



## PENGARUH KESEPIAN TERHADAP DEPRESI MAHASISWA SELAMA PANDEMI

Andreas Wisnu Adi Purnomo<sup>1</sup>, J.T. Lobby Loekmono<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Kristen Satya Wacana-Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Kristen Satya Wacana-Indonesia

[andreaswisnu55@gmail.com](mailto:andreaswisnu55@gmail.com)

[loekmono@yahoo.com](mailto:loekmono@yahoo.com)

**Abstract:** *The implementation of the pandemic status and restrictions on social interaction in various lines of human life (including education) have a negative impact on human mental health. A mental health disorder that usually arises due to lack of social interaction is loneliness. If the loneliness experienced by individuals cannot be handled properly, it can trigger other disorders such as depression. The purpose of this study was to find out how big and significant the loneliness variable was on depression in students who were undergoing online learning. This research is an Expost Facto type, the population that is the subject of the research is Guidance and Counseling students at the University in Salatiga. The sampling technique used proportional stratified random sampling with a margin of error of 10% and the subjects were 53 individuals. The data analysis technique used simple linear regression with the help of the Statistics Program for Service Solution version 16.0 for Windows. Based on the results of the analysis that has been carried out, it is found that the R value is 0.733 which means that the level of closeness of the relationship is in the strong category. While the R<sup>2</sup> value is 0.537, which means that the lonely variable contributes to the depression variable by 53.7%. Then the significance coefficient value is  $0.000 < 0.05$ , which means that the lonely variable has a significant influence on depression experienced by students during the pandemic.*

**Keywords:** *Loneliness, Depression, Pandemic.*

**Abstrak:** Pemberlakuan status pandemi serta pembatasan interaksi sosial dalam berbagai lini kehidupan manusia (termasuk pendidikan) membuat dampak negatif bagi kesehatan mental manusia. Gangguan kesehatan mental yang biasanya muncul akibat minimnya interaksi sosial adalah kesepian. Apabila kesepian yang dialami oleh individu tidak dapat ditangani dengan tepat dapat memicu gangguan lain seperti depresi. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah mengetahui seberapa besar dan signifikan variabel kesepian terhadap depresi mahasiswa yang tengah menjalani pembelajaran secara *online*. Penelitian ini berjenis Expost Facto, populasi yang menjadi subjek penelitian adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas di Salatiga. Teknik pengambilan sampel menggunakan proportional stratified random sampling dengan margin error 10% dan didapati subjek sebanyak 53 individu. Teknik analisis data menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan *Statistic Program for Service Solution versi 16.0 for Windows*. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan didapati hasil nilai R

sebesar 0.733 yang artinya tingkat keeratan hubungan masuk dalam kategori kuat. Sedang nilai  $R^2$  sebesar 0.537, yang artinya variabel kesepian memberikan sumbangsih pengaruh terhadap variabel depresi sebesar 53,7%. Kemudian nilai koefisien signifikansi  $0.000 < 0.05$ , yang artinya variabel kesepian memberikan pengaruh yang signifikan terhadap depresi yang dialami mahasiswa selama masa pandemi.

**Kata kunci:** Kesepian, Depresi, Pandemi.

## PENDAHULUAN

Berlakunya status pandemic di Indonesia, membuat kebijakan pengurangan mobilisasi kegiatan social terjadi. Hal ini menyebabkan berbagai kegiatan yang melibatkan interaksi langsung antar masyarakat menjadi terhambat, dan dunia pendidikan pun juga turut terkenda dampak akan hal tersebut. Pada akhirnya, solusi yang digunakan untuk tetap melaksanakan proses pendidikan adalah pembelajaran jarak jauh yang menggunakan berbasis *online* dan menggunakan media-media social seperti zoom, google meet, dan sejenisnya. Dengan kata lain, peserta didik melakukan proses pembelajaran dari tempat tinggalnya masing-masing. Disatu sisi harus diakui dengan system pembelajaran yang berlaku seperti saat ini, mampu mencegah penularan virus covid 19 pada kalangan peserta didik, akan tetapi pada sisi lainnya pembelajaran yang dilakukan secara *online* dari rumah masing-masing menyebabkan defisiensi sumber daya mental. Hal ini dapat memicu munculnya gangguan-gangguan mental seperti kesepian, stress, bahkan juga depresi.

Berdasarkan artikel yang ditulis oleh Anastasia (2021), terlalu sering berselancar di internet dapat menyebabkan *digital fatigue*. Hal ini dapat berakibat pada perubahan perasaan, stress negative, sulit fokus, dan perubahan pola tidur. Selain itu, dampak negative lain dari kegiatan berselancar di internet serta media social adalah kesepian. Kesepian merupakan masalah sosial yang meluas di banyak negara, dengan kesehatan mental dan fisik yang negative sebagai konsekuensi bagi mereka yang mengalaminya (Lykes & Kimmelmeier, 2014). Menurut Perlman dan Peplau (Lykes & Kimmelmeier, 2014) kesepian didefinisikan sebagai pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika hubungan sosial seseorang sangat kurang baik dalam hal kualitas maupun kuantitas. Menurut hasil penelitian Fees, Martin, & Poon; Parkes; Perlman & Peplau (Lykes & Kimmelmeier, 2014) dampak negatif kesepian misalnya depresi dan kecemasan yang dapat dialami oleh individu. Bahkan pada tataran yang lebih ekstrem, kesepian dengan kategori tinggi apabila tidak dapat diatasi dapat memicu tindakan bunuh diri seseorang.

Mengacu kembali pada definisi kesepian menurut Perlman dan Peplau yang menjelaskan terdapat faktor hubungan sosial yang rendah secara kuantitas dan kualitas pada individu yang mengalami kesepian. Dapat ditarik simpulan sementara, bahwa pembatasan sosial yang terjadi selama pandemi dapat memicu rendahnya kuantitas serta

kualitas hubungan sosial individu-individu (mahasiswa), dan hal ini memicu kesepian pada mereka, dan dapat menyebabkan depresi. Berdasarkan hal tersebut peneliti berupaya untuk melakukan kajian secara empirik mengenai pengaruh kesepian terhadap depresi mahasiswa selama pandemi ini. Melihat mahasiswa menjadi generasi penerus bangsa yang memainkan peran yang vital, maka pemberdayaan terhadap dinamika psikologis yang mereka alami menjadi urgensi agar mereka dapat tumbuh optimal dan nantinya dapat turut ambil bagian dalam memajukan bangsa. Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijabarkan, peneliti mengajukan rumusan masalah, adakah pengaruh yang signifikan kesepian terhadap depresi mahasiswa selama pandemi. Kemudian peneliti mengajukan hipotesis bahwa kesepian berpengaruh signifikan terhadap depresi mahasiswa selama pandemi.

### **KAJIAN TEORI**

Kesepian menurut Perlman dan Peplau (Purnomo, Dwijayanti, & Sabtana, 2020) didefinisikan sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan yang berkorelasi dengan hubungan sosial seseorang. Selain itu dielaborasi juga bahwa kesepian dipengaruhi oleh kehidupan sosial yang dijalani oleh individu, pengalaman negatif yang melukai serta menyedihkan. Menurut Weiss (Purnomo et al., 2020) kesepian dibagi menjadi dua yaitu kesepian sosial yang berkaitan dengan tidak adanya interaksi individu dengan kelompok sosial yang luas secara intens. Selanjutnya adalah kesepian emosional, yang disebabkan oleh tidak adanya relasi yang intim dengan individu lain misalkan persahabatan atau relasi dengan orang-orang tercinta. Dalam situasi pandemi yang terjadi kala ini, tingkat kesepian sosial nampak lebih sering dialami oleh individu-individu termasuk mahasiswa, karena adanya perubahan pola interaksi sosial yang mengakibatkan proses belajar lebih sering dilakukan secara jarak jauh, dan tidak menutup kemungkinan bahwa mereka juga mengalami kesepian secara emosional. Kesepian tentunya dapat memicu munculnya gangguan psikis lain seperti depresi, sebagaimana hasil penelitian Rosmanawati and Mamnu'ah (2009) yang mengkaji hubungan kesepian dengan depresi pada lanjut usia. Berdasarkan penelitian tersebut didapati ada hubungan yang signifikan antara kesepian dengan depresi lansia. Kemudian berdasarkan kajian Marinda (2017) mengenai hubungan kesepian dan depresi dengan kecanduan internet pada remaja, didapati hasil terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kesepian, depresi dan kecanduan internet. Berdasarkan kajian-kajian mengenai hubungan depresi dengan kesepian didapati terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan depresi, berikutnya akan dijabarkan definisi variabel depresi.

Menurut Beck (Purnomo & Loekmono, 2020) depresi merupakan sebagai keadaan tidak normal individu yang nampak dalam bentuk gejala seperti menurunnya komidi emosional, adanya rasa hilang harapan, dan kehilangan spontanitas. Hal ini terjadi ketika individu mengalami situasi seperti saat kehilangan orang yang dicintai. Depresi terjadi akibat faktor-faktor yang saling berpengaruh. Menurut Kremke dan Stremmler (Purnomo & Loekmono, 2020) faktor-faktor yang memicu depresi terdiri

dari: Biologi, psikologis atau kepribadian dan sosial. Faktor biologi, berkaitan dengan aktivitas hormon, dan neurotransmitter. Selain itu penyakit fisik dari individu yang berkepanjangan dapat membuat individu yang bersangkutan menjadi depresi. Faktor psikologis atau kepribadian, berkorelasi dengan *self esstem* individu yang rendah, tidak mampu bersikap asertif, dan berperilaku tidak sesuai, seperti mengkonsumsi alkohol dan rokok berlebihan, menggunakan narkoba sebagai pelarian, maupun memelihara pikiran disfungsional yang semakin mereduksi kekuatan diri seseorang. Ditinjau dari faktor sosial yang mempengaruhi depresi, faktor peristiwa traumatis, seperti kehilangan sesuatu yang berharga, tuntutan dari lingkungan sosial yang membuat individu menjadi disstres, maupun kualitas hubungan yang rendah dengan individu yang lain.

## **METODE**

Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis *expost facto*. Penelitian *expost facto* merupakan penelitian yang berusaha untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat tanpa memberikan perlakuan (Sukmadinata, 2005). Variabel pada penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan terikat. Variabel bebas adalah kesepian dan variabel terikat adalah depresi. Desain pelaksanaan penelitian, diawali dengan perumusan latar belakang, landas teori, dan metode penelitian.

Setelah itu dilanjutkan dengan mempersiapkan instrumen penelitian, yang terdiri dari University California of Los Angeles Loneliness Scale yang dibuat oleh Russel, Peplau, and Ferguson (1978) dan Beck Depression Inventory II (BDI II) yang diadopsi dari Purnomo and Loekmono (2020). Instrumen kesepian telah melalui prosedur adaptasi lintas budaya yang mengacu pada Beaton, Bombardier, Guillemin, and Ferraz (2000). Kemudian sebelum digunakan kedua instrumen tersebut telah melalui uji coba guna mengukur reliabilitas instrumen dan validitas per item pertanyaan. Berdasarkan hasil uji coba didapati nilai reliabilitas atau koefisien Cronbach Alpha instrumen kesepian sebesar 0.958 dan validitas per item atau *corrected item total correlation* bergerak dari angka 0.312 sd 0.867. Sedangkan untuk instrumen BDI II, didapati reliabilitas instrumen atau Cronbach Alpha sebesar 0.903 dan validitas per item atau *corrected item total correlation* bergerak dari angka 0.357 sd 0.708.

Teknik pengambilan sampel menggunakan proporsional stratified random sampling. Teknik ini mengambil sampel secara random dengan memperhatikan strata atau tingkatan yang ada pada populasi (Riduwan, 2005). Presentase margin eror yang digunakan sebesar 10%, jumlah ini dipilih karena mempertimbangkan kemungkinan responden mengisi yang dilakukan menggunakan google formulir. Subjek yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas di Salatiga angkatan 2017-2019. Kemudian berkaitan dengan teknik analisis yang digunakan untuk mengukur pengaruh variabel kesepian terhadap variabel depresi, menggunakan analisis statistik regresi linear sederhana dengan bantuan *Statistic Products for Service Solution* versi 16.0 for Window.

## HASIL

Pada bagian hasil dan pembahasan, akan disajikan analisis secara deskriptif serta statistik dalam bentuk tabel. Berikut hasil analisis data yang telah dilakukan:

**Tabel 1.** Gambaran Kesepian Mahasiswa.

Tingkat	Jumlah	%
Tinggi	28 orang	62 %
Sedang	8 orang	18 %
Rendah	9 orang	20 %
Total	45 orang	100 %

Berdasarkan tabel 1. didapati gambaran kesepian mahasiswa dengan kategori tinggi sebanyak 28 orang (62%); untuk mahasiswa dengan kategori 8 orang (18%); dan kategori rendah 9 orang (20%). Berdasarkan hal ini didapati gambaran sebagian besar subjek yang menjadi sampel mengalami kesepian kategori tinggi.

**Tabel 2.** Gambaran Depresi Mahasiswa.

Tingkat	Jumlah	%
Tinggi	12 orang	26 %
Sedang	7 orang	16 %
Rendah	8 orang	18 %
Normal	18 orang	40 %
Total	45 orang	100 %

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 2. didapati gambaran tingkat depresi mahasiswa dengan kategori tinggi dengan jumlah 12 orang (26%); kategori sedang 7 orang (16%); kategori rendah 8 orang (18%); dan kategori normal 18 orang (40 %). Mengacu pada data tersebut didapati gambaran sebagian besar mahasiswa yang menjadi subjek berada pada kategori depresi rendah. Selanjutnya disajikan hasil analisis statistik untuk mengukur seberapa signifikan pengaruh kesepian terhadap depresi mahasiswa.

**Tabel 3.** Analisis R dan R<sup>2</sup>

## PENGARUH KESEPIAN TERHADAP DEPRESI MAHASISWA SELAMA PANDEMI

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.733 <sup>a</sup>	.537	.527	8.96897

Berdasarkan tabel 3. Didapati nilai R atau koefisien korelasi sebesar 0.733, yang artinya tingkat keeratan hubungan variabel kesepian dengan depresi masuk dalam kategori kuat (Riduwan, 2005). Sedangkan untuk nilai R<sup>2</sup> atau R Square sebesar 0.537 yang artinya variabel kesepian memberikan sumbangsih pengaruh terhadap depresi mahasiswa sebesar 53.7% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain selain variabel kesepian. Selanjutnya disajikan tabel 4 yang menjabarkan analisis signifikansi pengaruh variabel kesepian terhadap variabel depresi.

**Tabel 4.** Analisis Pengaruh.

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4016.976	1	4016.976	49.936	.000 <sup>a</sup>

Berdasarkan tabel 4. Didapati nilai signifikan pengaruh variabel kesepian terhadap depresi sebesar  $0.000 < 0.05$ , yang artinya variabel kesepian memberikan pengaruh yang signifikan terhadap depresi yang dialami oleh mahasiswa.

## PEMBAHASAN

Depresi menjadi masalah serius bagi masyarakat modern saat ini, berdasarkan hasil riset di Jerman 10 tahun lalu, diprediksi tahun 2020 depresi menjadi penyakit global kedua (Setiawan, 2011). Berdasarkan artikel yang ditulis (Anugrah, 2020) terdapat peningkatan jumlah pasien di RSJ Banyumas dari 11,6 % sebelum masa pandemi, dan menjadi 57,6 % pada saat pandemi. Hal ini tentunya menjadi peringatan bagi setiap tenaga layanan kesehatan mental (termasuk BK) untuk mengantisipasi dan menangani fenomena tersebut. Pada masa pandemi ini faktor-faktor yang menyebabkan munculnya depresi begitu kompleks seperti kehilangan kesempatan untuk bekerja dan juga kesepian. Membahas mengenai kesepian, tentunya akan berkaitan dengan status pembatasan sosial yang terjadi pada masa pandemi ini. Dalam eksistensi manusia, kehadiran individu lain menjadi salah satu aspek penting dalam kesehatan mentalnya. Keterpisahan individu dengan orang lain dapat menimbulkan permasalahan psikis dari yang ringan hingga yang berat. Misalnya, ketika seseorang ditinggal meninggal oleh orang yang dia cintai, rasa kehilangan pasti akan muncul dan apabila hal tersebut berlangsung lama, dapat mengganggu fungsi pribadinya dalam menjalani kehidupan. Hal ini menegaskan pentingnya kehadiran individu lain dalam eksistensi seseorang.

Frank (1961) menjelaskan, salah satu variabel penting efektivitas suatu psikoterapi atau konseling adalah kehadiran dari individu lain dalam proses konseling.

Selain itu meninjau faktor-faktor penyebab depresi yang salah satunya adalah faktor sosial, di mana faktor sosial yang berpengaruh pada depresi, meliputi faktor peristiwa traumatis, seperti kehilangan sesuatu yang berharga, tuntutan dari lingkungan sosial yang membuat individu menjadi disstres, maupun kualitas hubungan yang rendah dengan individu yang lain. Hal-hal tersebut sangat erat terjadi pada masa pandemi ini, di mana banyak orang kehilangan pekerjaan, korban meninggal akibat covid 19 yang begitu signifikan peningkatannya, tidak bisa bertatap muka dengan orang lain seperti biasanya, memicu munculnya perasaan terasing dan tidak menyenangkan berkaitan dengan interaksi individu. Perasaan terasing yang biasa disebut dengan kesepian ini mempengaruhi bagaimana individu berpikir, merasa dan bertindak.

Sedangkan untuk kesepian terdapat faktor-faktor yang mempengaruhinya, diantaranya (Holt-Lunstad, 2018): Hidup sendiri seperti tidak menikah, duda, menanda, dan lajang; tidak memiliki kelompok sosial; sedikit memiliki teman; hubungan yang penuh konflik. Kemudian berdasarkan penelitian Indrawati (Purnomo et al., 2020) menunjukkan bahwa interaksi sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kesepian. Dapat dikatakan, semakin minim interaksi dan rendahnya kualitas interaksi sosial yang dimiliki oleh seseorang, dapat memicu kesepian. Kemudian berdasarkan meta analisis yang dilakukan oleh Erzen and Çikrikci (2018) dengan menggunakan 88 artikel ilmiah mengenai pengaruh kesepian terhadap depresi, didapati hasil kesepian memberikan pengaruh yang signifikan terhadap depresi yang dialami oleh individu. Hasil temuan ini sejalan dengan temuan peneliti dalam artikel ini, di mana hasilnya menunjukkan bahwa kesepian memberikan pengaruh yang signifikan terhadap depresi yang dialami oleh seseorang.

Melihat status pandemi yang masih berlangsung dan belum diketahui secara pasti kapan akan berakhir, peran tenaga layanan psikologis khususnya Bimbingan dan Konseling menjadi urgensi guna mengatasi dan mencegah kesepian dan depresi yang berkepanjangan. Selain itu, peran pemangku kebijakan baik dalam bidang pendidikan dan kesehatan juga turut memainkan peran kunci guna mengatasi kesepian yang dapat berujung pada depresi.

### **Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapati hasil kesepian memberikan pengaruh yang signifikan terhadap depresi yang dialami oleh mahasiswa selama pandemi. Faktor pembatasan interaksi sosial diduga menjadi faktor kunci tingginya tingkat kesepian yang dialami oleh mahasiswa, selain itu faktor lamanya masa pembatasan sosial memicu kesepian yang berlarut-larut dan berujung pada depresi yang dialami oleh mahasiswa. Koping yang tepat dapat menjadi salah satu strategi yang bisa digunakan mahasiswa untuk mengatasi kesepian yang berujung pada depresi, selain itu menghubungi tenaga layanan psikologis dapat menjadi rujukan yang pas guna mengatasi kesepian serta mencegah gangguan depresi yang lebih parah.

### Daftar Pustaka

- Anastasia, T. (2021). *Dampak Buruk Digital Fatigue pada Kesehatan Fisik dan Mental*. Retrieved 21 Mei, 2021, from <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3647911/dampak-buruk-digital-fatigue-pada-kesehatan-fisik-dan-mental>
- Anugrah, A. (2020). *Depresi Meningkat Selama Pandemi, Dokter Jiwa Ungkap Penyebabnya*. Retrieved 29 Mei, 2021, from <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5207238/depresi-meningkat-selama-pandemi-dokter-jiwa-ungkap-penyebabnya>
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). *Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures*. *Spine*, 25(24), 3186-3191.
- Erzen, E., & Çikrikci, Ö. (2018). *The effect of loneliness on depression: A meta-analysis*. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(5), 427-435. doi: 10.1177/0020764018776349
- Frank, J. (1961). *Persuasion and Healing: a comparative study of psychotherapy*. (1 ed.). New York: Schocken Books.
- Holt-Lunstad, J. (2018). *The Potential Public Health Relevance of Social Isolation and Loneliness: Prevalence, Epidemiology, and Risk Factors*. *Public Policy & Aging Report*, 27(4), 127-130. doi: 10.1093/ppar/prx030
- Lykes, V. A., & Kemmelmeier, M. (2014). *What predicts loneliness? Cultural difference between individualistic and collectivistic societies in Europe*. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(3), 468-490. doi: DOI: 10.1177/0022022113509881
- Marinda, S. S. (2017). *Hubungan Antara Kesepian dan Depresi dengan Kecanduan Internet pada Remaja di Surabaya*. Universitas Surabaya, Surabaya. Retrieved from <http://repository.ubaya.ac.id/31499/>
- Purnomo, A. W. A., Dwijayanti, M. D., & Sabtana, F. I. (2020). *Gambaran Tingkat Kesepian dan Depresi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Selama Pembelajaran Daring*. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 199-207.
- Purnomo, A. W. A., & Loekmono, J. L. (2020). *Hubungan religiusitas, depresi, dan kecemasan Matematika Mahasiswa*. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 121-134.
- Riduwan. (2005). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru, Karyawan, dan Peneliti Pemula* (1 ed.). Bandung: Alfabeta.
- Rosmanawati, M., & Mamnu'ah, M. a. (2009). *Hubungan Kesepian dengan Depresi pada Lanjut Usia (Lansia) di RW V Kebrokan Kelurahan Pandeyan Kecamatan Umbulharjo V Yogyakarta.*, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta. Retrieved from <http://digilib.unisayogya.ac.id/3171/>
- Russel, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). *Developing a Measure of Loneliness*. *Journal of Personality Assesment*, 42, 290-294.
- Setiawan, A. (2011). *Depresi Jadi Penyakit Global*. Retrieved 29 Mei 2021, from <https://www.dw.com/id/depresi-jadi-penyakit-global/a-15458974>
- Sukmadinata, S. (2005). *Metode Penelitian*. Bandung: PT remaja rosdakarya.