



## APAKAH MAHASISWA YANG TIDAK RESILIEN RENTAN MENGALAMI KESEPIAN SELAMA MASA PANDEMI COVID-19?

Riska Hardiani<sup>✉</sup>, Andromeda

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Gedung A1, Universitas Negeri Semarang, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia, 50229

### Info Artikel

Sejarah Artikel:  
Diterima  
20 September 2020  
Disetujui 21 Oktober  
2020  
Dipublikasikan  
29 November 2020

### Keywords:

Resilience,  
Loneliness, Social  
Distancing, Covid-  
19 Pandemic

### Abstrak.

Virus Corona (covid-19) saat ini masih menyebar luas sehingga menyebabkan pemerintah menerapkan kebijakan *stay at home* dan *social distancing* kepada seluruh masyarakat termasuk para mahasiswa untuk belajar di rumah. Kebijakan tersebut tentu berdampak pada berbagai aspek kehidupan mulai dari ekonomi, pendidikan, hingga kesejahteraan psikologis masyarakat. Salah satu permasalahan psikologis yang muncul adalah kesepian. Menurut beberapa literatur psikologi, ketahanan yang baik dibutuhkan untuk menghadapi kondisi yang sulit dan mengubahnya menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi. Inilah yang disebut sebagai resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dan kesepian pada mahasiswa selama masa social distancing pandemi Covid-19. Survei online dilakukan dengan menggunakan dua skala, yaitu skala kesepian dan skala resiliensi. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *convenience sampling*. Subjek yang terlibat adalah sebanyak 355 mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dengan teknik korelasi Rank Spearman, diperoleh koefisien korelasi antar variabel sebesar -0,558 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 sehingga  $p < 0,01$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dan kesepian pada mahasiswa selama masa *social distancing* yang mereka jalani. Maknanya adalah semakin tinggi resiliensi maka akan semakin rendah kesepian pada mahasiswa di masa *social distancing* pandemi Covid-19, dan begitupun sebaliknya.

### Abstract.

*The corona virus (covid-19) is currently still widespread, its causing the government has implemented to stay at home and social distancing for the entire community including students to study at home. This policy certainly has an impact on various aspect of life from the economy, education, to the psychological well-being of society. One of the psychological problems that emerge is loneliness. According to some psychological literature, good resilience is needed to face difficult conditions and turn them into something that is normal to overcome. This is what known as resilience. This study aimed to determine the relationship between resilience and loneliness in students during the social distancing period of the covid-19 pandemic. The online survey conducted using two scales; they were the loneliness and the resilience scale. The technique used in this study was the convenience sampling technique. The participants were 355 subjects. According to the results of data analysis performed using the Spearman Rank correlation technique, the correlation coefficient of -0.558 with a significance value of 0,000 so that  $p < 0.01$ . The result showed that there was a significant negative relationship between resilience and loneliness in students during the social distancing they live. The negative direction of the relationship means that the higher the resilience, the lower the loneliness of students during the social distancing of the Covid-19 pandemic, and vice versa.*

© 2020 Universitas Negeri Semarang

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:  
Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Gedung  
A1, Universitas Negeri Semarang, Kampus Sekaran,  
Gunungpati, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia, 50229  
[hardianiriska1228@gmail.com](mailto:hardianiriska1228@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Penyebaran virus Covid-19 yang masih terjadi di seluruh dunia menyebabkan masyarakat dihimbau untuk tetap berada dirumah dan menjaga jarak. Kebijakan *social distancing* yang diterapkan pemerintah nyatanya menimbulkan dampak yang besar mulai dari perekonomian hingga kesejahteraan mental masyarakat. Bahkan, tuntutan untuk tidak berkumpul telah memicu perasaan kesepian dalam popularitas.com (April, 2020). Tentunya kebijakan ini juga berdampak bagi para mahasiswa yang sudah hampir setengah tahun melakukan *study from home* atau kegiatan belajar dari rumah sehingga membuat mereka rentan mengalami kesepian dikarenakan rasa bosan karena tidak dapat bertemu dengan teman, kegiatan yang monoton saat dirumah, serta kecemasan menghadapi kondisi saat ini yang tidak dapat diketahui kapan berakhir.

Penelitian yang dilakukan oleh Heinrich dan Gullone (Goossens et al., 2014) menyatakan bahwa remaja akhir yang sudah memasuki universitas, memiliki tingkat kesepian lebih tinggi yang berasosiasi dengan adaptasi psikologi yang rendah, dan memiliki masalah klinis yang lebih berat seperti depresi, kecemasan, bahkan keinginan untuk bunuh diri. Santrock (2012) juga menyatakan bahwa kecemasan yang dialami oleh mahasiswa di masa sekarang ini, lebih besar daripada masa sebelumnya. Hal ini bisa terjadi pula pada mahasiswa di masa pandemi ini karena kondisi saat ini yang entah kapan berakhir sehingga menimbulkan rasa cemas dan stres yang berlebihan. Stres yang berkepanjangan pada mahasiswa dapat muncul akibat dari perasaan kesepian yang jika dibiarkan begitu saja dan terus menerus sehingga menjadi beban psikologis (Nurayni & Supradewi, 2017). Kondisi ini diperkuat dengan survey yang dilakukan Nurcahyo dan Valentina (2020). Didapatkan hasil sebanyak 91% mahasiswa menunjukkan gejala kecemasan dan stres, 81% merasakan

kesedihan atau kekecewaan, 80% merasa terisolasi dan kesepian, 56% mengalami relokasi, dan 48% mengalami permasalahan keuangan.

Santrock (2002) mendefinisikan bahwa kesepian adalah ketika individu merasa terisolasi, merasa tidak memiliki seorangpun yang memahaminya dengan baik untuk dijadikan pelarian ketika dibutuhkan atau saat ia merasa stres. Sementara itu, Peplau dan Perlman (Rosenstreich et al., 2015) menjelaskan kesepian sebagai pengalaman individu yang merasakan perbedaan antara pola hubungan sosial yang dia inginkan dan yang dicapai. Weiss mengatakan bahwa kesepian merupakan perasaan subjektif yang sering menyakitkan dan meresahkan karena terisolasi secara emosional dan / atau sosial (Wilson, 2017). Terdapat tiga aspek kesepian menurut Gierveld dan Tillburg (Deviana, 2017) yaitu karakteristik emosi, bentuk keterpisahan sosial, dan perspektif waktu.

Mahasiswa yang merasakan kesepian di masa pandemi ini memerlukan kekuatan dan ketahanan yang baik untuk menghadapi dan mengatasi rasa kesepian yang dialaminya. Ketika menghadapi masa sulit yang terjadi dalam hidupnya, individu memiliki kekuatan alami dalam diri yang disebut dengan resiliensi. Menurut berbagai literatur psikologi positif, kekuatan individu untuk menghadapi situasi sulit dan mengubahnya menjadi sesuatu hal yang wajar dikenal dengan resiliensi. Resiliensi diperlukan mahasiswa agar mereka dapat berkembang secara positif dari situasi stres akibat kegiatan yang mewajibkan terus berada dirumah, cemas menghadapi penyebaran Covid-19 yang entah kapan berakhir, serta dari hubungan sosial di lingkungannya yang kurang mendukung. Berdasarkan hasil penelitian ilmiah yang telah dilakukan selama lebih dari 50 tahun, membuktikan bahwa kunci dari kepuasan hidup dan kesuksesan kerja merupakan resiliensi (Reivich & Shatte; Sari &

Listiyandini, 2015)

Connor dan Davidson mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk dapat bertahan, mengatasi, dan bahkan berkembang di tengah kesulitan yang tengah dihadapinya (Cahyani & Akmal, 2017). Sementara Hendriks (2018) mengartikan resiliensi sebagai kapasitas untuk menghadapi stres dan kesulitan secara efektif, untuk beradaptasi dengan sukses terhadap kemunduran dan kapasitas untuk bangkit kembali setelah pengalaman emosional negatif. Zulu (2018) menyebutkan resiliensi sebagai kemampuan untuk menerima kesulitan hidup dan memandang kesulitan ini sebagai pengalaman belajar dalam hidup. atau situasi yang tidak menyenangkan lalu menjadikan hal tersebut sebagai pengalaman belajar dalam hidupnya. Berikutnya, Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan tujuh aspek dari resiliensi, antara lain adalah: regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian.

Penelitian sebelumnya banyak yang mengangkat tentang kesepian pada mahasiswa dan dihubungkan dengan berbagai variabel psikologi lain. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Halim & Dariyo (2016) pada penelitian yang menyatakan adanya hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dan kesepian pada mahasiswa perantau yang menempuh pendidikan di Jakarta. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Nurayni & Supradewi (2017) menemukan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan rasa memiliki terhadap kesepian pada mahasiswa perantau semester awal Universitas Diponegoro. Sementara itu penelitian lain yang menghubungkan antara resiliensi dengan kesepian hanya pernah dilakukan oleh Sari & Listiyandini (2015) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat negatif antara kedua variabel.

Hingga saat ini, peneliti belum

menemukan adanya penelitian serupa yang meneliti tentang resiliensi dan kesepian pada mahasiswa khususnya di masa pandemi yang terjadi saat ini. Oleh karenanya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dan kesepian pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi mahasiswa agar mereka mampu beradaptasi dengan segala kondisi dan meningkatkan resiliensinya sehingga kesepian yang dirasakan dapat teratasi. Penelitian ini merupakan penelitian lanjutan dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari & Listiyandini (2015) namun dengan karakteristik subjek yang berbeda. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara resiliensi dan kesepian pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Selain itu bagi pihak perguruan tinggi atau pemerintah terkait, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan dalam membuat program maupun kebijakan yang berkaitan dengan peningkatan kesehatan mental terutama bagi mahasiswa di masa pandemi.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif. Dua variabel yang akan yaitu kesepian sebagai variabel *dependent* (terikat) dan resiliensi sebagai variabel *independent* (bebas). Kesepian merupakan perasaan subjektif individu yang merasa terisolasi secara emosional dan/atau sosial dikarenakan pola hubungan sosial yang tidak memuaskan dan tidak sesuai dengan keinginan. Sedangkan resiliensi merupakan kemampuan atau keberhasilan individu dalam beradaptasi dan menghadapi kesulitan atau situasi yang tidak menyenangkan lalu menjadikan hal tersebut sebagai pengalaman belajar dalam hidupnya.

Data dikumpulkan dengan menggunakan skala kesepian dan resiliensi. Skala kesepian disusun berdasarkan tiga aspek kesepian menurut Veld et al., (2016). Skala ini

memiliki 20 aitem pernyataan dengan 18 aitem valid. Koefisien korelasi dari aitem-aitem valid bergerak dari 0,119 sampai 0,547 dengan seluruh taraf signifikansi dibawah 0,05 dengan koefisien reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,730. Sementara skala resiliensi disusun berdasarkan tujuh aspek-aspek resiliensi menurut Reivich & Shatte (2002). Skala resiliensi ini memiliki 30 aitem valid dengan koefisien korelasi bergerak dari 0,193 sampai 0,680 dengan taraf signifikansi dibawah 0,05 dan hasil koefisien reliabilitas *Cronbach's alpha* adalah sebesar 0,858.

Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Universitas Negeri Semarang dengan kriteria antara lain: mahasiswa Universitas Negeri Semarang program S1 angkatan 2016-2019 yang masih aktif, berasal dari luar Kota Semarang maupun Kabupaten Semarang. Subjek yang berpartisipasi mengisi angket *online* yaitu Tabel 1.

Hasil Uji Hipotesis

		Resiliensi	Kesepian
Spearman's rho	Resiliensi	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	355
Kesepian	Kesepian	Correlation Coefficient	-.558**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	355

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan data dari tabel menunjukkan bahwa koefisien korelasi resiliensi terhadap kesepian sebesar -0,558. Sementara itu nilai signifikansi penelitian ini adalah 0,000 sehingga ( $p < 0,01$ ) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan kesepian pada mahasiswa di masa pandemi. Nilai dari koefisien korelasi adalah negatif yang berarti adanya hubungan yang terbalik. Artinya semakin tinggi resiliensi pada mahasiswa di masa pandemi maka semakin rendah kesepiannya begitu juga sebaliknya. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “ada hubungan negatif antara resiliensi dan kesepian pada mahasiswa di

sebanyak 371 subjek. Setelah dilakukan pemilihan, terdapat 16 dari total 371 subjek yang tidak sesuai kriteria. Dengan demikian subjek yang dapat diikutsertakan dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 355 subjek. Sampel ditentukan dengan teknik *non probability sampling* atau *non random sampling*. Lebih spesifiknya, teknik *convenience sampling* yaitu subjek yang tersedia “dihadapan” peneliti dijadikan sampel dan diambil datanya saat itu juga (Purwanto, 2016). Teknik *Rank Spearman* digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji korelasi *Rank Spearman* dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya. Berikut ini tabel hasil uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *Rank Spearman*:

masa pandemi” diterima.

Setelah dilakukan perhitungan, maka didapatkan hasil distribusi frekuensi kesepian secara umum yang disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 2.

Gambaran Umum Kesepian

Interval Skor	Interval	Kriteria	Partisipasi	
			F	%
$(\mu + 1\sigma) \leq X$	$54 \leq X$	Tinggi	4	1
$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$36 \leq X < 54$	Sedang	325	92
$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 36$	Rendah	26	7
Total			355	100

Berdasarkan data pada tabel di atas

dapat disimpulkan bahwa gambaran umum kesepian pada mahasiswa di masa pandemi berada pada tingkatan sedang. Sementara itu

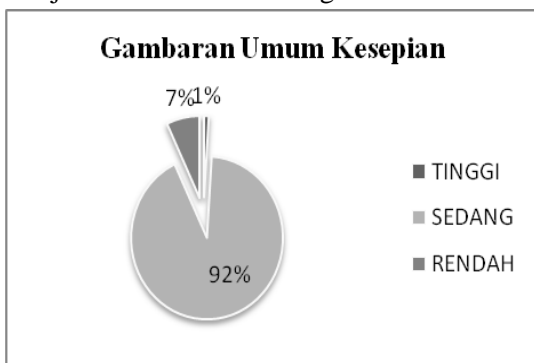
hasil mean kesepian secara empirik disajikan melalui tabel di bawah ini:

Tabel 3.  
Mean Empirik Kesepian

	N		Mean	Median	Mode	Std Deviation	Variance	Range	Minimum	Maximum
	Valid	Missing								
Resiliensi	355	0	84.1211	84.000	84.00	8.65957	74.988	58.00	57.00	115.00
Kesepian	355	0	41.7239	41.000	40.00	5.07039	25.709	35.00	24.00	59.00

Data pada tabel diatas menunjukkan hasil mean empirik variabel kesepian yaitu sebesar 41,7239 dengan standar deviasi sebesar 5,07039. Dengan demikian kesepian subjek penelitian secara umum berada pada tingkatan sedang.

Untuk lebih jelas nya, hasil dari perhitungan gambaran umum kesepian disajikan dalam bentuk diagram di bawah ini:



Gambar 1. Gambaran Umum Kesepian

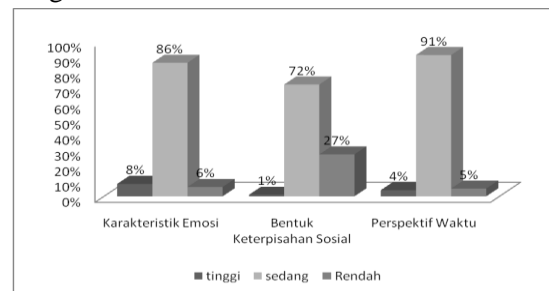
Hasil analisis deskriptif dari masing-masing aspek kesepian secara umum berada dalam kategori sedang. Persentase ketiga aspek dalam kategori sedang, yaitu aspek karakteristik emosi sejumlah 86%, aspek bentuk keterpisahan sosial sejumlah 72%, dan aspek perspektif waktu sejumlah 91%. Hasil ringkasan setiap aspek kesepian dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4.  
Ringkasan Analisis Kesepian Ditinjau dari Masing-masing Aspek

Aspek	Kategorisasi		
	Tinggi	Sedang	Rendah
Karakteristik Emosi	8%	86%	6%
Bentuk Keterpisahan Sosial	1%	72%	27%
Perspektif Waktu	4%	91%	5%

Karakteristik Emosi	8%	86%	6%
Bentuk Keterpisahan Sosial	1%	72%	27%
Perspektif Waktu	4%	91%	5%

Berdasarkan data pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa hasil masing-masing aspek kesepian pada mahasiswa di masa pandemi berada pada tingkatan sedang. Untuk lebih jelas nya disajikan dalam bentuk diagram di bawah ini:



Gambar 2. Ringkasan Analisis Kesepian Ditinjau dari Masing-masing Aspek

Pada penelitian ini resiliensi diukur dengan menggunakan 30 aitem valid. Setelah dilakukan perhitungan, maka didapatkan hasil distribusi frekuensi resiliensi secara umum yang disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 5.  
Gambaran Umum Resiliensi

Interval Skor	Interval	Kriteria	Partisipasi	
			F	%
$(\mu + 1\sigma) \leq X$	$0 \leq X$	Tinggi	73	20
$(\mu - 1\sigma) \leq X$	$7 < X < 90$	Sedang	280	79
$X < (\mu - 1\sigma)$	$7 < X < 60$	Rendah	2	1

Berdasarkan data pada tabel di atas

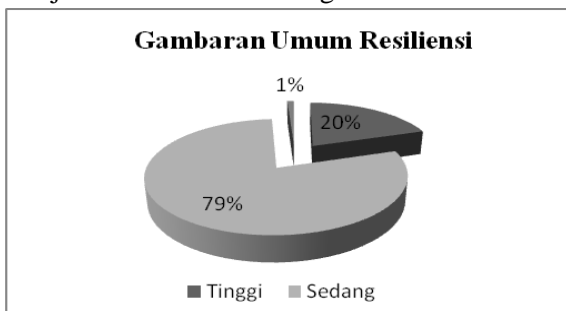
dapat disimpulkan bahwa gambaran umum resiliensi pada mahasiswa di masa pandemi berada pada tingkatan sedang. Sementara itu Tabel 6.

Mean Empirik Resiliensi

	N		Mean	Median	Mode	Std Deviation	Variance	Range	Minimum	Maximum
	Valid	Missing								
Resiliensi	355	0	84.1211	84.000	84.00	8.65957	74.988	58.00	57.00	115.00

Berdasarkan data pada tabel diatas diketahui hasil mean empirik variabel resiliensi yaitu sebesar 84,1211 dengan standar deviasi sebesar 8,65957. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa resiliensi subjek penelitian secara umum berada pada tingkatan sedang.

Untuk lebih jelasnya, hasil dari perhitungan gambaran umum resiliensi disajikan dalam bentuk diagram di bawah ini:



Gambar 3. Gambaran Umum Resiliensi

Hasil analisis deskriptif dari masing-masing aspek resiliensi secara umum berada dalam kategori sedang. Jumlah persentase ketujuh aspek resiliensi tersebut yaitu: aspek regulasi emosi sejumlah 85%, kontrol impuls sejumlah 81%, optimisme sejumlah 59%, kemampuan menganalisis masalah sejumlah 88%, empati sejumlah 76%, efikasi diri sejumlah 72%, dan pencapaian sejumlah 68%. Hasil ringkasan setiap aspek resiliensi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

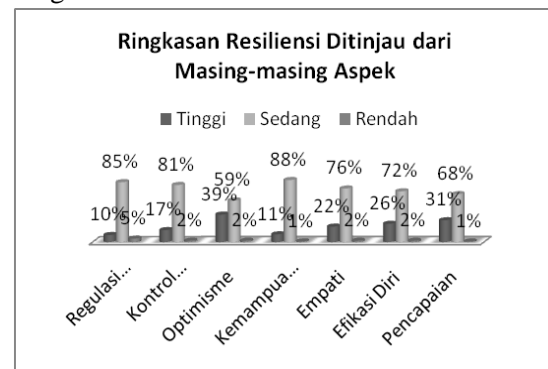
Tabel 7. Ringkasan Resiliensi Ditinjau dari Masing-masing Aspek

Aspek	Kategorisasi		
	Tinggi	Sedang	Rendah
Regulasi Emosi	10%	85%	5%

hasil mean resiliensi secara empirik disajikan pada tabel berikut ini:

Aspek	Kategorisasi		
	Tinggi	Sedang	Rendah
Kontrol Impuls	17%	81%	2%
Optimisme	39%	59%	2%
Kemampuan Menganalisis Masalah	11%	88%	1%
Empati	22%	76%	2%
Efikasi Diri (Nurcahyo & Valentina, 2020)	26%	72%	2%
Pencapaian	31%	68%	1%

Berdasarkan data pada tabel di atas dapat disimpulkan bahwa hasil masing-masing aspek resiliensi pada mahasiswa di masa pandemi berada pada tingkatan sedang. Untuk lebih jelasnya disajikan dalam bentuk diagram di bawah ini:



Gambar 4. Ringkasan Resiliensi Ditinjau dari Masing-masing Aspek

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan resiliensi dan kesepian pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Hasil uji hipotesis menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dan kesepian pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Hal ini dibuktikan dengan adanya hasil analisis data yang didapat

peneliti melalui uji korelasi menggunakan teknik *Rank Spearman*, dari hasil uji tersebut diketahui bahwa didapati koefisien korelasi sebesar -0,558 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 sehingga  $p < 0,01$ . Atas dasar tersebut, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara resiliensi dan kesepian pada mahasiswa di masa pandemi diterima.

Mahasiswa di masa pandemi akan mengalami kesepian yang cenderung rendah jika memiliki resiliensi yang baik. Menurut Russel, Peplau dan Cutrona (Sari & Listiyandini, 2015) kesepian adalah bentuk emosi negatif yang muncul karena adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan individu dengan yang didapatkannya. Upaya dalam mengatasi kesenjangan sosial tersebut mahasiswa dapat memperhatikan berbagai faktor dari resiliensi baik faktor internal maupun eksternal. Dengan demikian mahasiswa yang resilien akan mampu beradaptasi dan menerima kondisi yang mewajibkan terus berada di rumah, cemas menghadapi penyebaran Covid-19 yang entah kapan berakhir, serta dari hubungan sosial dilingkungannya yang kurang mendukung sehingga dapat terhindar dari perasaan kesepian.

Hasil analisis deskriptif kesepian yang dilakukan pada subjek penelitian menunjukkan hasil bahwa di masa pandemi ini mayoritas mahasiswa Universitas Negeri Semarang memiliki tingkatan kesepian sedang. Hanya terdapat sedikit mahasiswa yang menunjukkan tingkatan kesepian rendah & tinggi yaitu sebanyak 30 mahasiswa dari total 355 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 92% dari 355 responden mengalami kesepian dalam kategori sedang. Hal ini berarti mayoritas responden merasakan kesepian meskipun bukan dalam kategori yang tinggi. Aspek karakteristik emosi merupakan aspek yang indikator perilakunya berupa hadirnya

perasaan yang negatif yang menggantikan perasaan positif. Sebagaimana menurut Killeen (Halim & Dariyo, 2016) yang mengatakan bahwa kesepian menyebabkan individu tidak memiliki tujuan dalam hidup, merasa tidak berguna, dan terisolasi. Temuan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran kesepian subjek berdasarkan aspek ini yaitu sejumlah 50 subjek termasuk dalam kategori rendah & tinggi dan 305 lainnya berada dalam tingkat sedang.

Sementara itu aspek bentuk keterpisahan sosial memperlihatkan bagaimana individu memiliki hubungan yang tidak dekat, kosong, jauh serta ditolak dalam komunitasnya. Hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh Moore (Nurayni & Supradewi) bahwa tidak adanya dukungan sosial dalam kehidupan individu dapat memicu timbulnya perasaan kesepian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran kesepian subjek berdasarkan aspek ini yaitu sebanyak 99 subjek berada dalam kategori rendah & tinggi sementara 256 subjek lainnya dalam kategori sedang. Demikian pula aspek perspektif waktu yang menjelaskan bagaimana cara individu dalam mengevaluasi perasaan kesepian yang dialaminya. Sebagaimana menurut Nurayni & Supradewi (2017) kondisi dimana individu tinggal jauh dari rumah dan terpisah dari keluarga dan orang-orang yang disayangi dapat menjadi faktor munculnya kesepian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran kesepian subjek berdasarkan aspek ini yaitu sebanyak 31 subjek memiliki kategori rendah dan tinggi sementara 324 subjek lainnya dalam kategori sedang.

Hasil analisis deskriptif resiliensi yang dilakukan pada subjek penelitian diketahui bahwa 355 mahasiswa di masa pandemi memiliki tingkat resiliensi rendah-sedang-tinggi. Sebanyak 73 subjek atau 20% dari total 355 subjek memiliki kategori resiliensi yang tinggi, sementara mayoritas subjek yaitu sebanyak 280 atau 79% subjek

penelitian berada dalam tingkatan sedang, sementara 2 atau 1% subjek lainnya memiliki kategori resiliensi rendah. Hasil penelitian yang lebih rinci mengenai resiliensi dapat dilihat berdasarkan ke-tujuh aspek berbeda yang telah diukur sehingga ditemukan bagaimana subjek penelitian memiliki resiliensi. Aspek resiliensi yang terukur umumnya berada dalam tingkatan sedang. Regulasi emosi merupakan kemampuan agar tetap tenang dibawah kondisi yang menekan. Sebagaimana hasil penelitian Setyowati, Hartati, & Sawitri (2010) yaitu terdapat hubungan signifikan bersifat positif antara kecerdasan emosional dengan resiliensi.

Aspek kontrol impuls adalah kemampuan individu dalam mengendalikan keinginan dan tekanan dalam dirinya. Penelitian Anderson (Mufidah, 2017) menyebutkan bahwa individu yang resilien merupakan individu yang cenderung membuat perubahan untuk mencapai tujuan dengan memegang kendali atas tindakannya. Gambaran resiliensi berdasarkan aspek kontrol impuls menunjukkan sebanyak 287 atau 81% subjek memiliki aspek kontrol impuls dalam tingkatan sedang, sedangkan 60 atau 17% subjek dalam tingkatan tinggi dan 8 atau 2% subjek dalam tingkatan rendah. Optimisme menandakan kemampuan percaya diri untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi. Temuan ini diperkuat dengan pendapat Connor Davidson (Cahyani & Akmal, 2017) bahwa individu yang resilien memiliki kepercayaan diri yang baik, tidak ragu dalam pengambilan keputusan, dan mampu untuk mencapai sebuah tujuan bahkan ketika mengalami kegagalan.

Sementara itu aspek keempat kemampuan dalam menganalisis masalah yaitu merujuk pada bagaimana individu dalam mengidentifikasi dengan akurat penyebab masalah yang mereka hadapi. Sebagaimana menurut Permata & Listiyandini (2015) individu dapat bangkit jika ia memiliki kualitas yang baik dalam memecahkan segala

permasalahan yang dihadapi. Berdasarkan hasil penelitian, gambaran resiliensi dari aspek kemampuan menganalisis masalah yaitu sebanyak 314 subjek atau 88% dalam tingkatan sedang, sedangkan 38 subjek atau 11% dalam tingkatan tinggi dan 3 subjek atau 1% dalam tingkatan rendah. Aspek kelima yaitu empati yang erat hubungannya dengan kemampuan individu dalam mengetahui kondisi emosional dan psikologis dari individu lain. Menurut Septiani & Fitria (2016) individu yang dapat mengontrol reaksi terhadap *stressor* dan memiliki hubungan sosial positif cenderung memiliki kemampuan dalam berempati dengan baik.

Aspek keenam yaitu efikasi diri menggambarkan keyakinan individu mampu menyelesaikan setiap masalah yang dialaminya. Menurut Mufidah (2017) efikasi diri dapat menjadi faktor pembangkit motivasi dalam bertindak, serta untuk mengontrol stres dan kecemasan. Berdasarkan hasil penelitian, gambaran resiliensi ditinjau dari aspek efikasi diri yaitu sebanyak 256 atau 72% subjek berada dalam tingkatan yang sedang, sedangkan 94 atau 26% subjek dalam tingkatan tinggi dan 5 atau 2% subjek dalam tingkatan rendah. Aspek ketujuh pencapaian ialah kemampuan individu dalam meraih aspek positif setelah mengalami kejadian berat. Menurut Fernanda Rojas (Utami & Helmi, 2017) dengan meningkatkan resiliensi, individu dapat meraih kesempatan untuk mengubah keadaan yang penuh tekanan menjadi ajang untuk mengembangkan diri.

Berdasarkan paparan di atas, ditemukan hubungan negatif antara kesepian dan resiliensi pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Baik tingkatan kesepian maupun resiliensi pada mahasiswa di masa pandemi saat ini umumnya berada pada kategori sedang. Dengan demikian hasil dari penelitian ini menjawab tujuan penelitian yaitu adanya hubungan antara resiliensi dan kesepian pada mahasiswa selama masa social distancing pandemi Covid-19. Adapun hal ini



ditunjukkan oleh nilai signifikansi penelitian 0,000 sehingga ( $p < 0,01$ ) yang berarti terdapat hubungan signifikan antara resiliensi dan kesepian pada mahasiswa di masa pandemi. Berdasarkan hal tersebut hasil temuan ilmiah dari penelitian ini yaitu memperkuat teori bahwa terdapat hubungan antara resiliensi dan kesepian. Hal ini menunjukkan bahwa perlu adanya peningkatan resiliensi bagi mahasiswa di masa pandemi. Kesepian yang dialami mahasiswa di masa pandemi jika dibiarkan begitu saja tentunya akan berdampak buruk bagi kesehatan mentalnya dan dapat mengancam kehidupannya dimasa yang akan datang.

Adapun keterbatasan yang ada dalam penelitian ini yaitu tidak diketahui jumlah keseluruhan populasi mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang terdampak kebijakan *study from home* sehingga tidak dapat ditetapkan jumlah sampel yang representatif untuk melakukan pengambilan data. Sebagai gantinya pengambilan data dilakukan dengan mengumpulkan sebanyak-banyaknya sampel sebagai sampel yang tersedia dihadapan peneliti. Selain itu pengumpulan data hanya menggunakan angket *online* sehingga memperbesar kemungkinan *self-report* berjalan tidak optimal.

## SIMPULAN

Peneliti menyimpulkan berdasarkan analisis data penelitian, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dan kesepian pada mahasiswa selama masa pandemi Covid-19. Maknanya, semakin tinggi resiliensi yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah kesepiannya. Sebaliknya, semakin rendah resiliensi maka mahasiswa akan semakin rentan terhadap kesepian. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi akan dapat lebih baik dalam mengatasi perasaan kesepian yang dialaminya. Sementara itu berdasarkan hasil analisis deskriptif yang dilakukan, rata-rata mahasiswa di masa pandemi memiliki tingkat

kesepian dan resiliensi dalam kategori sedang. Saran bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan sampel mahasiswa yang lebih representatif dan proporsional dengan demikian gambaran hubungan resiliensi dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau menjadi lebih baik. Penyusunan skala kesepian dan resiliensi yang lebih baik terkait pernyataan dan jumlah aitemnya sehingga meminimalisir bias dalam pengisian angket oleh responden.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan Spiritual Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(1), 32-41.
- Deviana, N. (2017). Hubungan antara Self-Compassion dengan Kesepian pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*.
- Goossens, L., Klimstra, T., Luyckx, K., Vanhalst, J., & Teppers, E. (2014). Reliability and Validity of the Roberts UCLA Loneliness Scale (RULS-8) with Dutch-speaking Adolescents in Belgium. *Psychologica Belgica*, 54(1), 5-18.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan Psychological Well Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181.
- Hendriks, T. (2018). *Positive Psychology Interventions in a Multi-Ethnic and Cross-Cultural Context*. Amsterdam, University of Amsterdam.
- Krisnawati, E., & Soetjningsih, C. H. (2017). Hubungan antara Kesepian dengan Selfie-liking pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 122-127.

- Mufidah, A.C. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 68-74.
- Nurayni, & Supradewi, R. (2017). Dukungan Sosial Dan Rasa Memiliki Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Perantau Semester Awal Di Universitas Diponegoro. *Proyeksi*, 12(2), 35-42.
- Nurchayyo, F. A., & Valentina, D. B. (2020). Menyusun Skripsi di Masa Pandemi? Studi Kualitatif Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *rosiding Seminar Nasional dan Call Paper Psikologi Positif Menuju Mental Wellness*, 136-144.
- Permata, D.C., Listiyandini, R.A. (2015). Peranan Pola Asuh Orang Tua Dalam Memprediksi Resiliensi Mahasiswa Tahun Pertama Yang Merantau Di Jakarta. *Prosiding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil)*, 6, 6-13.
- Purwanto, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Redaksi. (2020, April 27). *Mencegah Kesepian Selama Pandemi*. Retrieved 2020, from Popularitas: <https://www.popularitas.com/berita/mencegah-kesepian-selama-pandemi/>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor*. New York: Random House, Inc.
- Rosentreich, E., etc. (2015). Hope, Optimism and Loneliness Among Frst-year College Students with Learning Disabilities: A Brief Longitudinal Study. *European Journal of Special Needs Education*, 30(3), 338-350.
- Santrock, J. W. (2012). *ife-span development: Perkembangan masa hidup. Edisi 13, Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, I. P., & Listiyandini, R. A. (2015). Hubungan Antara Resiliensi dengan Kesepian (Loneliness) pada Dewasa Muda Lajang. *Prosiding PESAT*, 6, 45-51.
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara Resiliensi dengan Stres pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 59-76.
- Setyowati, A., Hartati, S., & Sawitri, D.R. (2010). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Resiliensi Pada Siswa Penghuni Rumah Damai. *Jurnal Psikologi Undip*, 7(1), 1-25.
- Utami, C. T., & Helmi, A. F. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54-65.
- Wilson, C. (2017). *Is it Love or Loneliness? Exploring the Impact of Everyday Digital Technology Use on The Wellbeing of Older Adults*. Cambridge University Press.
- Zulu, N. T. (2018). Resilience in Black Women Who Do Not Have Fathers: A Qualitative Inquiry. *South African Journal of Psychology*, 1-10.