

Pengalaman Kesepian Pada Mahasiswa Rantau Selama Pandemi Covid-19

Virlie Andalia Muttaqin¹

¹Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Email: virlieandalia@gmail.com

Isnaya Arina Hidayati²

²Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Email: iah140@ums.ac.id

Correspondence

Isnaya Arina Hidayati

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Email: iah140@ums.ac.id

Abstract

The covid-19 pandemic has made a change in social life, especially for foreign students. It makes it difficult for foreign students to meet their closest people and the reduced intensity of social interactions can cause foreign students to feel lonely. This study aims to describe the experience of loneliness experienced by foreign students during the Covid-19 pandemic, the factors that influence loneliness, and how foreign students overcome loneliness. This research is qualitative research with a descriptive approach. The data collection technique used a semi-structured interview method with descriptive data analysis. The research subjects were foreign students, aged 18-25 years who were selected using the snowball sampling technique. The results showed that the experience of the loneliness felt by the informants tended to appear only at certain times and not continuously. The experience of loneliness has had a positive impact (the formation of a more mature mindset, doing lots of positive things, and self-introspection) and a negative impact (having feelings such as sadness, feeling alienated and rejected by others, lack of self-confidence, boredom, and anger at others). The factor that causes loneliness is the lack of intimate social relationships. The strategy used to overcome loneliness is to do positive activities as a form of diversion from loneliness, such as running a hobby, opening social media, and communicating virtually with the closest people. This research can be used as a reference for society, especially students to be able to maintain emotional stability and do a lot of productive activities, considering the many negative impacts found when psychologically disturbed, in this case when experiencing loneliness.

Keyword : Lonely; Foreign Student; Covid-19 Pandemic

Abstrak

Pandemi Covid-19 membuat perubahan pada kehidupan sosial terutama mahasiswa rantau. Hal ini membuat mahasiswa rantau sulit untuk bertemu dengan orang terdekat, serta berkurangnya intensitas interaksi sosial yang dapat menyebabkan mahasiswa rantau mengalami kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman kesepian yang dialami mahasiswa rantau selama pandemi Covid-19, faktor-faktor yang mempengaruhi rasa kesepian, dan cara mahasiswa rantau mengatasi rasa kesepian. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara semi terstruktur dengan analisis data deskriptif. Subjek penelitian adalah mahasiswa rantau, berusia 18-25 tahun yang dipilih menggunakan teknik snowball sampling. Hasil penelitian menunjukkan pengalaman kesepian yang dirasakan informan cenderung muncul hanya diwaktu tertentu dan tidak terus-menerus. Pengalaman kesepian telah memberikan dampak positif (terbentuknya pola pikir yang lebih dewasa, banyak melakukan hal-hal positif serta introspeksi diri) dan dampak negatif (memiliki perasaan seperti kesedihan, rasa terasing dan penolakan oleh orang lain, kurangnya kepercayaan diri, kebosanan, dan kemarahan pada orang lain). Faktor yang menyebabkan kesepian adalah kurang intimnya hubungan sosial yang terjalin. Adapun strategi yang dilakukan untuk mengatasi kesepian adalah dengan melakukan kegiatan positif sebagai bentuk pengalihan rasa kesepian, seperti menjalankan hobi, membuka sosial media, hingga melakukan komunikasi secara virtual bersama orang terdekat. Penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi masyarakat khususnya mahasiswa agar mampu menjaga stabilitas emosi, banyak melakukan kegiatan produktif, mengingat banyaknya dampak negatif yang ditemukan ketika psikis terganggu, dalam hal ini ketika mengalami kesepian.

Kata Kunci : Kesepian; Mahasiswa rantau; pandemi covid-19

Copyright (c) Psikostudia: Jurnal Psikologi

Received 28/09/2022

Revised 03/10/2022

Accepted 28/10/2022



LATAR BELAKANG

Pada akhir tahun 2019 dunia diramaikan dengan suatu varian virus baru yang dikenal dengan COVID-19 (*Corona Virus Disease*) yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2. Virus ini meluas dengan cepat ke seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Hal tersebut memberikan dampak di berbagai sektor, salah satunya di sektor pendidikan. Pemerintah mengeluarkan kebijakan pembelajaran jarak jauh (daring) sebagai upaya mencegah penyebaran virus Covid-19 (Kemendikbud RI, 2020). Kebijakan tersebut memberikan konsekuensi emosional dan psikologis seperti isolasi sosial dan kesepian, gangguan dalam rutinitas sehari-hari, serta interaksi sosial dengan teman sebaya dan keluarga terutama di kalangan remaja seperti mahasiswa (Labrague & Ballard, 2021).

Dalam perkuliahan, banyak ditemukan mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi di luar daerah asal. Peristiwa ini sering disebut dengan istilah 'mahasiswa rantau' (Halim & Dariyo, 2016). Umumnya, mahasiswa rantau bertempat tinggal di kos, asrama ataupun kontrakan. Perubahan tempat tinggal ini dapat menyebabkan mahasiswa rantau mengalami beberapa permasalahan. Mereka seringkali merasa bahwa hubungan sosial yang saat ini dijalani tidak sesuai dengan harapan, sehingga muncul perasaan tidak puas dengan hubungan sosial tersebut (Marisa & Afriyeni, 2019).

Selama pandemi Covid-19 tidak sedikit mahasiswa rantau yang awalnya memutuskan untuk kembali ke kampung halamannya masing-masing, namun seiring berjalannya waktu para mahasiswa rantau ini akhirnya memutuskan untuk kembali lagi ke kota rantauannya dan tinggal di kos (kamar yang mereka sewa untuk sementara waktu) karena berbagai alasan yang berkaitan dengan tugas perkuliahannya. Tidak dipungkiri bahwa kembalinya para mahasiswa rantau ini ke kosnya ternyata menimbulkan perasaan kesepian. Seseorang yang merasakan kesepian disebabkan karena kehidupan sosialnya yang tidak sesuai dengan keinginannya di

lingkungan tersebut (Dianelia & Sembiring, 2017)

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 10 informan yang dipilih secara acak dari kalangan mahasiswa rantau, merasakan hal yang sama mengenai faktor yang menyebabkan mereka merasakan kesepian. Faktornya adalah karena kondisi kos yang masih sepi, perkuliahan yang masih berlangsung secara daring sehingga untuk berkomunikasi secara langsung dengan orang-orang terdekat masih terbatas, berpisah dengan keluarga dan orang-orang tersayang yang berada dikampung halaman, kurangnya kebutuhan berkomunikasi serta bersosialisasi, merasa terisolasi, dan teman terdekat mereka tidak hadir secara langsung sehingga kurangnya keintiman dalam berkomunikasi (Hasil wawancara awal, 19 Maret 2022). Adanya kebijakan *social distancing* yang diberlakukan di Indonesia selama pandemi Covid-19, hal ini tentunya dapat mempengaruhi rasa kesepian khususnya dikalangan mahasiswa rantau yang berada di kos karena dapat membuat intensitas interaksi sosial pada mahasiswa rantau menjadi menurun (Pramudia, 2020; Primashandy & Surjaningrum, 2021; Rinaldi, 2021).

Seorang remaja akhir seperti mahasiswa rantau merasakan kesepian karena mengalami transisi sosial seperti memasuki dunia perkuliahan yang mengharuskan mereka meninggalkan rumah, dan tinggal sendiri. Kesepian diasosiasikan dengan gangguan kepribadian dan psikosis, menurunnya performa kognitif, hingga meningkatkan gejala depresi (Pramasella, 2019). Beberapa dampak negatif yang akan dirasakan seseorang ketika merasakan kesepian yaitu mudah bosan, merasa tidak diterima, kesulitan berkomunikasi dengan orang sekitar, menutup diri dan sulit memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi (Cosan, 2014). Rasa kesepian secara signifikan dapat mempengaruhi dan memperparah depresi, stress, dan rasa kecemasan (Fathoni & Listiyandini, 2021; Maulida et al., 2020).

Hasil Survei yang dilakukan oleh *Mental Health Foundation* pada tahun 2010 mengemukakan bahwa seseorang dengan rentang usia 18-34 tahun lebih sering mengalami kesepian dan merasa depresi karena kesepian (Gil, 2014). Kemudian berita yang diliput oleh CNN Indonesia edisi 14 Agustus 2021 menunjukkan hasil survei yang dilakukan oleh *Into The Light* dan *Change.org* menemukan dari 5.211 orang di enam provinsi pada pulau Jawa di Indonesia merasa kesepian pada periode Mei-Juni 2021. Hasil survei menunjukkan bahwa 98 persen partisipan merasa kesepian. Para partisipan meyakini anggota keluarga dan teman terdekat untuk membantu dalam mengatasi masalah kesehatan mental mereka dibanding dengan tenaga kesehatan jiwa profesional (CNN Indonesia, 2021).

Gejala Kesepian yaitu memiliki perasaan frustrasi, marah, kesal, memiliki emosi yang lebih sensitif, perasaan tertekan, menarik diri dari lingkungan, bosan, merasa terisolasi dan menurunnya fungsi intelektual (Pramasella, 2019). Orang yang kesepian cenderung mudah marah, senang menyendiri, dan kurang bisa bersosialisasi dengan orang lain di lingkungannya (Dianelia & Sembiring, 2017). Individu yang kesepian akan memiliki perasaan seperti kesedihan, rasa terasing, kurangnya kepercayaan diri, kebosanan, kemarahan terhadap orang lain, dan depresi (Azizah & Rahayu, 2016; Christiana, 2020). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian yaitu ketidak mampuan personal, masalah dimasa perkembangan, tidak terpenuhinya hubungan yang akrab dengan seseorang, pindah tempat yang baru atau perpisahan dan marginalitas sosial (Wright & Silard, 2021).

Dari hasil wawancara terhadap kedua informan yang dilakukan kepada informan berinisial AFW yang mengatakan bahwa kebutuhannya dalam bersosialisasi selama pandemi menjadi tidak terpenuhi terlebih karena perkuliahan yang dilakukan secara online dan saat dirinya berada di kos. Dirinya menjelaskan perbedaan kondisi sebelum

pandemi dan saat pandemi, AFW menjelaskan bahwa sebelum pandemi dan saat perkuliahan masih berlangsung tatap muka, dirinya setiap hari selalu bersosialisasi dan bertemu teman-teman sedangkan saat pandemi dirinya jarang bertemu dengan teman-teman sehingga kebutuhan akan bersosialisasinya menjadi tidak terpenuhi.

Kemudian informan VAP yang mengatakan adanya perbedaan kondisi rumah dan kondisi di kos dimana kondisi rumah VAP yang selalu ramai dengan keluarganya dan selalu melakukan interaksi, sedangkan untuk kondisi kos nya disaat pandemi sangat sepi yang biasanya VAP berinteraksi dengan teman-temannya namun teman-teman VAP selama pandemic Covid-19 tidak banyak yang kembali ke kos sehingga dirinya tidak bisa bermain bersama teman-temannya.

Wawancara yang dilakukan kepada informan berinisial AFW dan VAP menemukan bahwa ketika menjadi mahasiswa rantau saat berada di kos selama pandemi Covid-19, mereka merasa hubungan sosialnya tidak sesuai dengan harapan mereka, sehingga mereka merasa tidak puas dengan hubungan sosial yang sekarang sedang mereka jalani.

Mahasiswa perantau kemungkinan dapat merasakan kesepian karena adanya perubahan lingkungan yang terjadi. Seseorang yang sedang merantau berpotensi mengalami kesepian karena kondisi dimana harus tinggal jauh dari keluarga. Kemudian pada usia *emerging adult* seperti mahasiswa akan lebih rentan mengalami kesepian (Halim & Dariyo, 2016; Simanjuntak et al., 2021). Sehingga banyak cara dilakukan seseorang untuk mengatasi kesepian yaitu melakukan kegiatan yang pasif seperti dengan menonton televisi, tidur, meminum obat penenang, makan berlebihan, bersosial media, dan aktif bergerak seperti membaca, berkerja, berolahraga. Selain itu, seseorang yang merasa kesepian akan cenderung melakukan kontak sosial seperti berupaya untuk menelpon atau mengunjungi teman ataupun kerabat dekat agar mengurangi rasa kesepian.

Penelitian oleh Alam dkk (2021) Memaparkan bahwa 402 mahasiswa perantau selama pandemi Covid-19 merasakan kesepian sebesar 62,4%. Hal ini disebabkan karena kurangnya kedekatan dengan teman akibat *lockdown*, dan merasa terisolasi dari orang lain. Adapula penelitian yang dilakukan oleh Teng dan Takemoto (2022) Menjelaskan bahwa mahasiswa perantau di Jepang mengalami *homesick* dan kesepian sebesar 31,8% dan 27,5% selama pandemi Covid-19, dimana mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi dibanding mahasiswa berjenis kelamin laki-laki.

Kedekatan dan kualitas dalam suatu hubungan sangat penting agar tidak merasa kesepian. Selama masa pandemi Covid-19, tidak sedikit mahasiswa rantau memutuskan untuk pulang ke kampung halaman masing-masing, namun tidak sedikit pula mahasiswa rantau yang memilih untuk tetap tinggal di kota perantauannya dengan berbagai macam alasan dan memutuskan untuk menetap di kos, kontrakan, ataupun asrama sekitar kampus. Ketika seseorang jauh dari orang-orang terdekat seperti teman, keluarga dan juga orangtua, maka kedekatan hubungan seseorang menjadi berkurang, begitupun kuantitas dan kualitas interaksi sosial dengan sesama teman mahasiswa menjadi berkurang karena banyaknya mahasiswa-mahasiswa yang pulang ke kampung halamannya masing-masing karena kebijakan pemerintah dan kebijakan dari perguruan tinggi yang menerapkan pembelajaran daring sebagai upaya mencegah penyebaran virus Covid-19. Agar mahasiswa rantau tidak merasakan kesepian seharusnya mereka mampu meningkatkan interaksi dengan teman sebaya. Mahasiswa mempunyai tugas agar mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya yang baru, kemudian mahasiswa juga dituntut untuk mampu mandiri dalam menyelesaikan rintangan maupun tantangan akademik (Permatasari et al., 2020).

Berdasarkan paparan yang telah diuraikan, maka penelitian ini dilakukan untuk

mendesripsikan pengalaman kesepian yang dialami mahasiswa rantau selama pandemi Covid-19. Tujuan dari penelitian ini adalah mendeskripsikan gambaran pengalaman kesepian pada mahasiswa rantau selama pandemi Covid-19. Sehingga pertanyaan penelitian yaitu 1) Bagaimana gambaran dinamika kesepian mahasiswa rantau selama pandemi Covid-19? 2) Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi rasa kesepian mahasiswa rantau selama pandemi Covid-19? 3) Bagaimana cara mahasiswa rantau mengatasi rasa kesepian selama pandemi Covid-19?

Pada hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat khususnya bagi para Mahasiswa rantau agar dapat mengatasi rasa kesepian dengan saling menunjukkan rasa peduli pada sesama teman ataupun mahasiswa agar tidak ada lagi perasaan terasingkan atau merasakan kesepian.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Penelitian dilakukan dengan cara mendeskripsikan dalam bentuk kata-kata. Penelitian menggunakan jenis pendekatan deskriptif, peneliti menganalisis data-data yang telah dikumpulkan berupa kata-kata yang diperoleh dari wawancara (Fadli, 2021).

Dalam pencarian informan penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *Snowball Sampling* dan menetapkan kriteria informan penelitian sebagai berikut; mahasiswa rantau, berusia ± 18 - ± 25 tahun, berasal dari luar Surakarta, tinggal di Kos (kamar yang disewa dalam kurun waktu tertentu) dan bersedia menjadi informan penelitian. Peneliti memilih Mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun sebagai informan penelitian karena rentang usia tersebut merupakan rentangan usia transisi seorang remaja menuju dewasa, dimana pada rentangan usia ini ditandai oleh kegiatan yang bersifat eksperimen dan mengeksplorasi (Lyon, 2015). Pada masa tersebut, diharapkan individu dapat menyesuaikan diri dengan pola-pola kehidupan yang baru dan mengembangkan sikap maupun

nilai baru yang sesuai dengan tugas-tugas baru dimasa perkembangannya. Data identitas informan sebagai berikut;

Tabel 1 Informan penelitian

No	Subjek	Usia	Jenis Kelamin	Asal	Lama Merantau	Kembali ke kos sejak Covid-19
1.	RA	±22 tahun	Perempuan	Kalimantan Barat	±3,5 tahun	Juni 2021
2.	VAP	±22 tahun	Perempuan	Riau	±4 tahun	September 2021
3.	NHM	±21 tahun	Perempuan	Sumatera Selatan	±3 tahun	Juli 2021
4.	JAA	±22 tahun	Laki-laki	Kalimantan Selatan	±3,5 tahun	September 2021
5.	AFW	±21 tahun	Laki-laki	Lampung	±4 tahun	Agustus 2020

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dengan wawancara dan menggunakan teknik analisis data deskriptif, yaitu menggambarkan dengan jelas data-data yang telah terkumpul kemudian mencatat aspek yang akan diteliti sehingga menghasilkan gambaran dari kondisi partisipan yang sebenarnya (McCusker & Gunaydin, 2015).

HASIL PENELITIAN

Setelah melalui tahapan penelitian yang diawali dari identifikasi masalah, melakukan preliminary riset (penelitian pendahuluan), kemudian melakukan review literatur, setelah itu menentukan rumusan masalah dan pertanyaan penelitian sampai kepada pengumpulan data, maka muncullah hasil penelitian sebagai berikut;

Gambaran dinamika kesepian mahasiswa rantau selama pandemi Covid-19

Tabel 2 Pengalaman Kesenian dan kendala Mahasiswa Rantau selama pandemi Covid-19

Informan	Analisis Jawaban
RA	Merasa kesepian karena kembali ke kos, pergerakan keluar kos yang terbatas, merasa membutuhkan support dan pendengar untuk berkeluh kesah dari orang terdekat secara langsung (tidak hanya dari virtual), rasa kesepian terlebih dirasakan saat berada di kos. Kesenian masih dirasakan hingga proses wawancara berlangsung. Menjelaskan bahwa rasa kesepian yang dialami berada diangka 7.
AFW	Merasa kesepian karena berjauhan dengan teman-teman, sendirian di kos, merasa kesepian karena adanya perubahan aktifitas sebelum dan saat pandemic, rasa kesepian selalu ada namun dengan kadar yang berbeda. Menjelaskan bahwa rasa kesepian yang dialami berada diangka 7,5.
VAP	Merasa kesepian karena homesick, kesepian muncul disaat seperti tahun baru, Ramadhan, dan saat sakit. Biasanya rasa kesepian muncul selama satu minggu, merasa kesepian saat tidak ada aktifitas dan tidak memiliki teman untuk jalan, adanya perbedaan situasi serta kondisi antara dirumah yang ramai dan dikos yang sepi karena tidak adanya teman yang kembali ke kos. Menjelaskan bahwa rasa kesepian yang dialami berada diangka 8.
JAA	Merasa kesepian saat pertama kembali ke kos, belum banyaknya teman yang kembali ke kos juga, mengharapkan perkuliahan sudah berlangsung secara offline, kesepian dirasakan cukup sering saat tidak memiliki aktifitas yang bermakna. Menjelaskan bahwa rasa kesepian yang dialami berada diangka 8.

NHM Merasa kesepian saat sendirian di kos, banyak pikiran, merasa sedang terpuruk, dan saat lebaran. Menjelaskan bahwa rasa kesepian yang dialami berada diangka 5,5.

Dari keseluruhan pengalaman Informan, rerata rasa kesepian yang dirasakan informan cenderung muncul di saat-saat tertentu saja dan tidak terus menerus. Rasa kesepian muncul diantaranya seperti saat sendirian di kos, tidak memiliki teman untuk jalan-jalan, memiliki permasalahan, tidak adanya aktifitas diluar kos. Selain itu rasa kesepian ini muncul disaat momen-momen tertentu seperti Ramadhan, tahun baru, Lebaran, dan saat sakit. Rasa kesepian Informan berada pada skala 5,5 hingga 8 yang menandakan para informan cukup sering merasakan kesepian.

“Nah kalau misalnya kesulitan itu tuh paling kaya apa ya misalnya mau keluar, keluar itu kan susah ya apa lagi kalau sendiri terus kaya sepi banget gitu loh. Terus kan pas covid kemarin kan banyak yang pulang, jadi tuh kaya sesendiri aja sih kaya sepi terus kalau lagi ada masalah bingung mau cerita sama orang. Paling kalau misalnya sakit juga susah, gitu aja sih kalau di rantauan tuh.” (RA.33-39)

“... kesepian itu selalu ada sih Mbak walaupun situasi di sekitar seramai apapun sesunyi apapun eee kita saya rasa manusia itu pasti akan mengalami kesepian. Tapi mungkin

kadarnya gitu kadarnya yang beda tingkatannya, gitu Mbak ya. Tapi kalau yang dari Januari sampai lebaran kemarin yaa lumayan tinggi kadarnya, gitu. Kadar kesepiannya gitu.” (AFW.234-240)

“Eee kalau saya yang paling ini waktu tahun baru, kemudian Ramadhan seperti itu dan juga kalau pas sedang sakit seperti itu sih.” (VAP.68-69)

“... jadi waktu awal-awal kesini tuh pengennya udah offline tapi malah diundur lagi jadinya malah bingung mau ngapain kaya udah nyiapin diri buat aktifitas dikampus malah enggak jadi, jadi malah kesepiannya malah lebih lama dari yang dibayangkan” (JAA.245-248)

“Kesepian mulai dari mungkin kalau kesepiannya itu tuh kalau ini aja sih kayak lagi sendiri terus lagi kayak pikiran tuh lagi kacau kayak gitu-gitu aja maksudnya dimulai dari tahapannya juga gak pasti karena kesepiannya itu sendiri kadang hadir sendiri kayak gitu tanpa diminta, tiba-tiba kayak gitu hadirnya tuh tiba-tiba nah terus kadang juga ngerasa kalau misalnya kok dunia itu jahat banget ya jadi kayak disaat itu lah ngerasa kayak kesepian gitu” (NHM.160-168)

Tabel 3 Dampak dan Gejala Kesepian pada Mahasiswa Rantau Saat Pandemi covid-19

Informan	Analisis Jawaban
RA	Merasa kosong, sedih, kesal, malas, memiliki mood yang buruk, menangis, merasa terisolasi. Namun dengan merasa kesepian dapat berfikir lebih dewasa dan belajar menguatkan diri sendiri, tidak menarik diri dari lingkungan karena merasa membutuhkan orang disekitarnya.
AFW	Merasa gelisah, kebingungan, kadang merasa kecewa, menjadi kurang bersosialisasi, overthinking. Namun dengan merasa kesepian maka dapat melakukan kegiatan positif seperti menulis, berusaha mencari teman dan tidak menarik diri dari lingkungan.
VAP	Merasa sedih, kesal, menangis, memiliki mood yang buruk, emosi tidak terkontrol, malas, menarik diri dari lingkungan. Namun dengan merasa kesepian dapat memahami diri sendiri.
JAA	Merasa menjadi malas beraktifitas, homesick, menarik diri dari lingkungan, merasa hubungan social menjadi tidak berkembang. Namun dengan merasa kesepian cenderung lebih mengenali diri sendiri.
NHM	Merasa kesal, marah, sedih, kecewa, overthinking, tidak percaya diri. Namun dengan merasa kesepian merasa lebih bisa mengenali diri sendiri dan tidak menarik diri dari lingkungan.

Dari rasa kesepian yang dirasakan para informan, kesepian memiliki gejala serta dampak negatif bagi para informan seperti memiliki mood yang buruk, menjadi malas, sedih, malas, kesal hingga menangis, emosi yang tidak terkontrol, kecewa, *overthinking* dan tidak percaya diri. VAP dan JAA ketika merasa kesepian cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar seperti malas atau enggan bertemu dengan banyak orang dan hanya ingin bertemu dengan orang terdekatnya saja karena sudah terbiasa untuk bertemu dengan tidak terlalu banyak orang, kemudian RA, NHM dan AFW tidak menarik diri dari orang sekitarnya dengan alasan mereka sangat butuh teman-teman untuk berada disekitarnya sehingga ketika mereka merasa kesepian maka mereka akan mencari temannya dan mencari keramaian.

Selain memiliki dampak negatif, ternyata kesepian juga memiliki beberapa dampak positif bagi para informan seperti informan menyadari dengan merasa kesepian maka informan bisa berfikir lebih dewasa dalam menyikapi rasa kesepiannya, selain itu dengan perasaan kesepian maka informan juga cenderung melakukan hal-hal positif, bisa lebih memahami diri sendiri seperti mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri, dan mengerti kebutuhan diri sendiri.

“Eee apa yah kek yang pertama terutama sepi kek kosong aja gitu Cuma ada diri sendiri gitu, terus sedih pasti, terus eee apa ya.. yaa sedih sama sepi sih. Kalau seneng tuh mungkin kalau ngumpul sama teman kalau ada temen, tapi kalau marah kecewa itu nggak sih tapi kaya rada kesel aja sih kenapa situasinya harus seperti ini, gitu aja sih sebenarnya.. lebihnya itu kaya sedih sama sepi aja” (RA.106-111)

“Eee kalau perasaan itu pasti ada perasaan yaaa sedikit-sedikit gelisah gitu loh Mbak. Eee dan yang pasti gabut dan bingung mau ngapain gitu. Itu yang saya rasakan” (AFW.254-256)

“... itu bisa badmood, sedih, nangis seperti itu kaya kesel sendiri gitu” (VAP.84-85)

“Dampaknya mungkin mageran, jadi eee malah kebiasaan di kos terus jadi apa-apa malas keluar gitu sih” (JAA.211-212)

“Kacau lah pastinya kacau kayak gak tahu mau ngapain, kayak sedih itu udah pasti terus habis itu juga kayak ya semua rasa dirasain lah. Kayak gak karuan lah kayak kayak gak bisa diungkapkan dengan kata-kata cuman semua rasa itu ada kecewa kesel marah semuanya ada kayak gitu” (NHM.196-201)

Tabel 4 Dukungan yang Diterima dari Orang Terdekat

informan	Analisis Jawaban
RA	Mendapat dukungan dari keluarga terkait perkuliahan seperti memberi motivasi dan mendengarkan keluh kesah perkuliahan. Sedangkan teman-teman memberikan dukungan dengan memberikan semangat dan selalu ada saat dibutuhkan.
AFW	Tidak mendapatkan dukungan dari keluarga ataupun teman karena tidak pernah menceritakan rasa kesepian tersebut.
VAP	Mendapat dukungan dari keluarga dan teman-teman seperti menanyakan kabar melalui sosial media.
JAA	Tidak mendapat dukungan dari keluarga dan teman-teman karena tidak menceritakan rasa kesepian yang dialami.
NHM	Mendapatkan dukungan terutama dari ibu kos dan beberapa teman kos yang siap mendengarkan cerita dan memberikan semangat.

Dari 5 informan, 3 informan yang berjenis kelamin perempuan yaitu RA, VAP, dan NHM memiliki dukungan yang kuat dari orang sekitar

seperti keluarga, teman kos, teman kuliah. Namun hanya NHM yang mendapatkan dukungan dari ibu kos. Para informan dengan

jenis kelamin perempuan cenderung untuk menceritakan rasa kesepian yang sedang mereka alami kepada teman-temannya. Dukungan yang mereka dapatkan seperti teman-temannya mendengarkan cerita para informan, memberi semangat, saran, serta motivasi. Sedangkan 3 informan perempuan ini cenderung tidak menceritakan rasa kesepiannya kepada keluarganya sehingga para informan perempuan hanya menceritakan tentang permasalahan akademis, dan saling menanyakan kabar kepada keluarga mereka, namun keluarga mereka tetap memberikan dukungan dan semangat kepada para informan perempuan.

Sedangkan 2 informan yang berjenis kelamin laki-laki yaitu JAA dan AFW mengatakan mereka tidak mendapatkan dukungan ketika merasa kesepian dengan alasan karena para informan laki-laki ini tidak menceritakan perasaan kesepiannya kepada orang terdekatnya seperti keluarga, teman kos ataupun teman kuliah.

“... lebih ke semangat sih temen-temen tuh, mereka selalu ada di setiap saya membutuhkan mereka tuh, gitu aja sih mbak” (RA.194-195)

“Nggak juga Mbak. Kayak nya gak, gak ada satupun yang saya ceritain Mbak. Jadi misalnya

saya kesepian ya Mbak, saya kan pilihan pertamanya ngajak teman nongkrong, nah nongkrongnya itu tidak saya ceritakan tentang Masalah kesepian ini.. tetap bahas pokok nya bahas yang seru aja lah yang bikin ketawa.” (AFW.348-352)

“Kalau keluarga setiap hari nelfon, video call seperti itu, kalau dari teman eee teman juga sama setiap hari chat seperti itu, nanti kalau saya bilang saya pingin telfon saya bilang kesepian biasanya teman-teman saya langsung eee “yaudah ayo video call” “yaudah ayo telfon” seperti itu, nanti video call yang di gabung banyak orang seperti itu video call grub” (VAP.114-118)

“Kalau ketemen-temen ga bilang kalau kesepian sih Cuma paling ngajak doang tapi ga bilang kalau kesepian” (JAA.145-146)

“karena ada temen-temen, ada ibu kos juga kadang sering juga cerita, curhat sama ibu kos kadang juga cerita sama anak-anak kos jadi enggak yang namanya apa sih kesepian kayak gitu enggak enggak enggak enggak banget, jadi maksud kesepian itu dalam taraf standar lah kayak gitu mbak” (NHM.210-215)

Tabel 5 Faktor-faktor Kesepian Mahasiswa Rantau saat Pandemi Covid-19

Informan	Analisis Jawaban
RA	Tidak memiliki teman saat di kos, rindu berkumpul dengan teman-teman, merasa kesepian karena situasi dan kondisi yang tidak memungkinkan untuk bertemu banyak orang, membutuhkan teman untuk bercerita, bermain dan berkeluh kesah secara langsung.
AFW	Membutuhkan teman untuk ngobrol ketika nongkrong, dan kondisi kos yang sepi.
VAP	Kondisi kos yang sepi, tidak memiliki teman untuk jalan, dan kangen dengan keluarga.
JAA	Tidak memiliki aktifitas yang bermakna di luar kos, melakukan kegiatan yang monoton, kondisi kos yang sepi, dan karena teman-teman yang masih berada di kampung halamannya masing-masing.
NHM	Teman-teman yang tidak selalu ada ketika kesepian dan jarang ada saat dibutuhkan, merasa tidak bisa menceritakan permasalahannya kepada siapa-siapa dan saat memiliki masalah dengan teman.

Semua informan menjawab bahwa faktor penyebab mereka merasakan kesepian yaitu karena kurangnya keintiman hubungan

sosialnya bersama teman-teman. Seperti kurangnya interaksi dengan tetangga kos, teman-teman yang tidak berada di sekitar

mereka ketika mereka membutuhkan teman untuk bermain, bercerita, atau jalan-jalan sehingga para informan merasa kurang dalam kebutuhan bersosialisasinya. Kemudian karena belum banyak teman-teman yang kembali lagi ke kos selama pandemic covid-19 sehingga kondisi kos sepi dan sunyi. Selain itu faktor penyebab informan merasa kesepian yaitu ketika sedang memiliki permasalahan dengan temannya, memiliki banyak pikiran dan perbedaan kondisi dan situasi antara di kos dengan di rumah informan.

“Eee temen sih mbak, kaya hilang.. bukan hilang sih kaya gaada temen-temen gitu loh temen-temen pada pulang, kalau kita kan istilahnya makhluk yang sosial ya kaya eee memang sih ga semua hal bisa kita sama orang terus ga setiap saat juga kita bisa sama orang, Cuma kan apalagi kaya kita tu kan mahasiswa rantau itu butuh banget temen karena kita tuh ada dikota orang, di tanah orang gitu kan jadi tuh butuh banget gitu orang lain entah itu tempat kita cerita, tempat kita main yaa sekedar melepaskan kepenatan lah gitu, gitu sih kalau aku dari temen.” (RA,134-141)

“Eee factor yang paling membuat saya kesepian itu saya rasa karena itu Mbak jarang bersosialisasi gitu lo Mbak...”(AFW.291-292)

“... dalam rentan waktu September sampai sebelum lebaran itu sangat-sangat sepi sekali, itu paling hanya dari dua puluh enam kamar hanya ada lima orang yang di kos seperti itu. Dan itu juga kurang kenal soalnya eee lama nggak ketemu itu juga biasanya mahasiswa baru seperti itu, jadi ya interaksi kurang.” (VAP.52-56)

“Eee untuk hari-harian itu untuk yang aktifitas sehari-hari itu, karena tidak ada kegiatan yang dari kampus ataupun kegiatan yang diluar kampus yang membuat keluar dari kos itu membuat kesepian sih” (JAA.100-102)

“Oh temen sih, kalau keluarga gak gak maksudnya setiap kali kita butuh pasti keluarga kan selalu ada kan jadi nah disitu gak ngerasa kesepian banget. Cuna kalau temen kan kita gimana ya gak selalu ada buat kita, mungkin faktornya dari temen sih” (NHM.261-265)

Tabel 6 Cara Mahasiswa Rantau Mengatasi Kesepian Selama Pandemi Covid-19

Informan	Analisis Jawaban
RA	Mengatasi kesepian dengan cara melakukan kegiatan-kegiatan positif yang disenangi seperti jalan-jalan, menonton film, mencari kuliner, membuka aplikasi media sosial untuk mencari hiburan dan edukasi. Dengan melakukan hal tersebut dapat mengurangi sedikit kesepian yang dirasakan.
AFW	Mengurangi rasa kesepian dengan melakukan kegiatan positif seperti berolahraga, membaca, menulis, jalan-jalan, dan mencari teman untuk nongkrong. Selain itu cara untuk mengurangi rasa kesepiannya dengan membuka media sosial untuk pengalihan sementara dari rasa kesepian sehingga rasa kesepian dapat berkurang sementara.
VAP	Memilih untuk menghubungi keluarga dan teman-teman seperti <i>chatting</i> , menelpon atau melakukan video call untuk mengobrol dan bercerita saat merasa kesepian, selain itu membuka media sosial juga sebagai cara untuk mengurangi rasa kesepian yang dirasakannya.
JAA	mengatasi kesepian dengan mencari kesibukan seperti keliling kota sendiri, latihan badminton, nongkrong, selain itu juga membuka media sosial untuk mencari hiburan. Dengan melakukan kegiatan-kegiatan tersebut dapat mengurangi rasa kesepian yang dirasakan.
NHM	Memilih untuk mengikuti kegiatan kampus, berkumpul dengan teman, mendekati diri kepada sang pencipta, membuat kata-kata motivasi dan menangis jika dirasa kesepiannya cukup tinggi. Hal tersebut dilakukan sebagai cara untuk mengatasi rasa kesepian yang

sedang dirasakan. Selain itu juga membuka media sosial untuk menghibur diri seperti mencari video-video yang lucu. Dengan cara tersebut perasaan kesepian berkurang.

Para informan memiliki berbagai cara untuk mengatasi rasa kesepian mereka selama pandemic Covid-19 yaitu melakukan berbagai kegiatan positif seperti menonton film, berenang, jalan-jalan, mencari kuliner, olahraga, membaca, menulis kata-kata motivasi, nongkrong dengan teman-teman, menghubungi keluarga ataupun teman-teman melalui media sosial seperti *chatting* atau *video call*, mengikuti kegiatan kampus, dan beribadah serta berdoa kepada Tuhan. Selain itu ke 5 informan juga membuka media sosial untuk mengurangi rasa kesepian mereka. Dari hasil wawancara kepada 5 informan, semua mengatakan dengan melakukan hal-hal tersebut dapat mengurangi rasa kesepian yang dialami mereka untuk sementara waktu.

“Eeee mengurangi rasa kesepian yaa kaya jalan-jalan aja sih mba, jalan, nonton film, atau yaa melakukan hal yang di sukai lah yaa kaya gitu aja sih mba, melakukan hal positif aja sih sebenarnya” (RA.163-165)

“Eee iya sih, apa lagi kalau di tiktok itu ya kan banyak banget hiburan yang hiburan, edukasi yaa macam-macam lahh semua sosial media ada yang baik ada yang buruk juga. Cuma ya kalau baiknya saya ambil sisi positifnya gitu sih apalagi kalau ada edukasi ada hiburan juga kan kek bisa buat kita tuh mikir lagi gitu...” (RA.267-271)

“... saya mulai coba eee untuk olahraga gitu Mbak, jadi mulai saya jadwalkan setiap jam empat sore itu saya olahraga. Entah itu Cuma dikosan entah itu jalan kaki ataupun bersepeda gitu Mbak, terus lain waktu saya coba kegiatan-kegiatan positif lainnya lah Mbak seperti membaca, menulis, atau hanya jalan-jalan keliling Solo gitu sih Mbak. Nah kalau untuk mengatasi kesulitan yang kesepian tadi Mbak ya, kalau saya intinya saya nyari teman sih Mbak. Misalnya saya lagi merasa kesepian gitu, jadi saya mencari teman gitu untuk saya ajak

nongkrong lah ibaratnya ajak main...” (AFW.136-145)

“Eee mungkin ada sih Mbak sangkut pautnya dengan kesepiannya. Media sosial itu bisa jadi bentuk pengalihan dari kesepian tadi Mbak. Gitu dengan cara nonton youtube begitu” (AFW.430-432)

“Eee kalau saya kalau misal tidak ada teman yang sedang di S biasanya saya mengatasi kesepian itu dengan cara telfon, vide call, kalau keluarga kalau engga ya video call teman-teman yang dirumah seperti itu kalau enggak melihat media sosial seperti itu” (VAP.61-64)

“Yaa itu kalau pas sedih itu ya chat temen, ngajakin ngobrol kaya gitu paling ya nangis nanti kalau engga ya udah main media sosial lagi nonton film atau apa gitu sih” (VAP.133-135)

“jadi mengatasinya itu yaa sendiri jalan-jalan sendiri nongkrong sendiri juga ujung-ujungnya” (JAA.153-155)

“Iya berkaitan, jadi eee biasanya di sosial media itu untuk mencari hiburan-hiburan gitu” (JAA.190-191)

“... tapi bisa diatasi dengan kegiatan-kegiatan kayak pergi keluar atau ikut kegiatan-kegiatan program kampus kayak gitu-gitu. Alhamdulillah semuanya bisa diatasi jadi kesepian ataupun apapun-apapun itu bisa diatasi dengan kumpul-kumpul sama temen-temen jadi kalau ngerasa kalau udah kumpul sama temen tuh rasa-rasa kesepian sebagian itu udah hilang...” (NHM.115-121)

“Alhamdulillah berkurang, berkurang kok mbak jadi kayak ngelihat video-video random lucu kayak gitu tuh bikin mancing ketawa kan jadi lupa sama masalah jadi udah jadi kalau misalnya masalah-masalah kesepian kayak gitu Alhamdulillah sih cepet ilangnya..” (NHM.528-532)

PEMBAHASAN

Gambaran dinamika kesepian mahasiswa rantau selama pandemi Covid-19

Biasanya mahasiswa rantau tinggal di kos, asrama ataupun rumah kontrakan. Hal ini dapat menyebabkan mahasiswa rantau mengalami beberapa permasalahan, seperti merasa bahwa hubungan sosial yang saat ini dijalani tidak sesuai dengan harapan mereka, sehingga mereka merasa tidak puas dengan hubungan sosial yang saat ini dijalani (Marisa & Afriyeni, 2019). Rerata rasa kesepian yang dirasakan informan cenderung muncul di saat-saat tertentu saja dan tidak terus menerus. Rasa kesepian muncul diantaranya seperti saat sendirian di kos, tidak memiliki teman untuk jalan-jalan, memiliki permasalahan, tidak adanya aktifitas diluar kos. Selain itu rasa kesepian ini muncul disaat momen-momen tertentu seperti Ramadhan, tahun baru, Lebaran, dan saat sakit.

Para informan mengalami bermacam kendala saat menjadi Mahasiswa rantau di saat pandemi Covid-19 seperti tidak memiliki teman cerita di lingkungan sekitarnya, tidak terpenuhinya kebutuhan berinteraksi atau bersosialisasi kepada teman-teman, kegiatan yang monoton, kesulitan saat sakit, merasa kesulitan jika harus melakukan semuanya sendiri dan harus berusaha mandiri, kesulitan dari segi ekonomi dan banyaknya persyaratan yang berlaku ketika pandemi Covid-19. Seseorang yang merasakan kesepian disebabkan karena kehidupan sosialnya yang tidak sesuai dengan keinginannya di lingkungan tersebut (Dianelia & Sembiring, 2017). Selain itu saat menjadi Mahasiswa rantau di kondisi pandemi Covid-19, semua Informan pernah merasakan kesepian karena tidak adanya teman dan orang terdekat di sekitar mereka untuk memberi *support* secara langsung. Kesenian bisa dirasakan oleh semua kalangan dari sisi status ekonomi, usia, ataupun jenis kelamin. Kesenian sering dipicu oleh suatu perubahan dalam hubungan sosial seseorang yang mengarah kepada tingkat interaksi sosial yang kurang optimal (Elmer et al., 2020; Fry &

Debats, 2012). Para Informan menjelaskan rasa kesepian yang mereka rasakan terjadi karena terkait dengan integrasi sosial yaitu seperti terpisah dari teman-teman dan keluarga mereka yang berada di kampung halaman, serta kurangnya teman-teman yang berada disekitar mereka saat tinggal di kos sehingga kebutuhan mereka dalam melakukan komunikasi dan bersosialisasi terganggu. Jenis kesepian ini sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Weiss (1974) yaitu terjadi ketika tidak terpenuhinya kebutuhan *social integration* (kebutuhan berkomunikasi dengan orang lain) terutama dalam hubungan pertemanan sehingga menyebabkan kesepian sosial (*social loneliness*).

Ada perbedaan gejala kesepian yang timbul dari mahasiswa rantau yang berjenis kelamin perempuan dan laki-laki. Mahasiswa rantau yang berjenis kelamin perempuan memiliki gejala kesepian yang cenderung lebih kompleks di mana ketika mereka merasa kesepian cenderung memiliki emosi yang tidak stabil dan lebih sensitif seperti mudah marah, kesal, sedih hingga menangis. Sedangkan mahasiswa rantau yang berjenis kelamin laki-laki hanya merasa bosan, dan merasa terisolasi karena kurangnya aktifitas sosial. Saat merasa kesepian, mahasiswa rantau yang berjenis kelamin laki-laki enggan mengekspresikan emosinya kepada orang lain, sehingga mereka lebih *denial* saat merasakan sedih, marah, ataupun ingin menangis. Laki-laki memiliki pandangan kemaskulinan terhadap dirinya sehingga cenderung kurang mampu mengekspresikan emosi seperti yang dilakukan oleh perempuan.

Dampak negatif yang akan dirasakan seseorang ketika merasakan kesepian yaitu mudah bosan, merasa tidak diterima, kesulitan berkomunikasi dengan orang sekitar, menutup diri dan sulit memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi (Cosan, 2014). Kesenian tentunya berdampak negatif bagi para mahasiswa rantau. Dari rasa kesepian yang dirasakan para mahasiswa rantau, kesepian memiliki dampak negatif seperti memiliki mood

yang buruk, menjadi malas, emosi yang tidak terkontrol, mudah merasa kecewa, *overthinking*, merasa kosong dan tidak percaya diri. VAP dan JAA ketika merasa kesepian cenderung lebih berdampak pada interaksi sosial yaitu menarik diri dari lingkungan sekitar seperti malas atau enggan bertemu dengan banyak orang dan hanya ingin bertemu dengan orang terdekatnya saja karena sudah terbiasa untuk tidak bertemu dengan terlalu banyak orang. Sedangkan NHM, RA dan AFW tidak menarik diri dari orang sekitarnya dengan alasan mereka sangat butuh teman-teman untuk berada disekitarnya sehingga ketika mereka merasa kesepian maka mereka akan mencari temannya dan mencari keramaian. Salah satu aspek dari kesepian yaitu Motivasi, dimana ketika seseorang merasakan kesepian ada hal positif yang muncul pada diri seseorang seperti munculnya motivasi untuk membuka komunikasi dengan orang lain (Perlman & Peplau, 1981; Rochimah, 2020).

Selain memiliki dampak negatif, ternyata kesepian juga memiliki beberapa dampak positif bagi para informan seperti informan menyadari dengan merasa kesepian maka informan bisa berfikir lebih dewasa dalam menyikapi rasa kesepiannya, selain itu dengan perasaan kesepian maka informan juga cenderung melakukan hal-hal positif, bisa lebih memahami konsep dirinya seperti mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri, dan mengerti kebutuhan diri sendiri. Dengan merasakan kesepian, maka para mahasiswa rantau dapat berintrospeksi diri dan lebih memahami self-awareness yang dimiliki dalam menghadapi situasi dan kondisi yang dialami serta dapat berusaha lebih mandiri.

dari 5 informan, 3 informan yang berjenis kelamin perempuan yaitu RA, VAP, dan NHM memiliki dukungan yang kuat dari orang sekitar seperti keluarga, teman kos, teman kuliah. Dari hasil wawancara, NHM memiliki rasa kesepian yang paling rendah diantara informan lainnya, hal ini dikarenakan NHM mendapat dukungan yang lebih banyak dari orang terdekat. Hanya NHM yang mendapatkan dukungan dari ibu

kos. Para mahasiswa rantau dengan jenis kelamin perempuan cenderung untuk menceritakan rasa kesepian yang sedang mereka alami kepada teman-temannya. Dukungan yang mereka dapatkan seperti yaitu teman-teman mendengarkan cerita mereka, memberi semangat, saran, serta motivasi. Sedangkan 3 informan perempuan ini cenderung tidak menceritakan rasa kesepiannya kepada keluarganya dengan alasan tidak enak dan takut keluarga terutama orangtua menjadi terlalu cemas tentang keadaan mereka, sehingga para informan perempuan hanya menceritakan tentang permasalahan akademis, dan saling menanyakan kabar kepada keluarga mereka, namun keluarga mereka tetap memberikan dukungan dan semangat kepada para mahasiswa rantau berjenis kelamin perempuan. Hal ini sesuai dengan Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aprizal dan Supradewi (2019) semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan oleh orang terdekat maka semakin rendah kesepian yang dirasakan oleh seseorang. Sebaliknya, jika semakin rendah dukungan sosial yang diberikan oleh orang terdekat maka semakin tinggi kesepian yang dirasakan oleh seseorang.

Sedangkan 2 informan yang berjenis kelamin laki-laki yaitu JAA dan AFW mengatakan mereka tidak mendapatkan dukungan ketika merasa kesepian dengan alasan karena para informan laki-laki ini sengaja untuk tidak menceritakan perasaan kesepiannya kepada orang terdekatnya seperti keluarga, teman kos ataupun teman kuliah. Ketika 2 informan laki-laki nongkrong dengan teman-temannya, maka mereka cenderung untuk menceritakan hal-hal yang menyenangkan saja tanpa menceritakan rasa kesepiannya.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Rasa Kesepian Mahasiswa Rantau selama Pandemi Covid-19

faktor penyebab para mahasiswa rantau merasakan kesepian yaitu karena kurangnya

keintiman hubungan sosialnya bersama teman-teman, baik teman kos maupun teman perkuliahan. Seperti kurangnya interaksi sosial dengan tetangga kos, teman-teman yang tidak berada di sekitar mereka ketika mereka membutuhkan teman untuk bermain, bercerita, atau jalan-jalan sehingga para informan merasa kurang dalam kebutuhan bersosialisasinya. Faktor-faktor yang bisa mengakibatkan seseorang mengalami kesepian, yaitu tidak adanya kedekatan dalam hubungan yang dimiliki, dan terjadinya suatu perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari sebuah hubungan dan ketidakpuasan seseorang karena hubungan tersebut telah berubah (Artiningsih & Savira, 2021).

Teng dan Takemoto (2022) Menjelaskan bahwa mahasiswa perantau yang berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi dibanding mahasiswa berjenis kelamin laki-laki. Dalam penelitian ini tidak menemukan perbedaan tingkat rasa kesepian dari jenis kelamin. Pada penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa rantau yang berjenis laki-laki dan perempuan sama-sama merasakan kesepian selama pandemi Covid-19 yang difaktori oleh kurangnya hubungan sosial yang mereka jalani selama pandemi Covid-19 karena diberlakukannya perkuliahan secara online dan berjauhan dengan teman serta keluarga.

Cara Mahasiswa Rantau Mengatasi Kesenian selama Pandemi Covid-19

Para informan yang merupakan mahasiswa rantau memiliki berbagai cara untuk mengatasi rasa kesepian mereka selama pandemic Covid-19 yaitu melakukan berbagai kegiatan positif seperti menonton film, berenang, jalan-jalan, mencari kuliner, olahraga, membaca, menulis kata-kata motivasi, nongkrong dengan teman-teman, menghubungi keluarga ataupun teman-teman melalui media sosial seperti *chatting* atau *video call*, mengikuti kegiatan kampus, dan beribadah serta berdoa kepada Tuhan. Cara-cara

seseorang mengatasi kesepian yaitu melakukan kegiatan yang pasif seperti dengan menonton televisi, tidur, minum obat penenang, makan berlebihan, aktif bergerak seperti membaca, berkerja, berolahraga. Selanjutnya ada juga yang berbelanja agar dapat mengalihkan diri dari rasa kesepian. Dan yang terakhir yaitu melakukan kontak social seperti berupaya untuk menelpon atau mengunjungi teman ataupun kerabat dekat agar mengurangi rasa kesepian (Zamir et al., 2020).

Selain itu para informan juga membuka media sosial untuk mengurangi rasa kesepian mereka. Biasanya informan membuka media sosial untuk mencari hal-hal yang dapat menghibur dirinya seperti menonton film, mencari hal-hal yang seru, melakukan komunikasi secara virtual bersama keluarga dan teman-teman. Kesenian pada remaja menjadi salah satu penyebab remaja membuka portal media sosial. Media sosial sebagai hiburan ternyata dapat mengurangi kesepian yang dirasakan. Semakin tinggi rasa kesepian maka semakin sering dan banyak media sosial yang digunakan, sebaliknya semakin rendah kesepian yang dirasakan maka semakin sedikit waktu seseorang untuk membuka portal media sosial (Karimah, N., & Setiowati, 2019; Marpa, 2020). Para informan menjelaskan bahwa dengan melakukan berbagai kegiatan tersebut dapat mengurangi rasa kesepian yang mereka alami untuk sementara waktu.

Terdapat kelebihan serta kekurangan dari penelitian ini. Kelebihan dari penelitian ini, yaitu penelitian ini menggambarkan rasa kesepian mahasiswa rantau selama pandemic Covid-19 secara lebih mendalam tidak hanya mengukur menggunakan angka, akan tetapi penelitian ini berusaha untuk mendeskripsikan rasa kesepian mahasiswa rantau selama pandemic Covid-19. Kekurangan penelitian ini mengangkat topik tentang kesepian mahasiswa rantau selama Covid-19, apabila pandemi Covid-19 telah berakhir maka penelitian ini sudah tidak dapat dilakukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pengalaman kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa rantau cenderung hanya muncul disaat tertentu saja. Informan perempuan lebih terbuka dalam menceritakan rasa kesepiannya sehingga lebih mendapat dukungan dari orang terdekat. Dampak positif dari rasa kesepian : pola pikir yang lebih dewasa, dapat melakukan hal-hal yang lebih positif, intropeksi diri, mengenal self-awareness dalam menghadapi situasi. Sedangkan dampak negatif, yaitu: kesedihan, menutup diri bahkan hingga menarik diri dari lingkungan, kurangnya percaya diri, kebosanan, dan kemarahan. Kesepian mahasiswa rantau difaktori oleh perasaan tidak puas dengan hubungan sosial yang dikehendaki dan kondisi interaksi sosial yang telah berubah serta ketidaktimanan hubungan sosial yang dimiliki. Informan mengatasi kesepian dengan melakukan berbagai kegiatan positif (berolah raga, membaca buku, menyalurkan hobi), juga menggunakan koping religius seperti berdoa, sholat, berdzikir. Selain itu juga mengakses media sosial.

Saran bagi para mahasiswa rantau sebaiknya meningkatkan interaksi dengan teman sebaya seperti curhat, bersosialisasi, atau mengikuti organisasi dan tidak menutup diri. Bagi Instansi hendaknya dapat memberikan program pencegahan serta penanganan kesepian untuk para mahasiswa terutama mahasiswa rantau yang berada di kos selama pandemi Covid-19, seperti memberikan psikoedukasi dan berbagai pelatihan pengelolaan emosi.

DAFTAR PUSTAKA

- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>
- Azizah, A. N., & Rahayu, S. A. (2016). Hubungan Self-Esteem Dengan Tingkat. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(02), 40–58.
- Christiana, E. (2020). Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 Di Berbagai Setting Pendidikan*, 8–15.
- Cosan, D. (2014). An Evaluation of Loneliness. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, 103–110. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2014.05.13>
- Dianelia, K., & Sembiring, R. (2017). Hubungan Antara Kesepian dan Kecenderungan Narsistik pada Pengguna Jejaring Sosial Media Instagram. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 147–154.
- Elmer, T., Mepham, K., & Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PLoS ONE*, 15(7 July), 1–22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Fathoni, A. B., & Listiyandini, R. A. (2021). Kebersyukuran, Kesepian, Dan Distres Psikologis Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(1), 11–19. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i1.29212>
- Fry, P. S., & Debats, D. L. (2012). Self-efficacy beliefs as predictors of loneliness and psychological distress in older adults. *International Journal of Aging and Human Development*, 55(3), 233–269. <https://doi.org/10.2190/KBVP-L2TE-2ERY-BH26>
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau Relationship between

- Psychological Well-Being and Loneliness among Overseas Student. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2).
- Karimah, N., & Setiowati, E. A. (2019). Intensi Penggunaan Media Sosial pada Remaja ditinjau dari Kesenian dan Kebutuhan Afiliasi. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula*, 691–699.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (n.d.). *SE Mendikbud: Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah untuk Mencegah Penyebaran Covid-19*. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Labrague, L. J., & Ballard, C. A. (2021). Lockdown Fatigue Among College Students During The COVID-19 Pandemic: Predictive Role Of Personal Resilience, Coping Behaviors, And Health. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1905–1912. <https://doi.org/10.1111/ppc.12765>
- Lyon, T. A. (2015). Self-Compassion as a Predictor of Loneliness: The Relationship Between Self-Evaluation Processes and Perceptions of Social Connection. *Southeastern University*. <http://firescholars.seu.edu/honors>
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesenian dan Self Compassion Mahasiswa Perantau. *Psibernetika*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582>
- Marpa, E. (2020). Navigating Environmental Education Practices to Promote Environmental Awareness and Education. *International Journal on Studies in Education*, 2(1), 45–57. <https://doi.org/10.46328/ijonse.8>
- Maulida, H., Jatimi, A., Heru, M. J. A., Munir, Z., & Rahman, H. F. (2020). Depresi pada Komunitas dalam Menghadapi Pandemi COVID-19: A Systematic Review. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 2(4), 519–524. <https://doi.org/10.25026/jsk.v2i4.201>
- McCusker, K., & Gunaydin, S. (2015). Research using qualitative, quantitative or mixed methods and choice based on the research. *Perfusion (United Kingdom)*, 30(7), 537–542. <https://doi.org/10.1177/0267659114559116>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Solidarity. In in S.W .Duck and R.Gilmour (eds.) (Personal R). Academic Press. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.2.229>
- Permatasari, R., Arifin, M., & Padilah, R. (2020). Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi Dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 2(1), 128–141. <http://jurnal.icjambi.id/index.php>
- Pramasella, F. (2019). Hubungan Antara Lima Besar Tipe Sifat Kepribadian Dengan Kesenian Pada Mahasiswa Rantau. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 457–465. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4805>
- Pramudia, H. (2020). Gambaran Kesenian pada Mahasiswa selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 2859(2), 197–203.
- Primashandy, F. M., & Surjaningrum, E. R. (2021). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kesenian pada Mahasiswa di Kala Pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1237–1245. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28740>
- Rinaldi, M. R. (2021). Kesenian pada Mahasiswa selama Pandemi COVID-19 di Indonesia. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 267. <https://doi.org/10.26740/jppt.v11n3.p267-277>
- Rochimah, F. A. (2020). Dampak Kuliah Daring Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau Dari Aspek Psikologi. *Universitas Lambung Mangkurat*, 7. <https://psyarxiv.com/s5m9r/>

Simanjuntak, J. G. L. L., Prasetio, C. E., Tanjung, F. Y., & Triwahyuni, A. (2021). Psychological Well-Being Sebagai Prediktor Tingkat Kesepian Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(2), 158. <https://doi.org/10.26740/jppt.v11n2.p158-175>

Wright, S., & Silard, A. (2021). Unravelling The Antecedents Of Loneliness In The Workplace. *Human Relations*, 74(7), 1060–

1081.

<https://doi.org/10.1177/0018726720906013>

Zamir, S., Hennessy, C., Taylor, A., & Jones, R. (2020). Intergroup ‘Skype’ Quiz Sessions In Care Homes To Reduce Loneliness And Social Isolation In Older People. *Geriatrics (Switzerland)*, 5(4), 1–16. <https://doi.org/10.3390/geriatrics5040090>