

GAMBARAN TINGKAT KESEPIAN DAN DEPRESI MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING SELAMA PEMBELAJARAN DARING

Andreas Wisnu Adi Purnomo, Meytikasari Dwijayanti, Fayruziah Ifroch Sabtana
Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Kristen Satya Wacana
Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang
Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta
andreaswisnu55@gmail.com, Meytikaa@gmail.com, Fayruziah09@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kesepian dan depresi mahasiswa bimbingan dan konseling (BK) yang tengah menjalani pembelajaran dalam jaringan selama masa pandemi covid 19. Penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif deskriptif. Populasi penelitian terdiri dari tiga universitas yang memiliki program studi BK. Teknik sampling yang digunakan adalah proporsional *stratified random sampling* dengan margin eror 10%. Teknik analisis data yang digunakan menggunakan rumus univariate. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapati hasil 5 (3%) responden mengalami kesepian dengan kategori sangat tinggi. 53 (33%) responden mengalami kesepian dengan kategori tinggi. 37 (23%) responden mengalami kesepian kategori agak tinggi. 27 (17%) responden mengalami kesepian kategori sedang. 20 (12%) responden mengalami kesepian kategori agak rendah. 7 (4.3%) responden mengalami kesepian kategori rendah. 8 (4.9 %) responden mengalami kesepian kategori sangat rendah, dan 5 (3%) responden mengalami kesepian kategori normal. Sedangkan untuk tingkat depresi didapati hasil 24 (15%) responden mengalami depresi kategori berat. 39 (24%) responden mengalami depresi kategori sedang. 42 (26%) responden mengalami depresi kategori rendah, dan 57 (35%) responden berada pada kategori normal atau tidak mengalami depresi.

Kata kunci : kesepian, depresi, pembelajaran daring

DESCRIPTION OF THE LEVEL OF LONELINESS AND DEPRESSION OF COUNSELING AND COUNSELING STUDENTS DURING A DIAMONDS LEARNING

ABSTRACT

This study aims to describe the level of loneliness and depression in guidance and counseling (BK) students who are undergoing online learning during the Covid 19 pandemic. This research is a descriptive quantitative study. The study population consisted of three universities that have BK study programs. The sampling technique used was proportional stratified random sampling with an error margin of 10%. The data analysis technique used is the univariate formula. Based on the research that has been done, it was found that 5 (3%) respondents experienced loneliness in the very high category. 53 (33%) respondents experienced loneliness in the high category. 37 (23%) of respondents experienced loneliness in a rather high category. 27 (17%) of respondents experienced moderate loneliness. 20 (12%) of respondents experienced loneliness in the rather low category. 7 (4.3%) of respondents experienced the low category of loneliness. 8 (4.9%) respondents experienced loneliness in the very low category, and 5 (3%) respondents experienced loneliness in the normal category. Meanwhile, for the depression level, it was found that 24 (15%) of respondents experienced severe depression. 39 (24%) respondents experienced moderate depression. 42 (26%) respondents experienced depression in the low category, and 57 (35%) respondents were in the normal category or did not experience depression.

Keywords : loneliness, depression, online learning

Pendahuluan

Berlakunya status pandemi covid 19 pada tahun 2020, membuat pembatasan interaksi sosial dilakukan. Pembatasan interaksi sosial ini meliputi kegiatan ekonomi, pariwisata, bahkan kegiatan pembelajaran di jenjang pendidikan pun harus dilakukan. Hal ini diberlakukan guna mencegah penyebaran virus corona di kalangan peserta didik yang tengah menempuh proses pendidikan. Semenjak diberlakukannya surat edaran menteri pendidikan (Kemendikbud) nomor 4 tahun 2020, proses pembelajaran dalam segala jenjang pendidikan di Indonesia dilakukan secara daring, dengan kata lain meniadakan sementara proses pembelajaran tatap muka langsung.

Pemberlakuan belajar daring yang dilaksanakan dari tempat tinggal peserta didik tentunya dapat membuat individu yang bersangkutan dapat mengalami gangguan psikologis. Dilansir dari surat kabar Detik *news* (Chaterine, 2020), Menteri Kebudayaan dan Pendidikan Indonesia Nadiem Makarim mengkhawatirkan peserta didik akan mengalami kesepian selama belajar dalam jaringan (daring). Selain itu, tidak dipungkiri juga akan muncul permasalahan psikologis lainnya seperti depresi. Dalam situasi krisis yang sedang terjadi saat ini, tentunya tenaga layanan kesehatan mental sangatlah diperlukan, yang salah satunya adalah konselor. Mahasiswa BK merupakan calon konselor yang sedang menempuh proses pendidikan formal guna mendapat pengakuan legalitas dan dapat berperan sebagaimana mestinya. Maka dari itu, analisis permasalahan yang dialami oleh mahasiswa BK selama pembelajaran daring menjadi langkah awal guna mencegah individu yang bersangkutan jatuh pada gangguan psikologis yang tak tertangani, serta memberdayakan mahasiswa agar dapat melalui situasi pandemi ini dengan baik, dan dapat berkontribusi untuk memberikan layanan BK bagi masyarakat luas.

Berdasarkan penelitian Hasanah, Fitri, Supardi, and P.H (2020) pada mahasiswa Akper Dharma Wacana, didapati hasil 79 mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 23 mengalami distres ringan, dan 7 mahasiswa mengalami depresi ringan. Selain itu mengacu pada penelitian (Yusuf, 2015) yang mengkaji hubungan kesepian dengan depresi. Penelitian ini berjenis studi kepustakaan dengan sampel penelitian sebanyak 10 literatur. Berdasarkan penelitian ini didapati hasil, ada hubungan dengan arah yang positif antara kesepian dengan depresi. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Rohmah (2018) yang mengkaji hubungan kesepian dengan kecenderungan depresi lansia, didapati hasil ada hubungan yang signifikan dengan arah yang positif antara kesepian dengan kecenderungan depresi lansia. Ustun (2020) melakukan survei mengenai tingkat penyebab depresi pada masyarakat yang mengalami masa

karantina di Turki. Berdasarkan hasil penelitian tersebut didapati hasil pengalaman depresi kategori sedang. Xiong et al. (2020) melakukan kajian mengenai dampak covid 19 terhadap kesehatan mental pada masyarakat umum. Berdasarkan penelitian tersebut, didapati hasil ada kecenderungan tingkat depresi yang tinggi pada masa pandemi covid 19. Rahman, Bairagi, Dey, and Nahar (2012), melakukan kajian mengenai kesepian dan depresi pada mahasiswa. Dari hasil penelitian tersebut didapati hasil, ada hubungan yang signifikan dengan arah yang positif antara kesepian dengan depresi yang dialami oleh mahasiswa.

Mengacu temuan dari penelitian-penelitian yang telah dijabarkan pada paragraf sebelumnya, dapat disimpulkan kesepian dan depresi memiliki hubungan yang signifikan dengan arah yang positif, yang artinya jika kesepian yang dialami individu tinggi akan diikuti dengan tingkat depresi yang tinggi, demikian juga sebaliknya. Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan Marcus, Yasamy, van Ommeren, Chisholm, and Saxena (2012) menegaskan bahwa depresi menjadi salah satu gangguan kesehatan yang mempengaruhi masyarakat global secara signifikan. Melihat tantangan yang dihadapi serta pentingnya peran tenaga layanan konseling, maka upaya mempersiapkan calon konselor agar mampu mengelola tingkat kesepian dan depresi yang dialaminya menjadi hal yang fundamental agar calon konselor dapat menempuh proses pendidikan secara optimal. Upaya mempersiapkan calon konselor agar dapat mengelola kesepian dan depresi yang dialaminya, diawali dengan langkah analisis kebutuhan guna mengetahui gambaran kesepian dan depresi yang dialami oleh individu yang bersangkutan.

Metode Penelitian

Variabel yang menjadi objek kajian penelitian ini terdiri dari Kesepian dan Depresi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Penelitian survei merupakan metode yang digunakan untuk mengumpulkan informasi berkaitan dengan karakteristik tertentu dari populasi yang menjadi objek penelitian (Sukmadinata, 2012). Populasi yang menjadi objek penelitian merupakan mahasiswa BK dari Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW), Universitas Negeri Malang (UM), dan Universitas Negeri Yogyakarta (UNY). Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen depresi II yang dibuat oleh A. Beck (1996) dan skala kesepian yang dibuat oleh Russell, Peplau, and Ferguson (1978). Teknik analisis data menggunakan rumus analisis *univariat*. Proses pengambilan data dalam penelitian menggunakan bantuan *google form* guna mempermudah pelaksanaan. Selain

itu dalam analisis penelitian ini, peneliti menggunakan aplikasi *Statistict Product for Service Solution* (SPSS) versi 16 untuk menganalisis data yang telah diperoleh.

Sebelum digunakan untuk mengambil data, kedua instrumen telah melalui tahap adaptasi bahasa, dari bahasa asing (Inggris) ke dalam bahasa Indonesia. Proses adaptasi instrumen mengacu pada pedoman adaptasi instrumen yang ditulis oleh Beaton, Bombardier, Guillemin, and Ferraz (2000). Berdasarkan hasil uji coba reliabilitas instrumen, didapati hasil koefisien *Cronbach Alpha* instrumen Beck Depression sebesar 0.908, yang artinya reliabilitas instrumen masuk dalam kategori sangat bagus (Azwar, 2012). Instrumen kesepian, didapati koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0.958, yang artinya reliabilitas instrumen kesepian masuk dalam kategori sangat bagus (Azwar, 2012). Sedangkan untuk koefisien *corrected item total correlation* dari instrumen depresi Beck bergerak dari angka 0.357-0.708. Untuk koefisien *corrected item total correlation* dari instrumen kesepian bergerak dari angka 0.312-0.867. Berdasarkan koefisien *corrected item total correlation* dari kedua instrumen dapat disimpulkan masing-masing item pertanyaan dari instrumen depresi Beck dan instrumen kesepian sudah valid. Hal ini mengacu pada Azwar (2012), di mana koefisien *corrected item total correlation* minimal menyentuh angka 0.300.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Menyajikan gambaran usia individu yang menjadi responden dalam penelitian ini. Tabel 2, menunjukkan jenis kelamin, angkatan, serta asal universitas. Tabel 3, menggambarkan tingkat kesepian dan tabel 4, mendeskripsikan tingkat depresi mahasiswa.

Tabel 1
Usia Responden

| <i>Mean</i> | SD | Min. | Mak. |
|-------------|-----|------|------|
| 20.5 | 1.5 | 18 | 30 |

Berdasarkan sajian data pada tabel 1, didapati gambaran, rata-rata (*mean*) usia responden 20.5 tahun. Responden termuda berusia 18 tahun dan responden tertua berusia 30 tahun.

Tabel 2
Karakteristik Responden

| Karakteristik | Jumlah | % |
|---------------|--------------|-------|
| Jenis Kelamin | | |
| Perempuan | 133 individu | 82.2% |
| Laki-laki | 29 individu | 17.8% |
| Angkatan | | |
| 2019 | 56 individu | 34.6% |

| | | |
|-------------------------|-------------|-------|
| 2018 | 45 individu | 27.6% |
| 2017 | 61 individu | 37.8% |
| Asal Universitas | | |
| UKSW | 50 individu | 30.8% |
| UM | 53 individu | 33% |
| UNY | 59 individu | 36.2% |

Pada tabel 2, didapati gambaran sebanyak 133 responden (82.2%) berjenis kelamin perempuan dan 29 responden (17.8%) berjenis kelamin laki-laki. Ditinjau dari segi angkatan, sebanyak 56 (34.6%) responden merupakan mahasiswa angkatan 2019, 45 (27.6%) responden, 61 (37.8%) responden merupakan angkatan 2017. Berdasarkan asal universitas, sebanyak 50 (30.8%) responden berasal dari UKSW, 53 individu berasal dari UM, dan 59 responden UNY.

Tabel 3
Tingkat Kesepian

| Tingkat Kesepian | Jumlah | % |
|--------------------|---------------------|-------------|
| Sangat Tinggi | 5 Individu | 3% |
| Tinggi | 53 Individu | 33% |
| Agak Tinggi | 37 Individu | 23% |
| Sedang | 27 Individu | 17% |
| Agak Rendah Rendah | 20 Individu | 12% |
| Rendah | 7 Individu | 4.30% |
| Sangat rendah | 8 Individu | 4.90% |
| Normal | 5 Individu | 3% |
| Total | 162 Individu | 100% |

Berdasarkan tabel 3, didapati gambaran, sebanyak 5 (3%) responden mengalami kesepian dengan kategori sangat tinggi. 53 (33%) responden mengalami kesepian dengan kategori tinggi. 37 (23%) responden mengalami kesepian kategori agak tinggi. 27 (17%) responden mengalami kesepian kategori sedang. 20 (12%) responden mengalami kesepian kategori agak rendah. 7 (4.3%) responden mengalami kesepian kategori rendah. 8 (4.9%) responden mengalami kesepian kategori sangat rendah, dan 5 (3%) responden mengalami kesepian kategori normal.

Tabel 4
Tingkat Depresi

| Tingkat Depresi | Jumlah | % |
|-----------------|----------------------|-------------|
| Berat | 24 Individu | 15% |
| Sedang | 39 Individu | 24% |
| Rendah | 42 Individu | 26% |
| Normal | 57 Individu | 35% |
| Total | 162 responden | 100% |

Berdasarkan sajian tabel 4. Didapati deskripsi, 24 (15%) responden mengalami depresi kategori berat. 39 (24%) responden mengalami depresi kategori sedang. 42 (26%) responden mengalami depresi kategori rendah, dan 57 (35%) responden berada pada kategori normal atau tidak mengalami depresi.

Menurut Beck (Purnomo & Loekmono, 2020), depresi adalah keadaan abnormal individu yang nampak dalam bentuk-bentuk gejala seperti menurunnya *mood*, adanya rasa pesimis, dan kehilangan spontanitas (seperti saat kehilangan orang-orang yang berharga). Depresi meliputi gangguan perasaan, kognisi, motivasi serta aspek perilaku. Selain kondisi emosional yang mengalami kesedihan yang mendalam, individu yang mengalami depresi sering kali mengalami pikiran untuk bunuh diri dan ada kecenderungan pada perilaku melukai diri sendiri seperti menyayat pergelangan tangan dengan benda tajam bahkan melakukan tindakan untuk bunuh diri (J. S. Beck & Beck, 2011). Faktor-faktor yang berkaitan dengan depresi mahasiswa di antaranya adaptasi sosial, prestasi akademik, kesepian, dan *culture shock* (Amאיappan, 2019). Selain itu, menurut Kremke dan Stremmler (Purnomo & Loekmono, 2020) depresi disebabkan faktor-faktor lain seperti biologi, psikologis dan sosial. Faktor biologi, berkaitan dengan aktivitas hormonal, neurotransmitter, serta gangguan fisik dari individu yang berkepanjangan dan membuat individu yang bersangkutan mengalami depresi. Faktor psikologis, berhubungan dengan *self-esteem* individu, sikap asertif yang rendah, dan koping yang tidak sesuai, seperti mengkonsumsi zat-zat psikotropika dan narkotika. Selain itu pikiran irasional yang dimiliki oleh individu yang bersangkutan semakin memperlemah kekuatan diri individu yang bersangkutan. Sedangkan faktor sosial yang mempengaruhi depresi, berkaitan dengan peristiwa traumatis yang dialami, peristiwa kehilangan sesuatu yang dicintai, lingkungan sosial yang membuat individu tertekan, serta kualitas hubungan antar individu yang kurang baik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hayati and Huda (2018) berkaitan dengan hubungan interaksi sosial, didapati hasil ada hubungan yang signifikan antara interaksi sosial dengan depresi yang dialami oleh lansia. Melihat faktor sosial menjadi salah satu pemicu depresi yang dialami oleh seseorang, oleh karena itu kualitas interaksi sosial yang terjalin dapat menjadi prediktor depresi yang dialami oleh individu.

Sedangkan untuk variabel kesepian, menurut Perlman dan Peplau (Van Tilburg, Steinmetz, Stolte, van der Roest, & de Vries, 2020) didefinisikan sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan yang berkaitan dengan hubungan sosial individu. Selain itu dijelaskan juga bahwa kesepian disebabkan oleh kehidupan sosial yang dijalani oleh individu,

pengalaman negatif yang menyakitkan dan menyedihkan. Perubahan yang dapat menimbulkan kesepian adalah menurunnya hubungan sosial seseorang sampai di bawah tingkat optimal. Weiss dalam (Van Tilburg et al., 2020) membagi kesepian dalam dua jenis, kesepian sosial berasal dari tidak adanya interaksi individu dengan kelompok yang luas, atau jaringan sosial yang berkesan dan kesepian emosional, yang berasal dari tidak adanya relasi yang intim dengan individu lain. Dalam situasi pandemi seperti saat ini, dapat dikatakan bahwa tingkat kesepian sosial nampak lebih sering dialami oleh individu-individu termasuk mahasiswa, karena adanya perubahan pola interaksi sosial yang mengakibatkan proses pembelajaran dilakukan secara daring. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Indrawati (2019) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara interaksi sosial dengan kesepian.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapati gambaran didapati hasil 5 (3%) responden mengalami kesepian dengan kategori sangat tinggi. 53 (33%) responden mengalami kesepian dengan kategori tinggi. 37 (23%) responden mengalami kesepian kategori agak tinggi. 27 (17%) responden mengalami kesepian kategori sedang. 20 (12%) responden mengalami kesepian kategori agak rendah. 7 (4.3%) responden mengalami kesepian kategori rendah. 8 (4.9 %) responden mengalami kesepian kategori sangat rendah, dan 5 (3%) responden mengalami kesepian kategori normal. Sedangkan untuk tingkat depresi didapati hasil 24 (15%) responden mengalami depresi kategori berat. 39 (24%) responden mengalami depresi kategori sedang. 42 (26%) responden mengalami depresi kategori rendah, dan 57 (35%) responden berada pada kategori normal atau tidak mengalami depresi.

Dalam penelitian ini, peneliti mengakui keterbatasan berkaitan dengan sampel yang digunakan. Di mana peneliti menggunakan margin eror sebesar 10%. Selain itu, universitas yang menjadi populasi hanya berasal dari tiga universitas. Masing-masing berasal dari Jawa tengah, Jawa timur, dan Yogyakarta. Alangkah baiknya apabila peneliti lain yang hendak mengkaji topik yang sama berkaitan dengan penelitian ini, dapat memperbesar jumlah populasi dan sampel.

Daftar Pustaka

Amאיappan, J. A. (2019). *Faktor-Faktor Berhubungan dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa dan Mahasiswi Malaysia Stambuk 2015-2018 di Universitas Sumatera Utara*. Universitas Sumatera Utara, Medan. Retrieved from <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/26094>

- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas* (4 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- 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.
- Beck, A. (1996). Beck Depression Inventory II, from <https://www.ismanet.org/doctoryourspirit/pdfs/Beck-Depression-Inventory-BDI.pdf>
- Beck, J. S., & Beck, A. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2 ed.). New York: Guilford Publication.
- Chaterine, R. N. (2020). *Mendikbud Nadiem Khawatir Siswa Belajar di Rumah Jadi Merasa Kesepian*, *Detiknews*. Retrieved from <https://news.detik.com/berita/d-5047163/mendikbud-nadiem-khawatir-siswa-belajar-di-rumah-jadi-merasa-kesepian>
- Hayati, N., & Huda, S. (2018). *Hubungan antara Interaksi Sosisl dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Desa Purworejo Kecamatan Bonang Kabupaten Demak*. Paper presented at the Prosiding HEFA (Health Events for All), Kudus.
- Indrawati, P. (2019). *Hubungan Interaksi Sosial Terhadap Tingkat Kesepian dan kualitas Hidup Pada Lansia Di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya*. stikes hang tuah surabaya, Surabaya. Retrieved from <http://repository.stikeshangtuahsby-library.ac.id/301/>
- Jiaqi Xiong, Orly Lipsitz , Flora Nasri, Leanna M.W. Lui , Hartej Gill , Lee Phan, . . . McIntyre, R. S. (2020). *Impact of COVID-19 Pandemic on Mental Health in the General Population: A Systematic Review*. *Journal of Affective Disorders*, 20(1). doi: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>
- Marcus, M., Yasamy, M. T., van Ommeren, M. v., Chisholm, D., & Saxena, S. (2012). *Depression: A global public health concern*.
- Purnomo, A. W. A., & Loekmono, J. L. (2020). *Hubungan religiusitas, depresi, dan kecemasan Matematika Mahasiswa*. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 121-134. doi: 10.25273/counsellia.v10i2.6232.
- Rahman, A., Bairagi, A., Dey, B. K., & Nahar, L. (2012). *Loneliness and depression in university students*. *The Chittagong University J. of Biological Science*, 7(1-2), 175-189.
- Rohmah, S. (2018). *Hubungan antara Kesepian dengan Kecenderungan Depresi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Selatan.*, UIN Raden Intan Lampung.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). *Developing a measure of loneliness*. *Journal of personality assessment*, 42(3), 290-294.
- Sukmadinata, N. S. (2012). *Metode penelitian pendidikan* (8 ed.). Bandung: Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia dengan PT Remaja.
- Ustun, G. (2020). *Determining depression and related factors in a society affected by COVID-19 pandemic*. *International Journal of Social Psychiatry*, 1-10.

- Uswatun Hasanah, Nuri Luthfiatil Fitri, Supardi, & P.H, L. (2020). *Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19*. . *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299-306.
- Van Tilburg, T. G., Steinmetz, S., Stolte, E., van der Roest, H., & de Vries, D. H. (2020). *Loneliness and mental health during the COVID-19 pandemic: A study among Dutch older adults*. *The Journals of Gerontology: Series B*. doi: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa111>
- Yusuf, N. F. (2015). *Kesepian dan Depresi: Studi Metaanalisis*. Paper presented at the SEMINAR PSIKOLOGI & KEMANUSIAAN, Malang.