

Hubungan Loneliness dengan College Belongingness pada Mahasiswa saat Pandemi Covid-19

Najla Rizky Firyal*, Eni Nuraeni Nugrahawati

Prodi Ilmu Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

* najla.rizky@gmail.com, enipsikologi@gmail.com

Abstract. The Covid-19 pandemic has made the implementation of Distance Learning (PJJ) in Indonesia no exception for students. Establishing relationships is one of the requirements so that the adaptation process of students on campus becomes easier. By fulfilling the needs of students in establishing relationships, it will bring up college belongingness to students. Students with high college belongingness are less likely to experience psychological problems such as loneliness. The purpose of this study was to see the close relationship between loneliness and college belongingness to students in Bandung during the Covid-19 pandemic. The research subjects were 400 students in Bandung. The measuring instrument used in this study is UCLA Loneliness Scale version 3 by D.W. Russel (1996) which was adapted by Distiyani (2020), and the measuring instrument of G. Arslan's College Belongingness Questionnaire (2020) which has been adapted to Indonesian. Based on data analysis using Spearman's rank, it was found that there was a negative relationship between loneliness and college belongingness with a low level of closeness.

Keywords: *Loneliness, College Belongingness, College Students in Bandung, Covid-19 Pandemic.*

Abstrak. Pandemi Covid-19 membuat diberlakukannya Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) di Indonesia tidak terkecuali pada mahasiswa. Menjalin relasi menjadi salah satu kebutuhan supaya proses adaptasi mahasiswa di kampus menjadi lebih mudah. Dengan terpenuhinya kebutuhan mahasiswa dalam menjalin relasi akan memunculkan college belongingness pada mahasiswa. Mahasiswa dengan college belongingness tinggi akan lebih sedikit untuk mengalami masalah psikologis seperti loneliness. Tujuan penelitian ini untuk melihat keeratan hubungan antara loneliness dengan college belongingness pada mahasiswa di Kota Bandung saat Pandemi Covid-19. Subjek penelitian sebanyak 400 mahasiswa di Kota Bandung. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah UCLA Loneliness Scale version 3 milik D.W. Russel (1996) yang diadaptasi oleh Distiyani (2020), dan alat ukur College Belongingness Questionnaire milik G. Arslan (2020) yang sudah diadaptasi ke Bahasa Indonesia. Berdasarkan analisis data dengan menggunakan rank Spearman, diperoleh hasil terdapat hubungan negatif antara loneliness dengan college belongingness dengan tingkat keeratan yang rendah.

Kata Kunci: *Loneliness, College Belongingness, Mahasiswa di Kota Bandung, Pandemi Covid-19.*

A. Pendahuluan

Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan. Virus baru ini pada mulanya ditemukan dan mewabah di Wuhan, Tiongkok pada Bulan Desember 2019 dan hingga kini telah menjadi pandemi di seluruh dunia (WHO, 2020). Indonesia sendiri menjadi negara dengan konfirmasi kasus tertinggi di ASEAN dengan perkembangan kasus yang meningkat setiap harinya (Kemkes, 2020). Dengan kondisi tersebut diberlakukan *lockdown* di Indonesia. Walaupun saat ini beberapa kantor sudah memberlakukan kembali WFO (*Work from Office*), namun bagi pelajar di seluruh Indonesia masih harus melakukan PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh).

Metode PJJ ini tidak hanya digunakan di Indonesia namun hampir di seluruh negara yang terdampak oleh pandemi ini. Dalam penelitian yang dilakukan Aguilera-Hermida (2020) hasilnya menyebutkan bahwa 156 mahasiswa merasakan hal-hal positif yang terjadi semenjak dilakukannya PJJ seperti terjadinya peningkatan waktu bersama keluarga dan mahasiswa bisa lebih mengeksplorasi kegiatan-kegiatan baru yang dapat dilakukan dari rumah. Sedangkan 158 mahasiswa lainnya merasakan bahwa mereka lebih memilih perkuliahan dilakukan secara tatap muka karena saat PJJ mahasiswa menjadi lebih kesulitan untuk melakukan interaksi dengan dosen dan juga mahasiswa lainnya. Beberapa mahasiswa menyebutkan bahwa motivasi untuk berkuliah datang ketika mahasiswa dapat berinteraksi dan berdiskusi langsung dengan teman sekelas dan juga dosen. Menurut Coplan dan Bowker (2013) salah satu ciri dari perguruan tinggi adalah adanya akses yang luas dalam menjalin relasi di lingkungan perkuliahan. Akses tidak terbatas ini membantu remaja yang sedang berada pada masa transisi menjadi dewasa untuk menjalin relasi dengan mencari sahabat baru, relasi baru, bahkan hubungan romantis yang baru. Maslow (dalam Coplan dan Bowker, 2013) menjelaskan mengenai teori kebutuhan hierarki yang diantaranya menyebutkan bahwa keterhubungan dengan orang lain merupakan sebuah kebutuhan yang harus dipenuhi. Oleh karena itu dengan terpenuhinya kebutuhan keterhubungan dengan orang lain pada masa perkuliahan, akan memunculkan rasa kepemilikan pada perguruan tinggi atau *college belongingness*.

College belongingness ini merupakan dasar bagi seseorang dalam menciptakan perkembangan psikologis yang baik dalam dunia perkuliahan (Arslan, 2020). Hagerty et al., (dalam Coplan dan Bowker, 2013) mendefinisikan *college belongingness* sebagai pengalaman psikologis seseorang yang membuat orang tersebut merasakan dirinya sebagai bagian dari suatu instansi atau organisasi maupun lingkungan dari instansi tersebut. Arslan (2020) menekankan bahwa *college belongingness* merupakan persepsi mahasiswa mengenai diri mereka sendiri dalam menjadi bagian dari kampus yang dapat membuat diri mereka merasa bermakna dan berharga. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Tanhan (dalam Arslan, 2020) menemukan sebanyak 18% Mahasiswa Turki mampu menjalin hubungan sosial pada umumnya seperti dengan keluarga, teman, dan teman sebaya selama pandemi. Namun sebanyak 26% mahasiswa lainnya tidak mampu menjalin hubungan sosial dan tidak merasa mendapatkan dukungan selama pandemi berlangsung. Sama dengan Turki, Indonesia saat ini pun sedang berada dalam masa pandemi sehingga sama-sama menjalankan PJJ. Menurut penelitian sebelumnya oleh Baskin et al., (dalam Arslan, 2020) yang menemukan bahwa *college belongingness* ini memiliki efek moderasi terhadap *loneliness* dan menjadi mekanisme perlindungan diri untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis selama berkuliah. *College belongingness* ini dapat dijadikan pertahanan diri dan mampu meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa dalam menghadapi masalah psikologis yang akan dirasakan ketika harus berkuliah saat pandemi saat ini seperti merasakan *loneliness* (Arslan, 2020).

Menurut Cacioppo, et al., (dalam Luchetti et al., 2020) *loneliness* berfungsi sebagai alarm yang membuat individu termotivasi untuk menjalin relasi kembali dengan orang lain. Ketika menjalin relasi kembali dengan orang lain ini tidak terjadi, dapat menimbulkan gangguan serta tekanan sosial lebih lanjut. Menurut Banerjee dan Rai (2020) *lockdown* yang diberlakukan dapat menyebabkan *loneliness* sehingga jika dibiarkan cukup lama hal ini dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Menurut Wilson (dalam Banerjee & Rai, 2020) *loneliness* sering digambarkan sebagai keadaan terisolasi dari komunitas atau masyarakat

sehingga bisa juga disebut sebagai keadaan tanpa teman. Fahtoni dan Listiyandini (2021) melakukan penelitian di Indonesia mengenai *loneliness*, depresi, kecemasan, stress, dan rasa syukur di masa pandemi. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa S1 dan menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* pada mahasiswa di masa pandemi memiliki hasil yang lebih tinggi dibandingkan depresi, kecemasan, dan stres. Pencarian *loneliness* dalam *google trends* pun meningkat selama masa pandemi.

Dilansir dari Kampus Center (Gudhel, 2015) Kota Bandung menjadi salah satu kota pendidikan yang ada di Indonesia. Kota Bandung sendiri berada pada posisi kedua dari tujuh kota pendidikan di Indonesia dan memiliki 70 perguruan tinggi yang sudah terakreditasi (dalam Data Direktori Kopertis Wilayah, 2020). Kota Bandung menjadi salah satu kota yang sangat aktif dalam kegiatan perkuliahan. Hal ini karena setiap sub wilayah Kota Bandung pasti memiliki perguruan tinggi.

Berdasarkan pemaparan diatas menunjukkan bahwa pemberlakuan PJJ membuat beberapa mahasiswa merasakan hal positif karena bisa membuat mahasiswa lebih mengeksplorasi kegiatan-kegiatan yang dapat dilakukan dari rumah dan juga sebagian mahasiswa masih mampu menjalin hubungan sosial pada umumnya dengan keluarga dan teman sebaya. Namun tidak sedikit mahasiswa yang merasakan kesulitan saat diberlakukan PJJ, hal tersebut membuat mahasiswa lebih sulit untuk berinteraksi dengan mahasiswa lainnya. Sebagian besar mahasiswa pun tidak mampu menjalin hubungan sosial dan tidak merasa mendapatkan dukungan selama pandemi berlangsung. Sedangkan masa perkuliahan merupakan masa dimana mahasiswa akan menjalin relasi sebanyak mungkin sehingga proses adaptasi mahasiswa di kampus menjadi lebih mudah. Dengan terpenuhinya kebutuhan mahasiswa dalam menjalin relasi akan memunculkan *college belongingness* pada mahasiswa. Mahasiswa dengan *college belongingness* tinggi akan lebih sedikit dalam mengalami masalah psikologis. Namun dengan diberlakukannya PJJ, hasil menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki masalah psikologis terutama *loneliness* yang setelah diberlakukan PJJ semakin meningkat. Berdasarkan pemaparan tersebut terlihat kesenjangan dimana saat pemberlakuan PJJ ini terdapat mahasiswa yang merasa kesulitan dalam menjalin relasi dan hubungan sosial, tetapi juga walaupun pemberlakuan PJJ terdapat mahasiswa lainnya yang menyatakan merasakan hal positif selama PJJ berlangsung dan masih mampu menjalin hubungan sosial pada umumnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat keeratan hubungan antara *loneliness* dengan *college belongingness* pada mahasiswa di Kota Bandung saat Pandemi Covid-19.

B. Metodologi Penelitian

Loneliness

Russel (1996) menyatakan bahwa *loneliness* dapat muncul karena adanya kecenderungan kepribadian individu untuk menjadi *loneliness*, selain itu *loneliness* dapat muncul ketika tidak adanya keinginan untuk membangun lingkungan yang disukai individu, dan adanya tekanan dari dalam diri individu sendiri.

Menurut Russel *loneliness* dapat dijelaskan melalui tiga aspek yaitu *trait loneliness* dimana faktor *trait* dalam kepribadian individu dapat menjadi aspek seseorang merasakan *loneliness*, *social desirability loneliness* yang merupakan keinginan seseorang untuk membangun kehidupan sosial yang nyaman bagi dirinya sendiri sehingga individu tidak harus merasakan *loneliness*, dan *depression loneliness* menjadi salah satu aspek yang mendorong munculnya *loneliness* pada diri individu karena merasakan adanya tekanan dalam diri sehingga mengakibatkan depresi. Peneliti memilih teori ini dikarenakan teori milik Russel ini sudah umum digunakan dan dapat menjelaskan fenomena *loneliness* yang didapatkan.

College Belongingsness

Arslan (2020) menekankan bahwa *college belongingness* merupakan persepsi mahasiswa mengenai diri mereka sendiri dalam menjadi bagian dari kampus yang dapat membuat diri mereka merasa bermakna dan berharga. Menurut Arslan *college belongingness* ini dapat dijelaskan menggunakan dua dimensi yaitu penerimaan atau inklusi sosial yang merupakan

adanya penerimaan dari lingkungan kampus terhadap individu, sehingga individu merasa diterima dan pengecualian sosial dimana adanya penolakan dari lingkungan kampus terhadap individu sehingga individu merasa terkucilkan. Peneliti menggunakan teori ini karena penelitian milik Arslan ini dapat menjelaskan secara konkrit *college belongingness* pada mahasiswa melalui kedua dimensi yang diutarakan.

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah korelasional dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel independen yaitu *Loneliness* (X) dengan variabel dependen yaitu *College Belongingness* (Y)

Partisipan penelitian

Populasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu seluruh Mahasiswa di Kota Bandung yang berjumlah 40.729. Pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5% dengan hasil akhir sebanyak 369,109. Sehingga jumlah sampel akhir dibulatkan menjadi 400 mahasiswa.

Metode Pengambilan data dan Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *google form* dengan menggunakan alat ukur *UCLA Loneliness Scale version 3* milik Russel (1996) yang sudah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Destiyani (2020), dan alat ukur *College Belongingness Quistionnaire (CBQ)* milik Arslan (2020) yang sudah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh peneliti.

Dengan teknik pengambilan sampel yaitu Proposional Stratified Sampling diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 91 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, wawancara, observasi, dan studi pustaka. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknis analisis deskriptif dan teknik analisis inferensial.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Korelasi Antara *Loneliness* dengan *College Belongingness*

Tabel 1. Uji Korelasi

		<i>Loneliness</i>	<i>College Belongingness</i>
<i>Loneliness</i>	Korelasi Spearman	1.000	-.278**
	Sig (2-tailed)	.	.000
	N	400	400
<i>College Belongingness</i>	Korelasi Spearmann	-.278**	1.000
	Sig (2-tailed)	.000	.
	N	400	400

Berdasarkan tabel 1, didapatkan koefisien korelasi sebesar $0,278 > 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa keeratan dinyatakan lemah. Lalu karena nilai koefisien korelasi sebesar $-0,278$ bernilai negatif sehingga hubungan antara variabel *loneliness* dengan *college belongingness* tidak searah, yaitu semakin tinggi *loneliness* maka semakin rendah *college belongingness*. Hal ini menunjukkan bahwa hasil yang didapatkan tidak sesuai dengan hipotesis

penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang erat antara *loneliness* dengan *college belongingness*.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian sebelumnya milik Arslan (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *loneliness* dengan *college belongingness*. Namun hasil yang menyatakan bahwa keeratan hubungan antara *loneliness* dengan *college belongingness* dapat terjadi karena faktor-faktor lainnya seperti jenis kelamin responden yang lebih banyak perempuan dibandingkan laki-laki. Penelitian sebelumnya milik Bu, Steptoe Fancourt (2020) menunjukkan bahwa wanita lebih banyak mengalami *loneliness*, dan tidak ada penelitian yang melihat tingkat *college belongingness* berdasarkan jenis kelamin sehingga hasil penelitian ini dapat menambah informasi mengenai *college belongingness* berdasarkan jenis kelamin. Selain itu usia responden yang paling banyak adalah usia 22 tahun. Pada penelitian sebelumnya milik Arslan (2020) menyatakan bahwa mahasiswa pada saat pandemi memiliki tingkat *college belongingness* yang tinggi. Selain itu Bu, Steptoe & Fancourt (2020) menjelaskan bahwa usia 18 sampai 30 tahun mengalami kenaikan tingkat *loneliness* saat pandemi Covid-19.

Tabel 2. Uji Korelasi Per Aspek Loneliness

		<i>College Belongingsness</i>
<i>Trait Loneliness</i>	Korelasi Spearman	-.283**
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	400
<i>Social Desirability Loneliness</i>	Korelasi Spearman	-.191**
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	400
<i>Depression Loneliness</i>	Korelasi Spearman	-.327**
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	400

Berdasarkan tabel 2, menggunakan uji korelasi *Spearman* antara aspek pada variabel *loneliness* dengan variabel *college belongingness*, didapatkan hasil nilai koefisien korelasi antara aspek *trait loneliness* dengan *college belongingness* sebesar -0,283, antara aspek *social desirability loneliness* dengan *college belongingness* sebesar -0,191, dan antara aspek *depression loneliness* dengan *college belongingness* sebesar -0.397. Didapatkan hasil bahwa aspek *depression loneliness* memiliki nilai koefisiensi paling tinggi yaitu sebesar -0,372, sehingga korelasi dinyatakan lemah. Sedangkan pada aspek *trait loneliness* nilai koefisiensi sebesar 0,283 sehingga korelasi dinyatakan sangat lemah, dan pada aspek *social desirability loneliness* nilai koefisiensi sebesar -0,191 sehingga korelasi dinyatakan sangat lemah.

Tabel 3. Uji Korelasi Per Dimensi College Belongingness

		<i>Loneliness</i>
Penerimaan atau Inklusi Sosial	Korelasi	-.209**
	Spearman	
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	400
Pengecualian Sosial	Korelasi	-.274**
	Spearman	
	Sig. (2- tailed)	.000
	N	400

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan hasil bahwa dengan menggunakan uji korelasi *Spearman* antara dimensi pada variabel *college belongingness* dengan variabel *loneliness*, didapatkan hasil nilai koefisien korelasi antara dimensi inklusi atau penerimaan sosial dengan *loneliness* sebesar -0,209 dan antara dimensi pengecualian sosial dengan *loneliness* sebesar -0,274. Didapatkan hasil bahwa dimensi pengecualian sosial menunjukkan hasil lebih tinggi yaitu sebesar -0,274 sehingga korelasi dinyatakan lemah, sedangkan pada dimensi inklusi atau penerimaan sosial sebesar -0,209 sehingga korelasi dinyatakan lemah.

Data Deskriptif Loneliness dan College Belongingness

Tabel 4. Tabulasi Silang Antara Loneliness dan College Belongingness

		<i>College Belongingness</i>		
		Rendah	Tinggi	Total
<i>Loneliness</i>	Rendah	199	0	199
	Tinggi	200	1	201
	Total	399	1	400

Pada Tabel 4 menunjukan bahwa 199 responden memiliki tingkat *loneliness* yang rendah dan tingkat *college belongingness* yang rendah. Sebanyak 200 responden memiliki tingkat *loneliness* yang tinggi dan *college belongingness* yang rendah. Lalu 1 responden memiliki tingkat *loneliness* yang tinggi dan *college belongingness* yang tinggi.

Tabel 5. Uji Distribusi Frekuensi Loneliness

Kategori	Frekuensi
Rendah	199 (49,8%)
Tinggi	201 (50,2%)
Total	400 (100%)

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari hasil pengukuran *loneliness*, didapatkan hasil terdapat 199 (49,8%) mahasiswa yang dikategorikan memiliki tingkat *loneliness* yang rendah dan 201

(50,2%) mahasiswa yang dikategorikan memiliki tingkat *loneliness* yang tinggi.

Tabel 6. Uji Distribusi Frekuensi College Belongingsness

Kategori	Frekuensi
Rendah	199 (49,8%)
Tinggi	201 (50,2%)
Total	400 (100%)

Tabel 6 menunjukkan bahwa hasil pengukuran *college belongingsness*, didapatkan hasil terdapat 399 (99,8%) mahasiswa yang dikategorikan dengan tingkat *college belongingsness* yang rendah dan 1 (0,3%) mahasiswa yang dikategorikan memiliki tingkat *college belongingsness* yang tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa di Kota Bandung yang sedang melakukan pembelajaran jarak jauh memiliki tingkat *college belongingsness* yang rendah.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang didapatkan setelah melakukan penelitian mengenai hubungan *loneliness* dengan *college belongingsness* pada mahasiswa Kota Bandung saat Pandemi Covid-19, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebanyak 50,2% dari 400 mahasiswa di Kota Bandung yang sedang melaksanakan pembelajaran jarak jauh saat pandemi Covid-19 memiliki tingkat *loneliness* yang tinggi.
2. Hampir semua mahasiswa (99,8%) dari 400 mahasiswa di Kota Bandung yang sedang melaksanakan pembelajaran jarak jauh saat Pandemi Covid-19 memiliki tingkat *college belongingsness* yang rendah.
3. Hubungan antara *loneliness* dengan *college belongingsness* memiliki keeratan sebesar -0,278 sehingga dikategorikan lemah.

Acknowledge

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah ikut berkontribusi dan membantu dalam pemelitan ini, sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dan diselesaikan tepat waktu.

Daftar Pustaka

- [1] Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3).
- [2] Arslan, G. (2021). Loneliness, College Belongingsness, Subjective Vitality, and Psychological Adjustment during Coronavirus Pandemic: Development of the College Belongingsness Questionnaire. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 5(1). <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i1.258>
- [3] Arslan, G., & Duru, E. (2017). Initial Development and Validation of the School Belongingsness Scale. *Child Indicators Research*, 10(4). <https://doi.org/10.1007/s12187-016-9414-y>
- [4] Arslan, G., Yildirim, M., & Zangeneh, M. (2021). Coronavirus Anxiety and Psychological Adjustment in College Students: Exploring the Role of College Belongingsness and Social Media Addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00460-4>
- [5] Banerjee, D., & Rai, M. (2020). Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness. In *International Journal of Social Psychiatry* (Vol. 66, Issue 6). <https://doi.org/10.1177/0020764020922269>

- [6] Bu, F., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2020). Who is lonely in lockdown? Cross-cohort analyses of predictors of loneliness before and during the COVID-19 pandemic. *Public Health*, 186. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.06.036>
- [7] Browning, M. H. E. M., Larson, L. R., Sharaievska, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L., Cloutier, S., Vu, T. M., Thomsen, J., Reigner, N., Metcalf, E. C., D'Antonio, A., Helbich, M., Bratman, G. N., & Alvarez, H. O. (2021). Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PLoS One*, 16(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245327>
- [8] Coplan, R. J., & Bowker, J. C. (Eds.). (2013). *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*. John Wiley & Sons.
- [9] Destiyan, A.K., (2020). Hubungan Antara Kesepian dengan Adiksi Media Sosial pada Remaja di Kota Bandung. Skripsi Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung: Bandung
- [10] Gudhel. (2015, September 17). 7 Kota Pendidikan di Indonesia. Kampus Center. <https://www.kampuscenter.com/7-kota-pendidikan-di-indonesia/>
- [11] Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion Dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(01).
- [12] Iswara, Aditya Jaya. (2021, Maret 19). Kepuasan Mahasiswa Australia terhadap Kampusnya Menurun Selama Pandemi Covid-19. *Kompas*. <https://www.kompas.com/global/read/2021/03/19/234444070/kepuasan-mahasiswa-australia-terhadap-kampusnya-menurun-selama-pandemi>
- [13] KBBI. 2021. Arti Kata Pandemi. KBBI. <https://kbbi.web.id/pandemi>
- [14] Kementerian Kesehatan Indonesia. (2020). Situasi Terkini Perkembangan Novel Coronavirus (COVID-19). *Infeksi Emerging*. <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/>
- [15] Khoirunnisa, R. N., Jannah, M., Dewi, D.K., Satiningsih. (2021). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan* (Vol 11, No. 3). <http://dx.doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p278-292>
- [16] López-Valenciano, A., Suárez-Iglesias, D., Sanchez-Lastra, M. A., & Ayán, C. (2021). Impact of COVID-19 Pandemic on University Students' Physical Activity Levels: An Early Systematic Review. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 11). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.624567>
- [17] Luchetti, M., Lee, J. H., Aschwanden, D., Sesker, A., Strickhouser, J. E., Terracciano, A., & Sutin, A. R. (2020). The trajectory of loneliness in response to COVID-19. *American Psychologist*, 75(7). <https://doi.org/10.1037/amp0000690>
- [18] Patricia Aguilera-Hermida, A. (2020). College students' use and acceptance of emergency online learning due to COVID-19. *International Journal of Educational Research Open*, 1. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2020.100011>
- [19] Pemerintah Kota Bandung. (2020, April 16). Data SWK (Sub Wilayah Kota) Bandung. Satu Data Indonesia. <https://data.go.id/dataset/data-spasial-sub-wilayah-kota-bandung>
- [20] Putri, Ika Suryati. (2020, November 9). Menjadi Mahasiswa Baru dalam Kemelut Pandemi Covid-19. *Yoursay*. <https://yoursay.suara.com/news/2020/11/09/124700/menjadi-mahasiswa-baru-dalam-kemelut-pandemi-covid-19?page=all>
- [21] Rahmawati, Yasinta & Chozanah, Rosiana. (2020, Juni 10). Survei: Hilangnya Kontak Fisik saat Pandemi Covid-19 Bikin Orang Kesepian!. *Suara*. <https://www.suara.com/health/2020/06/10/194728/survei-hilangnya-kontak-fisik-saat-pandemi-covid-19-bikin-orang-kesepian>
- [22] Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1). https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- [23] Rustiani, Ayub. (2021, Maret 5). Data Riset: Kesehatan Mental Mahasiswa saat Pandemi & Kuliah Online. *Tirto*. <https://tirto.id/data-riiset-kesehatan-mental-mahasiswa-saat-pandemi->

kuliah-online-gaEc

- [24] Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- [25] Tim, CNN Indonesia. (2021, Februari 28). Polling CNN: 61 Persen Pembaca Akui Kesepian saat Pandemi. CNN. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20210226001154-284-611099/polling-cnn-61-persen-pembaca-akui-kesepian-saat-pandemi>
- [26] Tümen Akyıldız, S. (2020). College Students' Views on the Pandemic Distance Education: A Focus Group Discussion. *International Journal of Technology in Education and Science*, 4(4). <https://doi.org/10.46328/ijtes.v4i4.150>
- [27] World Health Organization. (2020). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19): situation report*, 82.