjadi kesalahpahaman berkomunikasi ketika menggunakan media sosial karena susah untuk mengungkapkan maksud yang sebenarnya ingin mereka ungkapkan.

Gierveld (dalam Latifa, 2008) menyatakan bahwa kesepian adalah kondisi isolasi sosial yang subyektif (*subjective social isolation*), di mana situasi yang dialami individu tersebut dirasa tidak menyenangkan dan terjadi kekurangan kualitas hubungan (*lack of quality of relationship*). Hal inilah yang dialami ketiga partisipan. Selain kekurangan komunikasi yang berkualitas, pandemi ini juga membuat mereka kehilangan rutinitas mereka. Kebijakan dari pemerintah untuk melakukan pembatasan sosial membuat mereka lebih banyak berada di dalam kamar kos mereka, sehingga membuat mereka merasa bosan dan muncul perasaan sepi. Hal ini juga yang membuat mereka akhirnya merasa “kurang” ketika berkomunikasi hanya melalui media sosial, karena ketika mereka selesai menggunakan sosial media, mereka kembali ke kenyataan bahwa mereka sendirian di dalam kamar kos.

Menurut Bruno (2000), kesepian berarti suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain. Secara implisit, ketiga partisipan menceritakan bahwa mereka mengalami perasaan terasing dan tertinggal. Perasaan tertinggal yang dialami oleh partisipan 1 dan partisipan 2 disebabkan diri mereka sendiri yang membandingkan keadaan mereka dengan orang lain. Ketika teman-teman mereka telah menyelesaikan TA, mereka merasa tertinggal karena hanya bisa berada di kos dan tidak banyak kegiatan yang dapat mereka lakukan. Bagi partisipan 3, ia mengaku bahwa perasaan tertinggal karena merasa ia seharusnya berada di kampung halaman bersama keluarganya, bukan berada di Salatiga sendirian. Ia sering menanyakan kembali keputusannya untuk tetap berada di Salatiga, namun pada akhirnya ia belajar bagaimana untuk tidak larut dalam perasaan tersebut.

Dari hasil yang didapatkan, dapat disimpulkan jika keadaan di mana ketiga partisipan ditinggalkan oleh teman-temannya selama masa pandemi sehingga mereka kekurangan komunikasi yang berkualitas, telah menjadi faktor pemicu perasaan kesepian yang mereka alami. Menurut Robert Weiss (dalam Santrock, 2003), perpisahan dengan figur yang melekat atau dekat dengan individu akan membuat individu merasa kehilangan, sehingga akan menimbulkan perasaan kesepian. Ketiga partisipan mengakui mengalami gap antara komunikasi yang mereka harapkan dengan apa yang mereka dapatkan ketika hanya dapat berkomunikasi dengan media sosial.

Selain itu, ketiga partisipan adalah tipe orang, yang mereka akui, adalah seseorang yang sulit untuk terbuka dengan orang lain. Mereka memiliki kriterianya masing-masing agar dapat dekat dengan seseorang. Peplau dan Perlman (1982) menyatakan bahwa individu yang pemalu, introvert dan kurang berani dalam berhubungan secara sosial memiliki kecenderungan untuk lebih merasa kesepian. Jones (Peplau & Perlman, 1982) dalam penelitiannya menemukan bahwa, individu yang kesepian biasanya dapat mencurahkan segala kehidupan pribadinya dengan terlalu terbuka atau sebaliknya, menjaganya dengan sangat tertutup, memiliki fokus diri (*self-focused*) yang lebih baik daripada individu yang tidak kesepian, dan kurang asertif dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Seperti partisipan 1, ketika ia memilih untuk tertutup dan tidak mau menceritakan keadaan dirinya kepada orang lain karena ia merasa bahwa ia hanya akan menjadi beban. Ketiga partisipan pun mengaku bahwa mereka tipe orang yang lebih memilih kesendirian di kos ketimbang berinteraksi dengan orang lain. Sehingga hal tersebut dapat disimpulkan adalah faktor kerentanan dari ketiga partisipan.

Hal yang menarik dari ketiga partisipan ini adalah mereka memiliki kesamaan ketika menyangkut alasan mengapa mereka pada akhirnya memilih untuk tetap bertahan di Salatiga selama masa pandemi ini. Mereka bertiga adalah mahasiswa akhir yang sedang dalam pengerjaan TA. Secara ajaib, alasan mereka sama. Mereka bertiga sama-sama merasa bahwa masih ada tanggung jawab yang harus mereka selesaikan terlebih dahulu di Salatiga sebelum mereka bisa pulang ke kampung halaman. Mereka merasa bahwa lebih baik untuk tetap berada di Salatiga pada masa pandemi dan bertanggung jawab dengan pekerjaan mereka, segera menyelesaikan TA, ketimbang harus pulang ke kampung halaman mereka masing-masing.

Tidak dipungkiri bahwa sangat berat untuk dapat bertahan menghadapi kondisi seperti ini. Sehingga sangat wajar ketika masa pandemi ini, ketiga partisipan memiliki berbagai kegiatan yang mereka lakukan sebagai koping. Partisipan 1 bercerita bahwa ia mendengarkan musik menjadi pelariannya ketika ia merasakan perasaan-perasaan negatif seperti takut, khawatir dan merasa sendirian. Ia juga bercerita selain mendengarkan musik, ia juga memilih untuk naik motor dan berkendara memutar jalan di Salatiga sebagai mekanisme kopingnya. Partisipan 2 menceritakan bahwa bertemu dengan teman-temannya dan membuat video untuk diunggah di media sosial menjadi koping bagi dirinya. Untuk partisipan 3, ia mengaku menjadikan menggambar sebagai hobi dan juga koping ketika ia mulai menghadapi perasaan-perasaan negatif dimasa pandemi ini. Ia juga membuat bermain *game* dan *chat* dengan orang-orang terdekatnya sebagai kegiatannya untuk mengalihkan dirinya dari perasaan-perasaan negatif tersebut.

Simpulan/ Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan berkaitan dengan kesepian pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana selama masa pandemi, dapat diketahui bahwa ketiga partisipan mengalami kesepian melalui dimensi dan faktor-faktor antara lain sebagai berikut: *relational connectedness*, *social connectedness* dan *self-perceived isolation* serta faktor pemicu dan faktor kerentanan yang dialami ketiga partisipan.

Juga penelitian ini bersifat *time-bound*, sehingga kelemahan terbesar penelitian ini adalah dengan keadaan pandemi yang terus berubah, mungkin saja penelitian ini tidak lagi dapat menjadi relevan. Sehingga diharapkan bagi penelitian selanjutnya untuk mampu memperbaharui penelitian ini dengan keadaan dan konteks yang lebih baru dan relevan serta mampu menangkap kondisi atau situasi yang tidak ada atau belum terjadi dalam penelitian ini.

Ucapan Terimakasih/ Acknowledgment

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yesus atas kasih dan perkenaan-Nya, sehingga saya boleh menyelesaikan tugas dan tanggung jawab ini dengan baik. Terima kasih kepada kedua orang tua saya, Ishak Hartoyo dan Magdalena Sriati, yang selalu menjadi panutan dan *support system* bagi saya. Terima kasih juga kepada para dosen pembimbing di Universitas Kristen Satya Wacana, dosen Universitas Pendidikan Ganesha dan pada rekan – rekan mahasiswa yang turut membantu dalam pengerjaan tugas ini. Untuk Bayu Satryawan, Fransiska Uly Simanjuntak, Fransiska Marreta Aji, Stephani Devina, Mama Yuli, dan banyak nama lainnya yang tidak dapat saya tuliskan satu-persatu, saya berterima kasih atas semangat, cinta, dan bantuan yang telah kalian berikan sehingga tugas ini dapat terselesaikan. Tuhan Yesus memberkati.

Refrensi/ References

- Baron, R. A & Bryne, D. (2005). *Psikologi sosial. Jilid II. Edisi kesepuluh*. Jakarta : PT. Erlangga.
- Bruno, F.J.(2000). *Conguer Loneliness: Cara Menaklukan Kesepian*. (Sitanggang, Trans) Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kementerian Kesehatan. (2020). Diakses pada 18 Juni 2020, dari: <https://covid19.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/info-corona-virus/situasi-terkini-perkembangan-coronavirus-disease-covid-19-18-juni-2020/>
- Latifa, R. (2008). Jenis dan Dinamika Terjadinya Loneliness Pada Masyarakat Modern. *Jurnal'Enlightmen'*. Jakarta: Universitas Al-Azhar Indonesia.
- Merdeka. (2020). Diakses pada 2 Juni 2020, dari: www.merdeka.com/trending/kronologi-munculnya-covid-19-di-indonesia-hingga-terbit-keppres-darurat-kesehatan-klm.html
- Moleong, L. J. (2006). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Oktaria, R. (2012). Kesepian pada pria usia lanjut yang melajang.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research & therapy*. Canada: John Wiley & Sons, Inc.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Perspectives on loneliness*. New York: A Willey-Interscience Publication
- Pels, F., Kleinert, J. (2016). *Loneliness and physical activity: A systematic review*. Artikel International Review of Sport and Exercise Psychology.
- Poerwandari, Kristi. (2005). *Pendekatan kualitatif dalam penelitian psikologi*. Jakarta: Fak Psikologi UI
- Russell, D. W., Cutrona, C. E., McRae, C., & Gomez, M. (2012). *Is loneliness the same as being alone?* The Journal of Psychology, 146(1–2), 7–22. doi:10.1080/00223980.2011.589414
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Masa Remaja* (Translated by Achmad Chusairi, S.Psi & Drs. Juda Damanik, M. S. W.). Sixth edition. Jakarta: Erlangga, 422-4.
- Sears, D.O., Fredman, J.L., and Peplau, L.A. (2009). *Psikologi Sosial jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Smith, A. J. (2009). *Psikologi Kualitatif, Panduan Praktis Metode Riset* (terjemahan Budi, S.). Jakarta: Pustaka Belajar. (Karya asli terbit 2008)
- World Health Organization. (2020). Diakses pada 2 Juni 2020, dari: www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020

Article Information (Supplementary)

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Copyrights Holder: <Dwiputra> <2021>

First Publication Right: JIBK Undiksha

<https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.37787>

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.



Word Count: