

Kesepian di Masa Pandemi Covid-19: Peran Welas Diri sebagai Prediktor

Wahyu Eka Febriliyani, Moammad Sa'id*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: mohammad.said.fppsi@um.ac.id

Abstract

This study aims to determine whether self-compassion is a predictor of loneliness in students in Malang City due to the COVID-19 pandemic. This research is a correlational-quantitative research. The population in this study were students, with a convenience sampling technique of sampling. The research subjects in this study amounted to 67 students in the city of Malang. The data collection method used 2 questionnaires, namely the R-UCLA Loneliness Scale Version 3 to measure loneliness and the Self-Compassion Scale (SWD) to measure self-compassion. This study uses simple linear regression data analysis. The results of this study indicate that self-compassion is a significant predictor of loneliness in students in Malang City due to the COVID-19 pandemic ($p=0,000 < 0,05$) and contribute 16% to the loneliness ($R^2=0,16$). Thus, it can be concluded that the higher the level of self-compassion an individual has, the lower the level of loneliness he feels. This research recommends the importance of developing self-compassion in individuals to reduce feelings of loneliness due to the COVID-19 pandemic situation.

Keywords: loneliness, self-compassion, COVID-19 pandemic.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah welas diri merupakan prediktor dari kesepian pada mahasiswa di Kota Malang akibat pandemi COVID-19. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa, dengan teknik sampling *convenience sampling*. Subjek penelitian pada penelitian ini berjumlah 67 mahasiswa di Kota Malang. Metode pengambilan data menggunakan 2 kuesioner yaitu *R-UCLA Loneliness Scale Version 3* untuk mengukur kesepian dan Skala Welas Diri (SWD) untuk mengukur welas diri. Penelitian ini menggunakan analisis data regresi linier sederhana. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa welas diri merupakan prediktor yang signifikan dari kesepian pada mahasiswa di Kota Malang akibat pandemi COVID-19 ($p=0,000 < 0,05$) dan berkontribusi sebesar 16% ($R^2=0,16$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat welas diri yang dimiliki individu, maka tingkat kesepian yang ia rasakan akan semakin rendah. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya mengembangkan welas diri pada diri individu untuk mengurangi rasa kesepian akibat situasi pandemi COVID-19.

Kata kunci: kesepian, welas diri, pandemi COVID-19.

1. Pendahuluan

Dunia dikejutkan dengan kemunculan wabah pneumia baru yang menyebabkan banyak orang meninggal dunia yang penyebabnya belum diketahui secara pasti di akhir tahun 2019 (Levani dkk., 2011). Kemudian pada tanggal 7 Januari 2020 para peneliti berhasil menemukan penyebab dari adanya penyakit ini sebagai *Corona virus diaese 2019* (COVID-19) yang disebabkan oleh virus *Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) (Thevarajan dkk., 2020). Masyarakat di seluruh dunia tidak hanya menderita risiko kematian akibat terjangkit COVID-19, tetapi juga tekanan psikologis yang mendalam (Cao dkk., 2020). Beberapa tindakan yang diambil untuk memperlambat atau mencegah penularan penyakit COVID-19 telah mengakibatkan berbagai masalah psikososial, seperti terganggunya kehidupan sehari-hari dan interaksi sosial, dan dapat memiliki konsekuensi emosional dan psikologis yang serius seperti timbulnya kesepian (Labrague dkk., 2020). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kalangan dewasa muda memiliki prevalensi kesepian yang lebih tinggi

dibandingkan kelompok usia lainnya selama pandemi COVID-19 (Lee dkk., 2020; Barreto dkk., 2020). Salah satu pedoman pemerintah untuk membendung penyebaran COVID-19 adalah menutup tempat-tempat yang memungkinkan kontak fisik dengan orang banyak, yaitu lembaga pendidikan (Firman, 2020). Ditutupnya lembaga pendidikan tersebut bukan berarti sistem pendidikan tidak beroperasi, hanya saja sudah beralih menjadi daring. Pembelajaran daring menurut Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan No.15 tahun 2020 di definisikan sebagai kegiatan pembelajaran jarak jauh dalam jaringan yang di lakukan didalam rumah masing-masing siswa. Kegiatan pembelajaran dilakukan melalui pertemuan dalam jaringan internet dalam berbagai aplikasi pembelajaran daring seperti *google class*, *google meet*, *zoom*, *whatsapp* hingga aplikasi ataupun portal yang disediakan khusus oleh sekolah yang hanya dapat diakses oleh murid yang bersekolah di sekolah tersebut. Kebijakan pembelajaran daring di kalangan mahasiswa khususnya di Indonesia memiliki banyak dampak sosial yang sangat banyak, salah satunya yaitu berdampak pada munculnya tingkat kesepian yang tinggi di kalangan mahasiswa di Indonesia. Kesepian sendiri adalah perasaan kehilangan dan ketidakpuasan yang dirasakan oleh individu sebagai akibat dari adanya ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang dimiliki dengan hubungan sosial yang diinginkan (Peplau & Perlman, 1982). Beberapa gejala psikologis yang ditimbulkan di antaranya adalah gangguan makan dan tidur, perasaan sedih dan putus asa, kehilangan motivasi dan antusiasme untuk hidup, serta kecenderungan yang berlebihan untuk mengkritik diri sendiri (Perlman & Peplau, 1982).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Purnomo dkk. (2020) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa di tiga perguruan tinggi yang ada di Indonesia mengalami tingkat kesepian yang tinggi selama masa pandemi. Hal serupa juga terdapat pada penelitian Amadita (2021) menunjukan bahwa sebanyak 42,42% mahasiswa di salah satu perguruan tinggi di Indonesia juga memiliki tingkat kesepian yang tinggi selama masa pandemi. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Sagita dan Hermawan (2020) terhadap masyarakat berusia 13-25 tahun yang tinggal di DKI Jakarta pada masa pandemi menemukan bahwa mayoritas masyarakat merasa kesepian dalam kategori cukup tinggi. Salah satu upaya untuk mengurangi efek kesepian adalah dengan mencintai diri sendiri; dengan menghindari pikiran negatif tentang masalah sebagai beban pikiran (Narang, 2014). Kecintaan dan hubungan yang baik dengan diri sendiri sendiri ini diistilahkan sebagai welas diri atau *self-compassion* (Neff, 2003; Sugianto dkk., 2020). Sebuah studi oleh Ramadhani dan Nurdibyanandaru (2014) pada remaja akhir menemukan bahwa welas diri berhubungan negatif dengan kesepian, dengan welas diri yang lebih tinggi menyebabkan kesepian yang lebih rendah dan sebaliknya.

Welas diri merupakan salah satu bahasan yang bisa menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif. Welas diri tidak memungkinkan individu untuk fokus hanya pada penyelesaian emosi, sehingga melupakan masalah yang dihadapi. Welas diri bukan tentang menciptakan kegembiraan atau kepuasan diri, tetapi tentang memimpin dalam membuat perubahan positif (Neff, 2007). Selain itu, welas diri telah terbukti meningkatkan motivasi untuk memperbaiki diri (Breines & Chen, 2012). Ini menunjukkan bahwa welas diri adalah keterampilan yang diperlukan untuk semua orang. Oleh karena itu, orang dengan welas diri yang tinggi dapat menghabiskan waktunya untuk melakukan aktivitas yang bermanfaat tanpa merasa kesepian. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa welas diri dan kesepian memiliki hubungan yang sangat erat (Akin, 2010). Dalam hal ini, semakin tinggi welas diri yang dimiliki individu maka akan semakin rendah rasa kesepian yang dialaminya. Penelitian lain (Jardana, 2017) juga

menunjukkan bahwa welas diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesepian yang dialami individu.

Berdasarkan penjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa telah ada beberapa penelitian mengenai hubungan welas diri dengan kesepian. Namun demikian, sejauh ini belum ada penelitian yang mencoba menginvestigasi hubungan kedua variabel tersebut dalam pada masa pandemi COVID-19. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh welas diri terhadap kesepian pada mahasiswa di Kota Malang akibat pandemic COVID-19. Hipotesis pada penelitian ini adalah welas diri merupakan prediktor kesepian pada mahasiswa di Kota Malang akibat pandemi COVID-19.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Penelitian ini berfokus untuk melihat pengaruh variabel welas diri terhadap variabel kesepian. Welas diri merupakan variabel bebas atau variabel X yang memiliki peran sebagai prediktor dari variabel terikat atau variabel Y yaitu kesepian. Penelitian ini menjadikan seluruh mahasiswa di Kota Malang dengan rentang usia 20 – 25 tahun per 2021 sebagai anggota populasi. *Convenience sampling* dipilih sebagai teknik sampling dan memperoleh 67 mahasiswa sebagai anggota sampel dengan karakteristik (1) berstatus mahasiswa aktif, (2) berdomisili di Malang, (3) minimal semester 4, (4) berusia 20-25 tahun. Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa 2 skala psikologis dengan model Likert. Skala yang digunakan untuk pengukuran welas diri adalah *self compassion scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan diadaptasi oleh Sugianto dkk. (2020) yang disebut dengan Skala Welas Diri (SWD). Skala ini mengacu pada tiga komponen utama welas diri yaitu *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs over-identification*. Skala Welas Diri yang diadaptasi oleh Sugianto dkk. (2020) berdasarkan hasil tes CFA, memiliki tingkat validitas yang tinggi dimana memiliki tingkat kesesuaian *model fit* ($X^2/df = 1,324$; RMSEA = 0,043; GFI = 0,910; CFI = 0,935; TFI = 0,923; NFI = 0,848; IFI = 0,936) dengan model yang diajukan oleh Neff (2003). Reliabilitas aitem keseluruhan *Cronbach Alpha* sebesar 0,872. Skala ini berisi 26 aitem dengan rentang 1 – 5 (1 = Tidak pernah, 2 = Kadang – kadang, 3 = Sekitar setengah dari waktu, 4 = Cukup sering, 5 = Hampir selalu). Sedangkan skala yang digunakan untuk pengukuran kesepian ialah *R-UCLA Loneliness Scale Version 3* yang dikembangkan oleh Russel (1996) dan diadaptasi oleh peneliti. Skala ini mengacu pada tiga aspek utama yaitu kepribadian, keinginan sosial dan depresi. Skala ini memiliki 20 aitem dengan rentang angka 1 – 4 (1 = Tidak pernah, 2 = Jarang, 3 = Kadang-kadang, 4 = Selalu). Berdasarkan hasil seleksi aitem menggunakan korelasi *Product-Moment*, didapatkan 19 item valid dengan indeks daya beda item merentang antara 0,382-0,813. Berdasarkan nilai reliabilitas *cronbach alpha* dapat disimpulkan bahwa *R-UCLA Loneliness Scale Version 3* memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi yaitu sebesar 0,926.

Proses analisis data dalam penelitian ini terdiri dari 3 tahapan. Pertama, analisis deskriptif. Kedua, uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji linieritas, dan uji heteroskedastisitas. Ketiga, uji hipotesis dengan regresi linier sederhana.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Berdasarkan hasil hitung analisis deskriptif pada 67 subjek mahasiswa di Kota Malang. gambaran umum subjek penelitian berdasarkan data yang diperoleh oleh peneliti terdapat pada tabel1.

Tabel 1. Frekuensi Jenis Kelamin dan Usia Subjek Penelitian

Jenis Kelamin	Usia						Frekuensi
	20	21	22	23	24	25	
Wanita	5	9	20	13	1	1	49
Pria	2	4	7	4	1	0	18
Jumlah	7	13	27	17	2	1	67

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa rerata usia subjek penelitian yang berpartisipasi dalam penelitian ini berusia 22 tahun yakni sebanyak 27 orang, dengan mayoritas subjek berjenis kelamin perempuan sebanyak 49 orang. Hasil perbandingan penghitungan data empirik dan hipotetik terdapat pada tabel 2.

Tabel 2. Perbandingan data empirik dan hipotetik variabel welas diri dan kesepian

Variabel	N	Data Empirik				Data Hipotetik			
		Min.	Max	Mean	SD	Min.	Max.	Mean	SD
Welas diri	67	51	130	84,97	13,176	26	130	78	17,3
Kesepian	67	33	61	45	6,093	19	76	47,5	9,5

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa rata-rata (mean) empirik welas diri sebesar 84,97 lebih tinggi dibandingkan rata-rata (mean) hipotetiknya yang sebesar 78. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata (mean) welas diri subjek penelitian ini termasuk dalam kategori tinggi. Sedangkan rata-rata (mean) empirik kesepian sebesar 45, lebih rendah dibandingkan rata-rata (mean) hipotetiknya sebesar 47,5. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata (mean) kesepian subjek penelitian ini termasuk dalam kategori rendah.

Selanjutnya, untuk mengetahui kategori skor individual subjek, dilakukan kategorisasi skor subjek menjadi enam kategori. Menurut Azwar (2015), kategorisasi subjek ditentukan berdasarkan berdasarkan Mean ideal (Mi) dan Standar Deviasi ideal (SDi). Hasil kategorisasi skor subjek untuk masing-masing variabel terdapat pada tabel 3 dan tabel 4.

Tabel 3. Kategorisasi variabel welas diri subjek penelitian

Rentangan	Keterangan	Frekuensi	Presentase
$X \leq 52,1$	Sangat Rendah	0	0 %
$52,1 < X \leq 69,4$	Rendah	6	9 %
$69,4 < X \leq 86,6$	Cukup	32	47,8 %
$86,6 < X \leq 104,7$	Tinggi	22	32,8 %
$104,7 < X$	Sangat Tinggi	7	10,4 %

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa tingkat welas diri pada pada mayoritas mahasiswa di Kota Malang akibat pandemi COVID-19 berada dalam kategori cukup (47,8%).

Tabel 4. Kategorisasi variabel kesepian subjek penelitian

Rentangan	Keterangan	Frekuensi	Presentase
$X \leq 33,2$	Sangat Rendah	0	0 %
$33,2 < X \leq 42,7$	Rendah	2	3 %
$42,7 < X \leq 52,2$	Cukup	42	62,7 %
$52,2 < X \leq 61,8$	Tinggi	21	31,3 %
$61,8 < X$	Sangat Tinggi	2	3 %

Berdasarkan tabel 4 dapat disimpulkan bahwa tingkat kesepian pada mayoritas mahasiswa di Kota Malang akibat pandemi COVID-19 berada dalam kategori cukup (62,7%).

Tabel 5. Hasil uji normalitas *kolmogorov-smirnov*

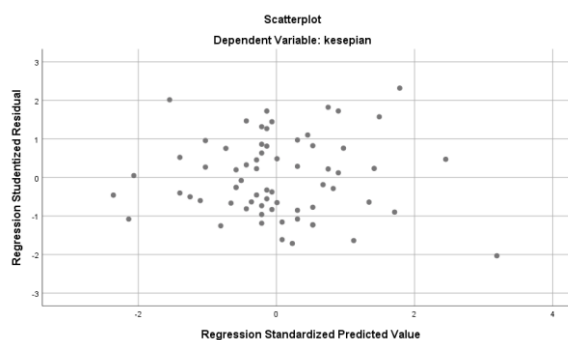
Variabel	<i>p-value</i>	Keterangan	Kesimpulan
<i>Welas diri dan Kesepian</i>	0,200	$p > 0,05$	Berdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 5 dapat dilihat bahwa hasil yang diperoleh sebesar 0,200 menunjukkan hasil penghitungan lebih besar dari signifikansi 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data dari variabel welas diri dan kesepian berdistribusi normal.

Tabel 6. Hasil uji linieritas

Variabel	Signifikansi	Keterangan	Kesimpulan
<i>Welas diri dan Kesepian</i>	0,978	$p > 0,05$	Linier

Berdasarkan hasil uji linieritas pada tabel 6 dapat dilihat bahwa hasil yang diperoleh sebesar 0,058 menunjukkan hasil penghitungan lebih besar dari signifikansi 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel welas diri dan kesepian memiliki hubungan linier.



Gambar 1. Grafik Scatterplot

Berdasarkan hasil grafik scatterplot pada gambar 1, diketahui bahwa bahwa tidak ada pola yang jelas serta titik-titik tersebut menyebar di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y. Diketahui pula bahwa tidak ada titik-titik data yang terfokus/berkelompok kedalam area tertentu. Dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas dalam model regresi.

Berdasarkan hasil gambar 1 dapat diketahui bahwa persamaan regresi linier sederhana dapat disusun sebagai berikut:

$$Y = a + b.X$$

$$Y = 50,006 - 0,059.X$$

Konstanta (a) berarti bahwa dengan tidak adanya welas diri (X), nilai konsisten kesepian mahasiswa (Y) adalah 50,006. Sedangkan jumlah koefisien regresi (b) diperoleh hasil -0,059. Angka ini berarti bahwa dengan meningkatnya welas diri (X), kesepian (Y) akan menurun sebesar 0,059. Hasil penghitungan hipotesis penelitian terdapat pada tabel 7.

Tabel 7. Tabel Regresi Linier Sederhana

Variabel	Persamaan Regresi	R	R Square	Sig	Ket
Kesepian (Y)	50,006 (a)	0,127	0,16	0,000	Hipotesis diterima
Welas diri (X)	-0,059 (b)				

Dari tabel 7 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pengaruh welas diri terhadap kesepian adalah $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa welas diri merupakan prediktor yang signifikan dari kesepian yang dialami mahasiswa di Kota Malang. Selain itu, nilai R-square dapat dijadikan patokan untuk mengetahui seberapa kuat kontribusi welas diri terhadap kesepian. Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai R-square adalah 0,16. Hal ini berarti bahwa kontribusi variabel welas diri terhadap kemunculan variabel kesepian adalah 16%, sedangkan 84% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

3.2 Pembahasan

3.2.1 Kesepian Mahasiswa Akibat Pandemi COVID-19

Berdasarkan hasil uji analisis deskriptif, menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kesepian pada mahasiswa di Kota Malang akibat pandemi COVID-19 berada pada kategori cukup. Hal ini dapat dikarenakan oleh kondisi subjek yang merupakan mahasiswa yang berada pada masa remaja akhir hingga dewasa awal. Pada masa-masa tersebut individu rentan mengalami kesepian. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Primashandy dan Surjaningrum (2021), dimana para individu dengan tingkat kesepian pada kategori cukup merupakan orang-orang yang merasakan kesepian karena ketidadaan orang-orang yang dipercayainya di sekitarnya.

Pada mahasiswa di Kota Malang tentunya memiliki hubungan sosial yang berbeda, karena setiap individu pasti memiliki rasa percaya diri yang berbeda serta kapasitas berkumpul yang berbeda pula. Pembatasan mobilitas sosial yang dilakukan oleh pemerintah untuk mengurangi penyebaran virus COVID-19 membuat semua orang diharuskan berdiam diri di rumah atau di rumah kos. Mahasiswa dengan hubungan sosial dan terinteraksi dengan orang lain yang tinggi lebih rentan merasa kesepian ketika berhadapan dengan situasi yang mengharuskannya berdiam diri didalam rumah. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Barreto dkk. (2020) yang menunjukkan bahwa tingkatan kesepian yang dialami oleh dewasa awal lebih tinggi dibandingkan orang yang lebih tua selama pandemi COVID-19. Hal ini dapat terjadi karena pada masa dewasa awal individu memiliki lebih banyak kegiatan yang mengharuskannya melakukan kegiatan sosial dan berinteraksi dengan banyak orang,

akibatnya ketika pembatasan mobilitas terjadi maka individu pada masa dewasa awal akan merasa kesepian karena tidak dapat berinteraksi secara langsung dengan teman-temannya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rauschenberg dkk. (2020) juga menghasilkan hal yang serupa dimana sekitar 28-50% anak muda usia 18-24 tahun cenderung mengalami kesepian saat berdiam diri di dalam rumah.

3.2.2 Welas Diri Mahasiswa

Berdasarkan hasil uji analisis, didapatkan hasil bahwa welas diri pada mahasiswa akibat COVID-19 sebagian besar berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 32 subjek atau mencapai 47,8%. Bagi mahasiswa di Kota Malang memiliki tingkat welas diri yang cukup dapat memberikan pengaruh positif dalam kehidupan pribadinya. Hal ini sejalan dengan pendapat yang diajukan oleh Neff (2003) bahwa welas diri yang cukup menandakan bahwa individu dapat berbuat baik atau memberi kasih sayang kepada dirinya sendiri, namun masih belum sepenuhnya kepada orang lain.

Mahasiswa yang memiliki welas diri dapat memiliki kontrol yang lebih baik atas diri mereka sendiri dan lingkungan mereka, menjadi lebih percaya diri, lebih menerima diri sendiri, dan memiliki tujuan hidup menjadi lebih terarah. Hal ini sejalan dengan penelitian Terry dkk. (2013) yang menunjukkan bahwa welas diri memiliki keterkaitan positif dengan kesejahteraan hidup, tetapi respon terhadap perubahan bervariasi dari orang ke orang. Mahasiswa dengan welas diri rendah akan menolak kekurangan yang ada dalam dirinya dan putus asa dalam situasi yang terjadi. Jika ini terus berlanjut, mahasiswa akan mengisolasi diri dari orang lain. Kesedihan dan kehilangan diduga mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Rasa welas diri yang dimiliki oleh individu akan membuat dirinya lebih bersemangat dan termotivasi untuk menghadapi berbagai tantangan maupun hambatan yang menghampiri kehidupannya. Bagi mahasiswa, welas diri sangatlah berguna bagi mahasiswa yang merasa kesepian akibat pandemi COVID-19. Dengan welas diri yang dimiliki, tingkat kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa akan menurun dan cenderung lebih rendah dibandingkan jika ia tidak memiliki rasa welas diri. Selain itu, mahasiswa juga dengan welas diri yang tinggi akan lebih termotivasi untuk berjuang dan berkembang lebih baik.

3.2.3 Welas Diri Sebagai Prediktor Kesepian Akibat Pandemi COVID-19

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah welas diri merupakan prediktor kesepian pada mahasiswa akibat pandemi COVID-19. Berdasarkan hasil uji hipotesis didapatkan hasil bahwa welas diri dapat memprediksi munculnya kesepian pada mahasiswa di Kota Malang. Selain itu, hasil perhitungan *R Square* menunjukkan bahwa welas diri berpengaruh terhadap kesepian pada mahasiswa di Kota Malang dengan kontribusi sebesar 16%.

Pengaruh welas diri terhadap kesepian pada mahasiswa tersebut menunjukkan bahwa para mahasiswa telah memiliki kesadaran akan pentingnya melihat ke dalam diri dalam menyikapi perubahan situasi sosial sebagai dampak dari pandemi COVID-19 dan kebijakan yang menyertainya. Dalam hal ini, welas diri pada diri mahasiswa berguna sebagai pendorong semangat dan motivasi dalam menghadapi berbagai hambatan yang sedang dihadapi di masa pandemi. Dengan rasa welas diri yang dimiliki, mahasiswa menjadi lebih kuat dalam

menghadapi tantangan yang ada di masa pandemi, khususnya rasa kesepian yang melanda, sehingga dapat terhindar dari pemikiran negatif dan dapat mengikuti kegiatan pembelajaran daring secara optimal. Dengan demikian, mahasiswa dengan welas diri yang memadai dapat memiliki resiliensi yang tinggi dan prokrastinasi yang rendah sehingga dapat mengurangi kesepian di masa pandemi COVID-19.

4. Simpulan

Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa welas diri merupakan prediktor yang signifikan dari kesepian pada mahasiswa di Kota Malang akibat pandemi COVID-19. Welas diri memiliki kontribusi sebesar 16% terhadap kemunculan kesepian, sedangkan 84% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Untuk mahasiswa, mengembangkan dan meningkatkan welas diri sangatlah penting untuk dapat mengurangi perasaan kesepian yang dialami akibat situasi pandemi COVID-19. Untuk penelitian selanjutnya, perlu dilakukan penelitian dengan variabel independen lain dan populasi penelitian yang berbeda untuk menentukan apakah terdapat perbedaan dalam temuan penelitian.

Daftar Rujukan

- Akin, A. (2010). Self compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702-718.
- Amadita, C. (2021). Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap kesepian Mahasiswa Universitas X di masa pandemi COVID-19: The effect of perceived sosial support towards loneliness of X University Students during COVID-19 pandemic (*Doctoral dissertation, Universitas Pelita Harapan*).
- Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J.C., & Sedikides, C. (1994). Behavioral and chategorical attributional styles as predictors of depression and loneliness: Review, refinement, and test. *Journal of personality and social psychology*, 66(3). 549-558.
- Azwar, S. (2015). *realibilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2020). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 1–6.
- Breines, G.J., & Chen. S. (2012). Self-compassion increases self improvement motivation. *Personality and social psychology bulletin*, 38(9).
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the covid-19 epidemic on college student in china. *Psychiatry research elsivier*, 1(1), 1–5.
- Firman, R.S. (2020). Pembelajaran online di tengah pandemi COVID-19. *Indonesian journal of educational sciences (IJES)*, 2(2), 81-89.
- 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.
- Jardana, B. D. (2017). Self compassion sebagai prediktor loneliness pada biarawan katolik Kota Malang. *Skripsi*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). Surat Edaran (SE) Kemendikbud No.15 tahun 2020 tentang Pedoman penyelenggaraan belajar dari rumah dalam masa darurat penyebaran corona virus disease (COVID-19).
- Krisnawati, E., & Soetjningsih, C. (2017). Hubungan antara kesepian dengan selfie liking pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 122-127.
- Labrague, L. J., Santos, A. A., Falguera, C. (2020). Increas loneliness among young adult during the COVID-19 Pandemic: Predictif role of coping behavior, social support, and personal resilience. *Research square*, 1-15

- Laursen, B., & Hartl, A. C. (2013). Understanding loneliness during adolescence: Developmental change that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of adolescence, 36*. 1261-1268.
- Lee, A. (2020). Wuhan novel coronavirus (COVID-19): why global control challenging?. *Public Health*.19-21
- Levani, Y., Prasty, A. D., & Mawaddatunnadila, S. (2021). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): patogenesis, manifestasi klinis dan pilihan terapi. *Jurnal kedokteran dan kesehatan, 7(1)*, 44-57.
- Narang, D. S. (2014). Leaving Loneliness: A workbook building relationships with yourself and others. *Stronger Relationships LLC*. 1(2).
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*, 223-250.
- Neff, K. D. (2007). *Self Compassion*. In M. Leary, & R. Hoyle, *Handbook of individual differences in social behavior*. New York: Guildford Press.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Perspectives on loneliness*. In L.A. Peplau & D. Perlman (Eds.) *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: John Wiley & Sons.
- Primashandy, F. M., & Surjaningrum, E. R. (2021). Pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa di kala pandemi COVID-19. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1237-1245.
- Purnomo, A. W. A., Dwijayanti, M., & Sabtana, F. I. (2020). Gambaran tingkat kesepian dan depresi mahasiswa bimbingan dan konseling selama pembelajaran daring. *Onsilia: Jurnal Ilmiah BK, 3(3)*,199–207.
- Ramadhani & Nurdibyanandaru (2014). Pengaruh self compassion terhadap kompetensi emosi remaja akhir. *Jurnal psikologi klinis dan kesehatan mental, 3(3)*, 73-89.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment, 66(1)*, 20–40.
- Sagita, D. D., & Hermawan, D. (2020). Kesepian remaja pada masa pandemi COVID-19. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 3(2), 122–130.
- Sugianto, D., Suwartono, C., Sutanto, S.H. (2020). Realibilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi ulayat, 7(2)*, 177-191.
- Thevarajan, R., Nguyen, T., Koutsakos, M., Druce, J., Caly, L., Sandt, C., ... & Kedzierska, K. (2020). Breadth of concomitant immune responses prior to patient recovery: a case report of non-severe COVID-19. *Nat Med, 26 (1)*, 453–5.