



Vol. 12, No. 1, Januari-Juni 2022
Doj: <http://dx.doi.org/10.30829/alirsyad.v12i1.11563>

JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING

<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>
ISSN 2686-2859 (online)
ISSN 2088-8341 (cetak)

Gambaran Kesepian pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring

Mutiara Cahya Noviani^{*}, Nurus Sa'adah²

Bimbingan Konseling Islam Fakultas Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga, Jl. Laksda Adisucipto, Papringan, Caturtunggal, Kec. Depok, Kab. Sleman, Yogyakarta, Indonesia, 55281 email: mutiarachya@gmail.com¹, nurus.saadah@uin-suka.ac.id²

Info Artikel

Histori:

Submit :
Revisi :
Diterima :

Kata Kunci:

*Kesepian,
Mahasiswa,
Pembelajaran
Daring.*

Abstrak

Penelitian dilatarbelakangi dengan adanya pembelajaran jarak jauh (daring) di masa pandemi Covid-19. Proses pembelajaran di Perguruan Tinggi yang menggunakan daring dalam kurun waktu hampir tiga tahun ini menimbulkan rasa kesepian pada mahasiswa karena tidak dapat berinteraksi secara langsung baik dengan dosen ataupun teman-temannya. Oleh sebab itu, tujuan utama penelitian ini dimaksudkan untuk mengungkap gambaran kesepian selama pembelajaran daring pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan menggunakan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan dokumentasi, dan kemudian teknik menganalisa data menggunakan mereduksi data dan disajikan, kemudian menarik kesimpulan dari data yang sudah diverifikasi. Hasil analisis dari penelitian ini adalah: Kesepian yang dialami oleh mahasiswa memiliki beberapa karakteristik perilaku dan berfikir yang ditandai dengan perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga, yang berpusat pada kegagalan, tentunya hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti mahasiswa mengalami kesulitan untuk melakukan interaksi sesama individu lainnya dalam proses pembelajaran secara daring.

PENDAHULUAN

Persebaran Virus Corona yang masih di berbagai Negara, memaksa kita untuk melihat kenyataan bahwa dunia sedang berubah. Kita bisa melihat bagaimana perubahan-perubahan di bidang teknologi, ekonomi, politik, hingga pendidikan di tengah krisis akibat Covid-19. Perubahan itu mengharuskan kita untuk bersiap diri, merespon dengan sikap dan tindakan sekaligus untuk selalu belajar hal-hal baru (Ferawaty, 2020). Pemerintahan Indonesia telah melakukan berbagai cara untuk mengurangi penularan Coronavirus. Diantaranya adalah dengan mewajibkan masyarakat untuk menjaga kebersihan diri, memakai masker,

dan melakukan social distancing. Social distancing adalah cara menurunkan penularan Corona Virus dengan menjaga jarak dengan orang lain (Pradana, 2020).

Imbas dari kebijakan pemerintahan untuk melakukan social distancing banyak dirasakan dalam berbagai sektor, diantaranya adalah sektor pendidikan. Kebijakan pada sektor pendidikan adalah tentang pemberlakuan pembelajaran dirumah yang berlaku sejak Kementerian Agama mengeluarkan surat edaran dengan Nomor B 686.1/DJ .I/Dt.I.I/PP.00/03/2020 yang menyampaikan tentang ketentuan proses belajar dari rumah mengikuti ketentuan pemerintah daerah, tugas pembelajaran sesuai dengan fasilitas yang tersedia seperti whatsapp, google meet, zoom, dan google classroom (Syakir, 2020).

Pemberlakuan pembelajaran dalam jaringan yang dilakukan dirumah oleh masing-masing mahasiswa atau peserta didik tentu dapat membuat individu tersebut mengalami perubahan interaksi sosial. Dilansir dari surat kabar Detik News (Chaterine, 2020), Menteri Kebudayaan dan Pendidikan Indonesia Nadiem Makarim mengkhawatirkan peserta didik akan mengalami kesepian selama pembelajaran dalam jaringan (daring). Situasi pandemi kemudian dapat membuat individu semakin mengalami kesepian. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan interaksi sosial yang merupakan faktor resiko dari kesepian pada dewasa muda (Victor, 2011). Menurut Rusell (1996) kesepian merupakan adanya kepribadian dinamis dalam diri individu dari sistem-sistem psikofisik yang menentukan karakteristik perilaku dan berfikir yang ditandai dengan perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga, yang berpusat pada kegagalan.

Penelitian kali ini dikhususkan untuk memahami kesepian pada responden mahasiswa. Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami dampak mental dari pandemi Covid-19 dikarenakan tantangan yang dihadapi di perguruan tinggi. Hal ini terjadi karena munculnya permasalahan baru karena pandemi, seperti perubahan sistem pembelajaran secara daring, wisuda, berkurangnya atau bahkan hilangnya kesempatan untuk bekerja ataupun magang (Aucejo et al., 2020; Seidel et al., 2020).

Beberapa penelitian tentang kesepian menunjukkan bahwa mahasiswa selama pembelajaran daring mengalami kesulitan berinteraksi sehingga mengalami kesepian, seperti hasil penelitian Andreas, dkk (2020) menunjukkan bahwa 53 atau sekitar (33%) responden mengalami kesepian pada saat

pembelajaran secara daring ini dengan kategori tinggi. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Martaria (2022) hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kesepian mulai dari tingkat ringan hingga sedang. Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, maka penulis ingin memahami bagaimana gambaran kesepian pada mahasiswa selama pembelajaran daring.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Creswell (dalam Herdiansyah, 2010) menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian ilmiah yang dimaksudkan untuk memahami masalah-masalah manusia dalam konteks sosial dengan menciptakan gambaran menyeluruh dan kompleks yang disajikan, melaporkan pandangan terperinci dari para sumber informasi, serta dilakukan dalam setting yang alamiah tanpa adanya intervensi apa pun dari peneliti. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi apa adanya pada saat penelitian dilakukan. Penelitian deskriptif ini tidak bertujuan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala, atau keadaan (Arikunto, 2010). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan pendekatan deskriptif ini guna untuk menjelaskan atau mengungkapkan bagaimana gambaran kesepian pada mahasiswa selama pembelajaran daring.

Informan Penelitian

Dalam penelitian kualitatif posisi sumber data yang berupa manusia (narasumber) sangat penting perannya sebagai individu yang memiliki informasinya. Peneliti dan narasumber disini memiliki posisi yang sama, oleh karena itu narasumber bukan sekedar memberikan tanggapan pada yang diminta peneliti, tetapi ia dapat lebih memilih arah dan selera dalam menyajikan informasi yang ia miliki. Karena posisi inilah sumber data yang berupa manusia di dalam penelitian kualitatif disebut sebagai informan. Informan dalam penelitian adalah orang atau pelaku yang benar-benar tahu dan menguasai masalah, serta terlibat langsung dalam masalah penelitian (Sutopo, 2006). Informan dalam penelitian ini merupakan 10 orang mahasiswa konsentrasi bimbingan konseling islam yang ada di fakultas pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta .

Teknik Pengambilan Data

Metode pengumpulan data yaitu cara untuk mengumpulkan data atau keterangan dalam suatu penelitian. Data yang diambil harus sama dengan personal yang akan diteliti dan dibahas dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Wawancara

Wawancara adalah kegiatan mencari bahan (keterangan, pendapatan) melalui tanya jawab lisan dengan siapa saja yang diperlukan (Usman, 2012). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis wawancara focused interview yaitu sejak awal wawancara sudah diarahkan ke fenomena yang dikehendaki peneliti. Peneliti melakukan wawancara dengan cara berdialog atau bertanya secara langsung melalui aplikasi WhatsApp untuk mencari data primer kepada mahasiswa bimbingan konseling islam terhadap permasalahan kesepian selama pembelajaran secara daring. Dalam wawancara ini peneliti melakukannya secara terencana, bertujuan untuk mendapatkan keterangan dengan cara mengajukan pertanyaan, sehingga dapat diketahui permasalahan yang terjadi.

2. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah suatu teknik pengumpulan data dengan menghimpun dan menganalisis dokumen-dokumen, baik dokumen tertulis, gambar, maupun elektronik (Nana, 2004). Diperoleh dari jurnal, skripsi, e-book, maupun artikel yang ada diinternet.

Teknik Analisis Data

Setelah data yang diperlukan sudah terkumpul, maka selanjutnya diadakan analisis data terhadap data tersebut, dalam hal ini metode analisa yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif. Metode deskriptif kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang diamati (Lexy, 1998). Metode analisis data adalah suatu langkah yang kritis dalam penelitian (Sumadi, 1995). Tujuannya adalah untuk menyederhanakan data penelitian yang amat besar jumlahnya menjadi informasi yang lebih sederhana sehingga lebih mudah dipahami, dengan kata lain untuk menarik kesimpulan penelitian yang telah dilaksanakan (Hermawan, 1992). Aktivitas dalam analisis meliputi: redaksi data (data reduction), penyajian data (data display), serta penarikan kesimpulan dan verifikasi (conclusion drawing/ verification) (Sutoyo, 2013).

Analisis data kualitatif model Miles dan Huberman terdapat tiga tahap, yaitu:

1. Tahap reduksi data (data reduction)

Reduksi data merujuk pada proses pemilihan, pemfokusan, penyederhanaan, abstraksi, dan pentransformasian “data mentah” yang terjadi dalam catatan-catatan lapangan yang tertulis. Sebagaimana kita ketahui, reduksi data terjadi secara kontinu melalui kehidupan suatu proyek yang diorientasikan secara kualitatif. Faktanya bahkan “sebelum” data secara aktual dikumpulkan (Sutoyo, 2013).

2. Penyajian data (data display)

Miles dan Huberman mengemukakan bahwa yang dimaksud dengan penyajian data yaitu menyajikan sekumpulan informasi yang tersusun dan memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan keputusan (Matthew, 1992). Sesudah data di reduksi, maka langkah selanjutnya yang dilakukan adalah penyajian data, penyajian data adalah mendeskripsikan hasil data dengan kata-kata, narasi sesuai dengan laporan yang sistematis dan dapat dipahami.

3. Penarikan Kesimpulan/Verifikasi Kesimpulan

Langkah ketiga dari aktivitas analisis adalah penarikan dan verifikasi kesimpulan. Dari permulaan pengumpulan data, peneliti kualitatif mulai memutuskan apakah “makna” sesuatu, mencatat keteraturan, pola-pola, penjelasan, konfigurasi yang mungkin, alur kausal, dan proporsi-proporsi. Peneliti yang kompeten dapat menangani kesimpulan-kesimpulan ini secara jelas, memelihara kejujuran dan kecurigaan (Azmir, 2011).

HASIL

Peplau dan Perlman (1982) mengungkapkan bahwa jika kesepian bisa dilihat dari manifestasinya (perwujudannya) dalam berbagai macam aspek individu. Yaitu:

1. Manifestasi Afektif

Manifestasi afektif adalah perwujudan dari kesepian yang berhubungan dengan perasaan negatif seseorang. Contoh dari perasaan negatif yang dirasakan oleh mahasiswa yaitu:

1.1 Individu memiliki perasaan yang malu dan bosan sebagaimana diungkapkan oleh informan 1: (IHF) mengungkapkan bahwa pembelajaran secara

daring ini dengan berada dilingkungan yang baru, di kelas yang baru, bertemu dengan orang-orang yang baru kemudian dipertemukan secara online membuatnya memiliki rasa malu yang tinggi, bahkan untuk bertemu dengan mahasiswa lainnya di forum kelas secara online untuk melakukan presentasi materi pun ia merasakan perasaan negatif ini. Namun berbeda dengan informan 2: (IA) mengatakan bahwa untuk pembelajaran secara daring ini ia tidak merasakan perasaan negatif seperti malu karena ia mengungkapkan bahwa ia adalah individu yang ekstrovet sehingga walaupun pembelajaran daring maupun luring baginya sama-sama bisa membuat dia dapat beradaptasi dengan teman-teman lainnya tanpa ada rasa malu. Tetapi baginya dengan adanya pembelajaran daring ini membuatnya sedikit bosan, yang mana dahulu sebelum pandemi dapat berjumpa dosen dan teman-teman secara langsung dan berada didalam kelas, namun kemudian keadaan pembelajaran berubah menjadi daring yang hanya dilihat layar handphone atau laptop saja, sehingga membuat informan 2 ini merasakan bosan dalam pembelajaran daring.

1.2 Individu kurang suka berinteraksi dengan orang lain, sebagaimana yang diungkapkan oleh informan 1: (NS) bahwa dengan adanya pembelajaran daring ini membuat ia merasakan kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain, kuliah secara daring ini pertama kali dirasakannya yang mana sebelumnya kuliah dilakukan secara tatap muka, sehingga mengakibatkan adanya perubahan interaksi. Ditambah dengan memiliki teman-teman kelas yang berasal dari berbagai daerah, ketika berinteraksi dengan tatap muka ia dapat membaca gerak-gerik dari gestur tubuhnya, bisa mengetahui orang lain seperti apa. Tetapi ketika pembelajaran secara daring yang hanya bisa melihat individu dari zoom atau google class room, yang ada dalam pikirannya terhadap orang lain atau ekspektasi dalam menilai orang lain yang sebenarnya ia tidak tau bagaimana sifat teman-temannya sehingga membuatnya takut dalam mengambil tindakan yang mengakibatkan lawan bicara menjadi tidak respect kepada. Kemudian informan 2 mengungkapkan: (H) bahwa dengan adanya pembelajaran secara daring ini membuatnya kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain atau teman-teman dikelas. Dengan adanya pemberlakuan pembelajaran dengan daring ini, ia merasakan adanya perubahan interaksi yang terjadi pada dirinya, sehingga membuatnya kesulitan untuk berinteraksi kepada teman kelas, yang mana dahulu

sebelum pandemi ini ia dapat melakukan perkuliahan secara tatap muka yang dapat berinteraksi secara baik dengan teman-teman kelas.

1.3 Individu merasa tidak senang berada diantara banyak orang, sebagaimana yang diungkapkan informan 1: (R) ia mengatakan bahwa jika keramaian itu tidak bermanfaat baginya tentu itu akan menyakiti perasaannya tetapi jika keramaian itu membawa dampak yang positif tentunya membuat perasaannya menjadi senang. Kemudian informan 2 mengungkapkan: (Z) bahwa ia merasakan ketika berada di dalam kelas yang awalnya melihat teman-teman kelas hanya melalui daring seperti zoom atau google class room, kemudian dengan adanya perubahan pembelajaran menjadi model hybrid sehingga membuat informan 2 memiliki perasaan canggung ketika bertemu dengan teman-teman dan hal ini tentunya membutuhkan waktu untuk kembali beradaptasi.

2. Manifestasi Kognitif

Peplau dan Perlman (1982) mengungkapkan jika seseorang yang merasakan kesepian mempunyai pola yang umum, seperti:

2.1 Individu yang merasakan kesepian akan menilai diri sendiri dan orang lain secara negatif, sebagai contoh mahasiswa merasa kehilangan kepercayaan terhadap orang lain, sebagaimana yang diungkapkan oleh informan 1: (R) bahwa pembelajaran daring terkadang membuat ia jenuh karena hanya beraktivitas di rumah atau di kos saja. Tetapi ketika ia bertemu dengan teman-temannya secara langsung itu membutuhkan waktu untuk beradaptasi mengenal satu sama lain, agar membuatnya dapat mempercayai temannya. Sehingga dengan hal ini membuat saya bersikap terbuka dan tertutup, dalam arti terbuka untuk siapa saja yang mau mengenal saya, dan tertutup jika saya sedang tidak ingin diganggu ini adalah salah satu cara saya untuk mencintai diri saya sendiri. Jadi kalau ditanya saya dapat mempercayai teman saya atau tidak itu berdasarkan saat saya melihat teman saya secara langsung dengan melihat gerak-gerik tubuhnya. Kemudian informan 2 mengungkapkan: (FDP) bahwa ia merasakan kehilangan kepercayaan terhadap temannya karena ia sebagai mahasiswa baru di kampus yang baru pertama kali mengikuti pembelajaran secara daring ini yang mengakibatkan ia sulit untuk mengetahui sifat, watak teman itu seperti apa, sehingga membuatnya sulit untuk memiliki rasa kepercayaan kepada orang lain.

2.2 Bagi mahasiswa yang merasakan perasaan kesepian secara umum bisa menyebabkan kurang mampu dalam berkonsentrasi atau memfokuskan atensi

secara efektif, sebagaimana yang sudah diungkapkan oleh informan 1: (FDP) bahwa ia kurang bisa memperhatikan dirinya sendiri jika sudah mengikuti pembelajaran secara daring. Misalnya ketika waktu makan itu dikesampingkan, waktunya minum vitamin dikesampingkan, dan waktunya berkumpul bersama keluarga juga dikesampingkan, dikarenakan ia harus fokus dengan satu kegiatan seperti mengerjakan tugas. Karena dengan selesai mengerjakan tugas dapat membuatnya mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan, sehingga bisa membuatnya melakukan kegiatan seperti biasa. Kemudian informan 2 mengungkapkan: (Z) bahwa ketika pembelajaran dalam jaringan dimulai itu ia bisa merasakan kefokusannya, tetapi jika pembelajaran itu sudah berlangsung selama 30 menit dapat membuatnya kekurangan konsentrasi dan bisa membuatnya mengantuk dan ketiduran saat perkuliahan sedang berlangsung, ini diakibatkan karena tidak adanya teman yang mengingatkan. Seperti halnya jika perkuliahan tatap muka, ketika mengantuk dan tertidur pasti ada teman-teman dikelas yang bisa mengingatkan kemudian membangunkan.

2.3 Individu memiliki tingkat fokus diri yang besar ataupun sangat memfokuskan perhatian pada diri sendiri serta pengalaman-pengalaman pribadinya, sebagai contoh mahasiswa yang kesepian terlalu berhati-hati dan waspada terhadap suatu ancaman, sebagaimana yang diungkapkan oleh informan 1: (IHF) bahwa selama pandemi ia merasakan lebih waspada berada dilingkungan yang baru dan ketika bertemu dengan orang-orang yang baru. Dikarenakan juga dengan adanya pembelajaran secara daring ini membuatnya tidak banyak berada diluar rumah atau kos, sehingga kemudian membuatnya merasakan kehati-hati terhadap orang lain, atau pun ketika berada di luar rumah. Kemudian informan 2 mengungkapkan: (IA) bahwa ia sedikit merasakan kehati-hatian terhadap orang lain atau teman-teman kelas, karena melihat hanya melalui daring saja, jadi tidak mengetahui bagaimana sifat dan perilaku teman itu seperti apa, lebih berhati-hati dan menjaga diri dalam bersikap dan berbicara agar tidak membuat lawan bicara tersebut tersinggung atau marah.

3. Manifestasi Perilaku

Peplau dan Perlman (1982) mengatakan bahwa perwujudan dari kesepian yang berkaitan dengan perilaku negatif yang disebabkan oleh kondisi emosi seseorang, sebagai contoh yang dirasakan oleh mahasiswa adalah:

3.1 Individu yang mengalami kesepian yang diakibatkan oleh emosi individu dengan cara menjauh, sebagaimana yang diungkapkan oleh informan 1: (NS) bahwa ketika teman-teman kelas tidak bisa memahaminya atau tidak senang dengan perilaku yang sudah ia lakukan kemudian ia menjauhi diri dari orang tersebut. Guna untuk tetap menjaga keharmonisan dalam pertemanan, karena ketika orang lain tidak memahaminya itu akan membuatnya sedih dan marah, dan dalam keadaan seperti itulah ia bisa saja meruamkan emosinya. Sehingga langkah yang diambilnya yaitu menjauhkan diri dari teman-teman yang tidak bisa memahaminya. Kemudian informan 2 juga mengungkapkan hal yang sama dengan informan 1: (H) bahwa ketika ia merasakan kesepian dalam pembelajaran secara daring ini perilaku yang ia lakukan ketika orang lain tidak bisa memahami dirinya dengan baik, langkah yang diambilnya adalah dengan cara menjauhi dirinya dari teman-teman. Karena dengan seperti ini ia merasakan ketenangan dan kebahagiaan jika ia menjauhkan diri pada saat emosi itu ada.

3.2 Individu merasakan gugup dan gemetar berhadapan dengan teman, sebagaimana yang diungkapkan oleh informan 1: (CR) bahwa pembelajaran daring ini membuatnya gugup dan gemetar, misalnya ketika presentasi materi dihadapan teman-teman pada saat sendiri itu membuatnya tidak bisa meyakinkan dirinya sendiri. Tentunya ini diakibatkan oleh kesepian atau tidak adanya teman yang berada didekatnya atau teman kelompok dalam melakukan presentasi. Sehingga sulit baginya untuk menenangkan dirinya sendiri. Kemudian informan 2 juga mengungkapkan: (JM) bahwa saat pembelajaran daring ini, di tandai ketika informan 2 melakukan presentasi materi kelompok pada forum kelas, membuatnya kebingungan karena ia sulit untuk melakukan interaksi sama teman kelompoknya untuk berdiskusi, ia merasakan terhambatnya komunikasi. Sehingga membuatnya merasakan gugup ketika diskusi berlangsung.

3.3 Individu suka menyendiri saat ada pertemuan, sebagaimana yang diungkapkan oleh informan 1: (CR) bahwa selama perkuliahan dilakukan secara daring ini sangat membuatnya merasakan kesepian, sehingga ia mengira bahwa orang lain tidak ada yang membutuhkannya. Pembelajaran daring ini baru ia rasakan sebagai mahasiswa kemudian membuatnya sulit untuk berkomunikasi dengan teman yang lain secara face to face, ia merasa bahwa tidak bisa mengetahui bagaimana sifat dan karakter temannya seperti apa. Padahal sebenarnya ia adalah individu yang suka berbicara secara langsung dibandingkan

melalui sosial media. Karena dengan adanya pembelajaran daring ini membuatnya lebih suka menyendiri ketika misalnya ada pertemuan untuk membuat makalah kelompok dan mengerjakan sendiri dirumah atau dikos. Kemudian informan 2 juga mengungkapkan: (SH) bahwa selama perkuliahan dilakukan secara daring ini membuatnya merasakan perubahan yang terjadi dalam dirinya, terkhusus perubahan yang terjadi pada interaksi sesama individu lain. Yang mana sebelum pandemi ia dengan mudahnya berinteraksi dengan individu lain, kini selama pandemi ia merasakan kesulitan untuk berkomunikasi. Sehingga ketika adanya pertemuan dengan banyak orang membuatnya kebingungan dan ia merasa lebih senang untuk menyendiri ketika bertemu dengan banyak orang.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai kesepian pada mahasiswa selama pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19. Pembelajaran daring atau online merupakan bentuk belajar baru bagi masyarakat Indonesia (Halal, 2020). Pembelajaran daring atau online yang sebelumnya tidak pernah dilakukan oleh mahasiswa tentunya membuat mahasiswa harus melakukan penyesuaian diri kembali, sehingga dengan adanya penyesuaian diri ini dapat membuat mahasiswa mengalami kesulitan dalam berinteraksi, yang dapat mempengaruhi perubahan psikofisik mahasiswa tersebut. Pernyataan ini diungkapkan oleh Rusell (1996), ia mengungkapkan bahwa kesepian merupakan adanya kepribadian dinamis dalam diri individu dari sistem-sistem psikofisik yang menentukan karakteristik perilaku dan berfikir yang ditandai dengan perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga, yang berpusat pada kegagalan.

Peplau dan Perlman (1982) mengungkapkan bahwa jika kesepian bisa dilihat dari manifestasinya (perwujudannya) dalam berbagai macam aspek individu, yaitu terlihat dari kondisi mahasiswa yang sulit untuk menilai diri sendiri dan melihat orang lain secara negatif, individu kurang suka berinteraksi dengan orang lain, individu merasa tidak senang berada diantara banyak orang. Bagi mahasiswa yang merasakan perasaan kesepian secara umum bisa menyebabkan kurang mampu dalam berkonsentrasi atau memfokuskan atensi secara efektif, individu memiliki tingkat fokus diri yang besar ataupun sangat memfokuskan perhatian pada diri sendiri serta pengalaman-pengalaman pribadinya. Peplau dan Perlman (1982) juga mengatakan bahwa perwujudan dari kesepian yang berkaitan

dengan perilaku negatif yang disebabkan oleh kondisi emosi seseorang, individu yang mengalami kesepian yang diakibatkan oleh emosi individu dengan cara menjauh, individu merasakan gugup dan gemetar berhadapan dengan teman, dan individu suka menyendiri saat ada pertemuan.

Beberapa kondisi yang dialami oleh mahasiswa dilihat dari manifestasi kesepian diatas menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa mengalami kesepian, hal ini diperkuat oleh penelitian Andreas dkk, (2020) yang menunjukkan bahwa 33% mahasiswa mengalami kesepian dengan kategori yang tinggi. Kesepian nampak lebih sering dialami oleh individu-individu termasuk mahasiswa, karena adanya perubahan pola interaksi dan penyesuaian diri yang mengakibatkan proses pembelajaran dilakukan secara daring.

PENUTUP

Seperti yang sudah dijelaskan diatas, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran daring yang diikuti oleh mahasiswa cukup merasakan kesepian pada mahasiswa, seperti hasil penelitian yang sudah peneliti jabarkan tersebut. Kesepian yang dialami oleh mahasiswa memiliki beberapa karakteristik perilaku dan berfikir yang ditandai dengan perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga, yang berpusat pada kegagalan. Tentunya hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti mahasiswa mengalami kesulitan untuk melakukan interaksi sesama individu lainnya dalam proses pembelajaran secara daring.

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan gambaran kesepian pada mahasiswa selama pembelajaran daring, dan juga dapat menjadi acuan penelitian untuk peneliti yang akan melakukan penelitian serupa.

DAFTAR RUJUKAN

Adreas Wisnu AP, Meytikasari Dwijayanti, & Fayruzayah Ifroch S, (2020). Gambaran Tingkat Kesepian dan Deprisi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Selama Pembelajaran Daring. Jurnal Ilmiah BK: Volume 3 No 3.

Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Aucejo, E. M., French, J. F., Araya, M. P. U., & Zafar, B. (2020). The impact of COVID-19 on student experiences and expectations: Evidence from a survey (No. w27392). National Bureau of Economic Research. <https://doi.org/10.3386/w27392>

Azmir. (2011). Analisis Data: Metodologi Penelitian Kualitatif. Jakarta: Rajawali Pers.

Chaterine, R. N. (2020). Mendikbud Nadiem Khawatir Siswa Belajar di Rumah Jadi Merasa Kesepian, Detiknews. Retrieved from <https://news.detik.com/berita/d5047163/mendikbud-nadiem-khawatir-siswa-belajar-di-rumah-jadi-merasa-kesepian>

Ferawaty Puspitorini, (2020). Strategi Pembelajaran di Perguruan Tinggi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kajian Ilmiah (JKI)*: Edisi Khusus No. 1.

H.B. Sutopo, Penelitian Kualitatif (2006). *Dasar Teori dan Terapannya dalam Penelitian*. Surakarta: Universitas sebelas Maret.

Halal, R. S. A. (2020) Dampak Covid-19 terhadap Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *Jurnal Sosial & Budaya Syar'I*. 7 (5), 395-402. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>.

Herdiansyah, Haris. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.

Hermawan Warsito. (1992). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Lexy J. Moloeng. (1998) *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Martaria Rizky Rinaldi,. Kesepian pada Mahasiswa selama Pandemi Covid-19,. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*: Volume 11 No.3 (Special Issue).

Matthew B. Miles, A. Michael Huberman. (1992). *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-metode Baru*. Jakarta: UI Press.

Nana Saodih Sukmadinata. (2004). *Metode Penulisan Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau, & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1-18). Wiley. New York.

Pradana, A. A., Casman., & Nur'aini. (2020). Pengaruh Kebijakan Social Distancing Pada Wabah Covid-19 Terhadap Kelompok Rentan Di Indonesia. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia: Jkki*, Volume 09 No. 02.

Sumadi Suryabrata. (1995). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Sutoyo Anwar. (2013) *Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Syagir. (2020). Ketentuan Kemenag bagi Madrasah tentang Belajar dari Rumah. Nu Online: Jakarta. Diakses dari <https://www.google.com/amp/s/www.nu.or.id/amp?nasional/ketentuankemenag-bagi-madrasah-tentang-belajar-dari-rumah-vo0Qr>.

Usman Riase. (2012). *Metodologi Penelitian Sosial dan Ekonomi Teori dan Aplikasi*, Bandung: Alfabeta.

Victor C. R., & Yang K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: a case study of the United Kingdom. *Journal Psychology*. 146(1-2), 85104. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.613875>.

Wei, M., Russel, D.W., & Zakalik, R.A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college student: a longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*: Vol. 52. No.4.