

KESEPIAN, KECERDASAN SOSIAL DAN HARGA DIRI PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19

Abigail Theodora Tanzil¹, Monty P. Satiadarma², Roswiyani³

¹Psikologi Profesi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: abigailtheodoratanzil@gmail.com

² Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: montys@psi.untar.ac.id

³ Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: roswiyani@psi.untar.ac.id

Masuk : 18-12-2021, revisi: 18-04-2022, diterima untuk diterbitkan : 30-04-2022

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has affected almost every aspect of life, including people's daily activities, especially groups of children and adolescents due to the implementation of physical distancing, which also affects the social life of adolescents, where many activities are carried out online, include online learning. Due the pandemic, adolescents cannot socialize normally, and makes them feel a social shackles and feel alone. This study aims to see the effect of self-esteem on the relationship between social intelligence and loneliness in adolescents during online learning in COVID-19 pandemic. This research is a non-experimental descriptive quantitative research. Participants in this study were adolescents in Indonesia, age 15-21 years old, 68 participants. The measuring instruments used in this study were the UCLA Loneliness scale Version 3, the Tromso Social Intelligence Scale, and the Modified Rosenberg Self Esteem scale. This study uses correlation analysis and linear regression analysis. The results showed that there was a relationship between social intelligence and loneliness sig <0.01, then in the regression test, the results showed $p = 0.245 > 0.05$, which means that self-esteem did not affect the relationship between social intelligence and loneliness. In this study, it was found that research participants had high scores of loneliness, but also high scores of social intelligence and high scores of self-esteem. this could happen because they experience distance separation from their social environment which makes participants feel lonely, feel alone, bored, feel that their social relationships are not as expected which is then perceived as lonely.

Keywords: Self-esteem, social intelligence, loneliness, adolescents

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 telah mempengaruhi hampir semua aspek kehidupan, termasuk aktivitas sehari-hari masyarakat, terutama kelompok anak-anak dan remaja akibat penerapan *physical distancing*, yang juga berdampak pada kehidupan sosial remaja, dimana banyak aktivitas dilakukan secara online, salah satunya yaitu pembelajaran online. Akibat pandemi, remaja tidak dapat bersosialisasi secara normal, dan membuat mereka merasa terbelenggu secara sosial dan merasa sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kecerdasan sosial dan kesepian pada remaja di masa pandemi COVID-19 dan apakah harga diri dapat memoderasi hubungan antara kecerdasan sosial dan kesepian pada remaja di masa pandemic COVID-19. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif non eksperimental. Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja berusia 15-21 tahun, 68 partisipan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah UCLA Loneliness scale Version 3, Tromso Social Intelligence Scale, dan Modified Rosenberg Self Esteem scale. Penelitian ini menggunakan analisis korelasi dan analisis regresi linier. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan sosial dengan kesepian sig < 0,01, kemudian pada uji regresi diperoleh hasil $p = 0,245 > 0,05$ yang artinya harga diri tidak berpengaruh terhadap hubungan antara kecerdasan sosial dengan kesepian. Dalam studi ini, ditemukan bahwa peserta penelitian memiliki skor kesepian yang tinggi, tetapi juga skor kecerdasan sosial dan harga diri yang tinggi. Hal ini bisa terjadi karena mereka mengalami pemisahan jarak dari lingkungan sosialnya yang membuat partisipan merasa sepi, merasa sendiri, bosan, merasa bahwa hubungan sosialnya tidak seperti yang diharapkan yang kemudian dirasakan sebagai kesepian.

Kata Kunci: Harga diri, kecerdasan sosial, kesepian, remaja

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Dampak pandemi COVID-19 saat ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental remaja. Pandemi COVID-19 telah mempengaruhi hampir semua aspek kehidupan, termasuk aktivitas sehari-hari masyarakat terutama kelompok anak-anak dan remaja akibat penerapan *physical distancing*, yang juga berdampak pada kehidupan sosial remaja, dimana banyak aktivitas dilakukan secara *online*, salah satunya di antaranya adalah kegiatan belajar (sekolah). Banyak siswa yang mengikuti program belajar di rumah mengatakan bahwa beban kelas *online* lebih besar daripada kelas reguler. Penelitian Irawan et al. (2020), menunjukkan bahwa dampak psikologis siswa terhadap pembelajaran *online* selama pandemi COVID-19, yaitu (a) siswa bosan dengan pembelajaran *online* setelah dua minggu pertama belajar dari rumah; (b) kecemasan yang cukup besar di rumah, subjek penelitian yang orang tuanya berpenghasilan rendah, karena harus membeli kuota untuk dapat mengikuti pembelajaran *online*; dan (c) perubahan *mood* atau emosi karena tugas. Artinya, pembelajaran *online* yang terjadi di masa pandemi ini dapat memberikan beberapa dampak negatif bagi kesehatan mental siswa. Beberapa siswa yang mengikuti program studi di rumah atau sekolah *online* mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri karena belum mempersiapkan diri melalui simulasi atau praktik sebelumnya. Siswa melaporkan program studi di rumah bahkan lebih menegangkan daripada kelas reguler. Beberapa alasan umum untuk ini sejalan dengan: "Kelas normal bisa jadi sulit, tetapi memiliki teman membuat mereka jauh lebih mudah diatur dan tidak membuat stres. Kelas *online* menghilangkan manfaat memiliki teman untuk bersosialisasi dan terjebak sendirian dengan tugas. ." (Angdhiri, 2020).

Hal ini dapat terjadi karena pada masa remaja faktor sosial berperan penting dalam perkembangan remaja dimana masa remaja merupakan transisi perkembangan yang merupakan bentuk konstruksi sosial yang saling terkait. Pada masa ini remaja mulai mengembangkan hubungan, sistem nilai, identitas, dan kemandirian dari orang tua (Papalia et al., 2009). Salah satu hal yang cukup penting dalam perubahan sosial yang dialami remaja adalah penyesuaian terhadap meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan perilaku sosial, pengelompokan sosial baru, nilai-nilai baru dalam penerimaan dan penolakan sosial, nilai-nilai baru dalam seleksi pertemanan, dan juga nilai-nilai baru dalam pemilihan pemimpin (Krahe, 2013). Jadi faktor sosial membantu remaja untuk membangun persahabatan dan beradaptasi dengan sosial. Tapi, karena pembelajaran *online*, mereka tidak bisa bertemu, berdiskusi, dan berkomunikasi secara langsung. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan beberapa remaja, awalnya mereka merasa senang karena tidak harus pergi ke sekolah, merasa sedang liburan sekolah, dan memiliki banyak waktu untuk bersantai di rumah, namun lama kelamaan mereka mulai merasa bosan, tidak bisa bertemu teman, dan karena biasanya mereka bertemu tatap muka untuk hangout atau bermain, dalam situasi saat ini hal itu tidak bisa dilakukan. Mereka merasa semakin jauh dari teman-temannya, merasa kesepian karena merasa hubungan mereka dengan teman-teman yang lain tidak berjalan seperti yang mereka harapkan. Mereka merasa sendiri, tidak punya teman untuk diajak bicara, dan sebagainya.

Kondisi ini dapat disebabkan oleh situasi pandemi yang menerapkan pembatasan sosial yang menimbulkan perasaan terbelenggu secara sosial yang pada akhirnya mempengaruhi mentalitas remaja dan biasanya mereka menghabiskan lebih banyak waktu di sekolah reguler, tetapi sekarang harus beralih ke sekolah *online* yang secara otomatis mengubah situasi sosial juga. Dan keadaan ini dapat menimbulkan perasaan isolasi sosial, karena remaja tidak dapat bersosialisasi seperti dulu. Perasaan terisolasi tersebut kemudian dapat menimbulkan rasa kesepian pada

remaja. Laursen dan Hartl (2013) juga menjelaskan bahwa perubahan yang terjadi pada masa perkembangan remaja dapat meningkatkan risiko kesepian pada individu. Kesepian yang terjadi pada remaja lebih karena remaja mengalami proses perkembangan yang kompleks yang dapat meningkatkan perasaan terisolasi, kebutuhan akan individu lain dan kecemasan akan masa depannya (Brennan dalam Adi, 2000). Kesepian juga berdampak pada kesehatan psikologis dan ketidaknyamanan pada remaja (Cohen et al., 2005; Corsano et al., 2006; Hardie & Tee, 2007). Jika ada anggapan tentang lansia yang sering merasa kesepian, maka kita perlu melihat hasil penelitian berikut ini. Tingkat kesepian tertinggi ditemukan pada masa remaja (Santrock, 2005). Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Parlee (dalam Taylor et al., 2000) yang menyatakan bahwa 79% individu di bawah usia 18 tahun merasa kesepian, mereka yang merasa kesepian pada usia 45-54 tahun adalah 53% dan mereka yang merasa kesepian. kesepian di atas usia 55 hanya 37%. Tingginya angka kesepian remaja disebabkan karena pada masa remaja seseorang memiliki kebutuhan yang tinggi akan hubungan dekat tetapi kurang memiliki keterampilan sosial yang cukup untuk membentuk hubungan sosial yang matang dan dapat memenuhi kehidupannya (Nurmina, 2008). Hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan akan hubungan dekat sangat diperlukan namun remaja tidak mendapatkannya dari lingkungannya atau remaja tidak mampu melakukan penyesuaian diri sehingga terjadi kesepian.

Penelitian yang diterbitkan oleh US *National Library of Medicine National Institutes of Health* menemukan bahwa kesepian sama mematikannya dengan merokok 15 batang rokok per hari. Seseorang yang mengalami kesepian tidak memiliki siapa-siapa, yang berarti berpotensi meningkatkan risiko disfungsi biologis, tekanan psikologis, dan masalah perilaku. Penelitian ini melibatkan lebih dari 300.000 orang dewasa. Orang yang kesepian 50 persen lebih mungkin meninggal sebelum waktunya dibandingkan mereka yang memiliki hubungan sosial yang sehat (Nancy, 2019). Nancy (2019) menjelaskan bahwa pikiran negatif merupakan salah satu penyebab utama seseorang mengalami kesepian karena kebanyakan orang yang kesepian lebih cenderung memperhatikan sisi negatif dari interaksi sosial seperti ketidaksetujuan atau kritik yang ditujukan kepada mereka oleh orang lain. Mereka cenderung mengingat hal-hal negatif yang terjadi selama pertemuan mereka dengan orang lain daripada hal-hal positif. Hal ini menimbulkan keputusan yang menyebabkan seseorang tidak mengharapkan hal-hal yang baik terjadi pada dirinya. Setiap kali mereka merasa cemas ketika mereka berada di sebuah pertemuan sosial, mereka akan fokus pada sesuatu yang salah seperti apakah mereka telah membuat kesan yang buruk. Kemudian Goswick (dalam Fuhrmann, 1990) juga menjelaskan bahwa kesepian pada remaja berkaitan dengan perasaan rendah diri yang dimiliki remaja dimana tidak adanya penerimaan sosial dan fasilitas sosial. Ia juga menambahkan, sebenarnya kesepian adalah hal yang wajar bagi remaja, hanya saja mereka sering memperparah keadaan dengan perasaan dan pikiran subjektif yang negatif.

Merasa kesepian sepanjang waktu dikaitkan dengan berbagai kondisi kesehatan psikologis. Priambodo dan Chozanah (2020), menggambarkan sebuah penelitian di mana orang-orang yang kesepian dan terisolasi secara kronis berisiko lebih tinggi menderita depresi. Kesepian bukan hanya sekedar menyendiri, tetapi merupakan perasaan tidak berhubungan dengan orang lain dan perasaan kesepian ini dapat memicu siklus menyalahkan diri sendiri, harga diri rendah dan disforia yang dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti depresi. Masi et al. (2011) menyatakan bahwa individu yang tidak memiliki koneksi sosial yang signifikan berisiko mengalami kesepian. Kesepian dapat terjadi ketika seorang individu merasakan ketidaksesuaian antara tingkat interaksi sosial, dukungan, dan keintiman yang diinginkan dengan apa yang dicapai. Jika remaja gagal membentuk persahabatan yang erat, mereka akan mengalami penurunan harga diri (Santrock, 2005). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kesepian sosial

dapat meningkatkan kemungkinan remaja menjadi korban bullying (Acquah et al., 2016). Pengalaman dengan teman sebaya seperti penerimaan negatif, kualitas hubungan yang buruk, atau bahkan kurangnya persahabatan juga dapat menyebabkan kesepian pada remaja (Vanhalst et al., 2014). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa persepsi penerimaan teman sebaya dapat mengurangi kesepian yang dialami remaja (Triani, 2012).

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara individu dengan lingkungan sosialnya merupakan suatu hal yang penting bagi remaja. Kemampuan dan keterampilan seseorang dalam menciptakan hubungan, membangun hubungan dan memelihara hubungan sosial sehingga kedua belah pihak berada dalam situasi yang saling menguntungkan (Anderson dalam Safaria, 2005). Kemampuan ini disebut sebagai kecerdasan sosial yang merupakan kemampuan seseorang untuk berinteraksi dalam masyarakat dan kemampuan untuk berinteraksi secara sosial dengan orang lain. Penelitian Garvin (2017) menyatakan bahwa ada hubungan antara kecerdasan sosial dengan kesepian, dimana semakin tinggi kecerdasan sosial remaja maka semakin rendah kesepian remaja tersebut. Orang yang terampil dalam kecerdasan sosial dapat berhubungan dengan orang lain dengan cukup lancar, peka membaca reaksi dan perasaannya, mampu memimpin dan mengatur serta pandai menangani perselisihan yang timbul dalam setiap aktivitas manusia. Albrecht (2008) mengemukakan kecerdasan sosial adalah kemampuan bergaul dengan baik dan mengajak orang lain untuk bekerja sama. Sehingga remaja yang memiliki kecerdasan sosial tinggi tidak mudah merasa ditolak atau diasingkan atau kesepian.

Menurut Goleman (2015) kecerdasan dalam interaksi sosial dapat dipengaruhi oleh masalah sosial sehingga berkaitan dengan emosi yang membuat seseorang berperilaku. Individu yang memiliki kecerdasan sosial tinggi cenderung berinteraksi dan berperilaku baik, namun sebaliknya jika kecerdasan sosial individu rendah cenderung mengalami kesulitan dalam berinteraksi dan berperilaku. Kecerdasan sosial akan memberikan ketajaman dan kejelasan dalam melihat masalah, melihat suatu masalah secara objektif, mampu menilai suatu peristiwa secara adil dan terampil dalam mengatasi masalah (Suyono, 2007). Kecerdasan sosial juga diketahui berhubungan positif dengan harga diri (Alfiasari et al., 2011), dimana harga diri juga merupakan prediktor kesepian remaja (Zhao et al., 2012).

Bednar (2000) menyatakan bahwa kesepian seringkali disertai dengan harga diri yang rendah dimana kesepian dan harga diri merupakan kondisi psikologis seseorang dan keduanya merupakan aspek penting dalam kehidupan seseorang. Hasil penelitian Yurni (2015) juga menunjukkan bahwa perasaan kesepian dan harga diri memiliki hubungan yang signifikan, artinya siswa yang merasa kesepian cenderung memiliki harga diri yang rendah. Harga diri menurut Blascovich & Tomaka (dalam Lubis, 2009) adalah pandangan individu tentang nilai dirinya sendiri atau bagaimana seseorang menilai, mengakui, menghargai, atau menyukai dirinya sendiri. Definisi harga diri juga paling banyak digunakan oleh Rosenberg yang menggambarkan harga diri sebagai sikap menyukai atau tidak menyukai diri sendiri. Sedangkan menurut Baron dan Byrne (2005) harga diri adalah objek kesadaran diri, evaluasi diri, dan merupakan penentu perilaku. Burns (1980) menyatakan bahwa kesepian berhubungan dengan pikiran negatif individu tentang dirinya sendiri. Pikiran negatif tersebut adalah: Merasa terisolasi dan terisolasi, merasa putus asa, merasa rendah diri, merasa takut sendirian. Jadi kesepian berkaitan dengan harga diri karena orang yang memiliki harga diri rendah cenderung merasa tidak nyaman dalam situasi yang berisiko secara sosial (misalnya berbicara di depan umum dan berada di keramaian orang asing).

Selain itu, orang yang mengaku kesepian biasanya menganggap diri mereka tidak berharga dan tidak dapat dicintai. Dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami kesepian, orang yang mengalami kesepian akan menilai orang lain secara negatif, tidak terlalu menyukai orang lain, tidak mempercayai orang lain, menginterpretasikan tindakan dan niat (cenderung berperilaku) orang lain secara negatif, dan cenderung menahan diri. sikap negatif. sikap bermusuhan. Dalam situasi ini orang tersebut akan menghindari kontak sosial tertentu secara terus menerus yang akan mengakibatkan kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran kesepian, kecerdasan sosial, dan harga diri pada remaja selama masa pandemi dan untuk mengetahui pengaruh harga diri terhadap hubungan antara kecerdasan sosial dan kesepian pada remaja selama pembelajaran *online* pada masa pandemi COVID-19.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kecerdasan sosial dan kesepian pada remaja di masa pandemi COVID-19 dan apakah harga diri dapat memoderasi hubungan antara kecerdasan sosial dan kesepian pada remaja di masa pandemi COVID-19.

2. METODE PENELITIAN

Partisipan

Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (a) remaja berusia 15-21 tahun; (b) berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan, sering atau selalu mengalami ciri-ciri kesepian sebagai berikut: (a) kesulitan membangun koneksi; (b) tidak memiliki teman dekat; (c) merasa tidak dimengerti; (d) perasaan terisolasi/*alienated*; (e) perasaan negatif terhadap diri sendiri; (f) kesulitan secara kognitif; (g) kesulitan secara emosional; (h) masalah kesehatan; dan (i) muncul perilaku negatif. Dari 107 subjek yang mengisi kuesioner penelitian ditemukan 68 subjek yang memenuhi kriteria penelitian dan dapat dianalisa.

Prosedur penelitian

Penelitian ini menggunakan *google form* untuk mengumpulkan data penelitian, pada *google form* subjek penelitian akan diberikan *informed consent* sebelum mengisi kuesioner. Peneliti mencantumkan ciri-ciri kesepian yang harus diisi oleh subjek sebelum mulai mengisi kuesioner. Ciri-ciri kesepian dicantumkan dalam skala likert 1 sampai 4 dengan pilihan jawaban “tidak pernah”, “jarang”, “sering”, “selalu”. Hal ini dilakukan untuk menyaring subjek penelitian yang termasuk didalam kriteria penelitian.

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif deskriptif non-eksperimental dengan model penelitian moderator yang merupakan model linear sederhana.

Pengukuran

Penelitian ini menggunakan alat ukur *UCLA Loneliness Scale Version 3* (Russell, 1996). alat ukur ini diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Garvin (2017), dimana terdiri dari 20 butir yang berisikan pernyataan-pernyataan yang harus dijawab oleh responden. Setelah dilakukan uji coba oleh peneliti, alat ukur versi Indonesia ini memiliki nilai koefisien alpha 0,92 dengan 1 item yang gugur sehingga tersisa 19 item. Respon jawaban menggunakan model skala likert 4 poin dengan rentang poin 1 (tidak pernah) sampai dengan poin 4 (sering).

Alat ukur kedua yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Tromso Social Intelligence Scale social*. *Tromso Social Intelligence Scale* terdiri dari 21 butir, digunakan untuk mengukur kecerdasan sosial. Partisipan harus menilai pernyataan-pernyataan tersebut dengan pilihan penilaian dimulai dari skor 1 yang berarti “sangat tidak menggambarkan diri saya” hingga skor 7 yang berarti “sangat menggambarkan diri saya”. Alat ukur ini disusun oleh Silvera et al. (2001) serta diketahui memiliki validitas dan reliabilitas yang baik. ($SP < 0,81$, $SS < 0,86$, and $SA < 0,79$).

Alat ukur berikutnya yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur *Modified Rosenberg Self Esteem (2005)* yang berisi 10 butir dan kemudian dimodifikasi oleh bagian riset dan pengukuran Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara menjadi 20 butir yang terdiri dari 10 item *favorable* dan 10 item *unfavorable* dengan pilihan jawaban “sangat tidak setuju”, “tidak setuju”, “ragu-ragu”, “setuju”, “sangat setuju”. Setelah dilakukan uji coba, tidak ada item yang gugur dan didapati skor *Cronbach's Alpha* sebesar 0.95 yang berarti alat ukur ini tergolong reliabel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran partisipan

Dari 107 subjek yang mengisi kuisioner penelitian, didapati sebanyak 68 subjek yang memenuhi kriteria penelitian dan yang dapat dianalisa.

Tabel 1

Gambaran Partisipan

NO	USIA	FREKUENSI	PERSENTASE (%)
1.	15 tahun	4	5,89
2.	16 tahun	11	16,18
3.	17 tahun	15	22,05
4.	18 tahun	9	13,23
5.	19 tahun	18	26,47
6.	20 tahun	8	11,76
7.	21 tahun	3	4,42
Total		68	100

Analisa data

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan *software* SPSS dengan korelasi Pearson untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel kecerdasan sosial dengan kesepian, serta untuk menguji asumsi klasik, selanjutnya peneliti juga menggunakan model *PROCESS* (Hayes) dalam pengujian regresi linier untuk menentukan apakah harga diri dapat memoderasi hubungan antara kecerdasan sosial dan kesepian pada remaja.

Hasil penelitian

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis ditemukan adanya hubungan negatif antara variabel kecerdasan sosial dengan kesepian pada remaja.

Tabel 2

Hasil Uji Korelasi

		Loneliness
Social intelligence	Correlation Coefficient	-.430
	Sig. (2-tailed)	<.001
	N	68

Selanjutnya, berdasarkan data yang diperoleh, untuk mengetahui apakah variabel harga diri dapat memoderasi hubungan antara kecerdasan sosial dan kesepian, dilakukan uji regresi linier menggunakan SPSS dan menggunakan PROCESS (Hayes). Hasil analisis data regresi dengan SPSS diperoleh nilai $R = 0,469$ koefisien determinasi $R^2 = 0,220$. Artinya kesepian dapat dijelaskan oleh kecerdasan sosial dan harga diri sebesar 22% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Kemudian nilai $p = 0,245 > 0,05$ artinya harga diri tidak dapat memoderasi hubungan antara kecerdasan sosial dengan kesepian pada remaja. Pada hasil analisis data menggunakan PROCESS (Hayes), diperoleh $R^2 = 0,2197$ dan $p \text{ value} = 0,245 > 0,05$ hal ini berarti analisis data regresi menggunakan regresi linier SPSS atau menggunakan PROCESS (Hayes) menunjukkan hasil yang sama yaitu harga diri tidak memoderasi hubungan antara kecerdasan sosial dan kesepian.

Tabel 3

Hasil Uji Regresi Linear SPSS

Variabel	Nilai Beta	Nilai t	Sig
Kecerdasan Sosial	-0.876	-2.113	0.039
Harga Diri	-0.954	-1.351	0.181
Moderator	1.016	1.173	0.245

Tabel 4

Hasil Uji Regresi PROCESS (Hayes)

Variabel	Nilai Beta	Nilai t	Sig
Kecerdasan Sosial	-0.2144	-3.468	0.009
Harga Diri	-0.0728	-1.423	0.1594
Moderator	0.0044	1.173	0.245

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan sosial dengan kesepian pada remaja. Hal ini berarti individu dengan kecerdasan sosial yang tinggi akan mampu mengatasi kesepian yang dialami, begitu juga sebaliknya, individu dengan kecerdasan sosial yang rendah akan kurang mampu mengatasi kesepian yang dialami. Sehingga kemampuan untuk membangun hubungan serta mempertahankan hubungan sosial remaja merupakan suatu hal yang penting yang dapat mempengaruhi perkembangan dirinya. Pengalaman bersama teman sebaya seperti penerimaan yang negatif, kualitas hubungan yang kurang, atau bahkan kurangnya pertemanan juga dapat menimbulkan kesepian pada remaja (Vanhalst et al., 2014).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa harga diri tidak memoderasi hubungan antara kecerdasan sosial dan kesepian pada remaja. Berdasarkan penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa pada tahap perkembangan remaja, remaja lebih menitikberatkan pada pencarian identitas diri yang melibatkan lingkungan sosialnya, sedangkan harga diri merupakan konsep dari dalam diri individu yang merupakan penilaian dan kecerdasan sosial adalah sesuatu di luar diri seseorang yang merupakan kemampuan diri, Jadi kecerdasan sosial dan harga diri

adalah dua konsep yang berbeda. Kecerdasan sosial dan harga diri juga dalam kategori yang berbeda, berdasarkan teori identitas sosial Tajfel (dalam Bednar, 2000) yang menjelaskan bahwa ada tiga tingkatan diri: pribadi, relasional, dan kolektif. Pribadi berdasarkan atribusi dan sifat tertentu, di mana harga diri berada pada tingkat ini. Relasional didasarkan pada hubungan intim seseorang dengan orang lain, seperti mengidentifikasi diri sebagai kekasih. Kolektif adalah keanggotaan seseorang dalam suatu kelompok sosial dan makna seseorang dalam kelompok tersebut.

Berdasarkan *Hierarchy of Maslow* juga dijelaskan bahwa kebutuhan manusia terdiri dari lima tingkatan, yakni: (a) kebutuhan fisiologis; (b) kebutuhan rasa aman; (c) kepemilikan sosial; (d) kebutuhan akan penghargaan diri; dan (e) kebutuhan akan aktualisasi diri. Ketika suatu kebutuhan terpenuhi, maka kebutuhan lain akan muncul yang berada di hirarki bawah. Jika kebutuhan fisik telah terpuaskan, *safety* atau keamanan merupakan kebutuhan yang kemudian muncul, dengan kata lain ini adalah kebutuhan untuk penjagaan diri. Ketika kebutuhan fisik dan keamanan telah hampir terpuaskan, kebutuhan sosial atau afiliasi merupakan kebutuhan yang akan muncul. Setelah individu mulai puas akan kebutuhan tersebut, mereka biasanya ingin lebih dari sebatas anggota dari kelompok mereka, mereka lalu merasa butuh akan penghargaan seperti penghargaan diri atau pengakuan dari orang lain. Kepuasan dari kebutuhan penghargaan diri ini dihasilkan oleh perasaan seperti kepercayaan diri, wibawa, kekuatan ataupun kontrol.

Setelah kebutuhan akan penghargaan diri dirasa terpenuhi, kebutuhan aktualisasi akan muncul. Pemenuhan kebutuhan yang satu akan menimbulkan keperluan kebutuhan yang lain. Dapat disimpulkan bahwa kebutuhan sosial lebih dulu dialami oleh individu dibandingkan dengan kebutuhan harga diri. Saat masa remaja, masa ini merupakan kondisi dimana individu terlibat dengan hubungan sosialnya misalnya dengan teman sebaya yang pada akhirnya dapat membantu remaja dalam pencarian identitasnya, sedangkan kebutuhan harga diri dapat timbul Ketika kebutuhan sosial ini terpenuhi, harga diri mulai timbul Ketika adanya rasa kepemilikan akan suatu hal atau keinginan akan penghargaan diri karena merasa berguna atau ketika merasa dirinya sudah mapan. Berdasarkan faktor yang mempengaruhi kesepian, Duck et al. (dalam Franzoi, 2012), memaparkan faktor utama yang berkontribusi terhadap kesepian adalah kurangnya kemampuan bersosialisasi, kegagalan dalam interaksi sosial dapat memicu seseorang menjadi lebih putus asa sehingga memperparah kesepian yang dirasakan. Mereka akan mengembangkan perasaan bahwa mereka tidak mampu untuk bersosialisasi. Sehingga kemampuan bersosialisasi lebih berperan penting secara langsung dalam mengurangi atau menghindari kesepian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian berada pada skor tinggi, tetapi kecerdasan sosial dan harga diri peserta juga berada pada skor tinggi, hal ini menarik karena kesepian memiliki hubungan negatif dengan kecerdasan sosial dan harga diri. Sehingga peneliti menemukan bahwa sebenarnya kesepian yang dimaksud dalam hal ini menurut partisipan adalah perasaan kesepian karena terbelenggu secara sosial. Karena pembelajaran *online* membuat mereka tidak dapat berinteraksi secara normal dengan teman-temannya. Sehingga mereka mengalami keterpisahan jarak dari lingkungan sosialnya yang membuat partisipan merasa kesepian, merasa sendiri, bosan, merasa bahwa hubungan sosialnya tidak seperti yang diharapkan yang kemudian dirasakan sebagai kesepian. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa karena pembelajaran online ini, banyak remaja yang melakukan pembelajaran *online* bahkan lebih stres daripada kelas reguler. Mereka pikir kelas normal bisa jadi lebih sulit, tetapi memiliki teman membuat mereka jauh lebih mudah diatur dan tidak terlalu membuat stres. Kelas *online*

menghilangkan manfaat memiliki teman untuk bersosialisasi dan terjebak sendirian dengan tugas. Padahal kita tahu bahwa kita adalah manusia yang perlu bersosialisasi, sehingga peserta merasakan keterbatasan sosial akibat pembelajaran *online*, tidak bisa sekolah, tidak bisa berdiskusi secara langsung, menikmati waktu libur sekolah bersama, dan sebagainya, yang pada akhirnya membuat mereka merasa kesepian yang ditafsirkan oleh mereka sebagai kesepian.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pandemi COVID-19 telah mempengaruhi hampir semua aspek kehidupan, salah satunya kegiatan belajar (sekolah). Dari kelas reguler hingga pembelajaran *online*. Akibat pembelajaran *online*, remaja tidak dapat bersosialisasi secara normal, dan membuat mereka merasa terbelenggu secara sosial dan merasa sendiri. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa partisipan penelitian memiliki skor kesepian yang tinggi, tetapi juga skor kecerdasan sosial dan harga diri yang tinggi, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya hal ini dapat terjadi karena mereka mengalami pemisahan jarak dari lingkungan sosialnya yang membuat partisipan merasa kesepian, merasa sendiri, bosan, merasa bahwa hubungan sosialnya tidak seperti yang diharapkan yang kemudian dirasakan sebagai kesepian. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa harga diri tidak memoderasi hubungan antara kecerdasan sosial dan kesepian pada remaja yang bisa jadi karena remaja lebih fokus pada pencarian identitas diri yang melibatkan lingkungan sosialnya, sedangkan harga diri merupakan konsep dari dalam diri individu yang merupakan penilaian, dan kecerdasan sosial adalah sesuatu yang berada di luar diri seseorang yang merupakan kemampuan diri. Kecerdasan sosial dan harga diri adalah dua konsep yang berbeda.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, saran praktis yang dapat diberikan untuk para remaja adalah remaja dapat mengasah atau meningkatkan kemampuan interpersonal atau sosialnya agar dapat membangun hubungan dengan orang lain dengan lebih baik karena dengan mengasah kemampuan dalam bersosialisasi remaja memiliki kemungkinan kecil untuk mengalami kesepian. Karena hubungan sosial merupakan suatu hal yang penting dalam masa perkembangan remaja dalam mencari jati diri mereka serta proses untuk menuju pendewasaan diri. Kemudian saran untuk sekolah adalah sekolah dapat memberikan seminar atau pembelajaran sederhana untuk memperlengkapi murid-muridnya dalam meningkatkan kemampuan mereka bersosialisasi, sehingga mereka dapat belajar untuk mengasah kemampuan sosial mereka dan terhindar dari kemungkinan mengalami kesepian. Bagi orangtua dan masyarakat sosial, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih ilmu pengetahuan mengenai tugas perkembangan remaja dan hal-hal yang berperan penting dalam perkembangan remaja. Harapannya, sebagai orangtua dapat mendukung anaknya dalam menjalani masa remaja, mendukung anaknya untuk bisa menjalani tugas perkembangannya dengan baik. Selain itu, penelitian ini juga memberikan pengetahuan mengenai salah satu permasalahan remaja yaitu kesepian yang tidak bisa diremehkan. Sehingga sebagai orangtua dapat lebih memperhatikan ruang lingkup anaknya terutama dalam hubungan pertemanannya dengan teman-temannya.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu Rita Markus Idulfilastri yang membantu memberikan saran dalam pengolahan data penelitian, kepada Bapak Tommy Suyasa dan Bapak Garvin Goei yang membantu memberikan saran dan referensi mengenai alat ukur penelitian. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada partisipan yang telah bersedia meluangkan

waktunya dan berpartisipasi dalam penelitian ini, serta peneliti berterimakasih kepada setiap pihak yang terlibat dalam membantu penelitian ini.

REFERENSI

- Acquah, E.O., Topalli, P., Wilson, M.L., Junttila, N., & Niemi, P.M. (2016). Adolescent loneliness and social anxiety as predictors of bullying victimisation. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21(3), pp. 320-331. <https://doi.org/10.1080/02673843.2015.1083449>
- Adi, M. C. R. (2000). *Perbedaan tingkat kesepian pada remaja ditinjau dari status pacaran*. [Skripsi (Tidak Diterbitkan)]. Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada.
- Albrecht, K. (2008). *Social intelligence: The new science of success*. Jossey-Bass.
- Alfiasari, A., Latifah, M., & Wulandari, A. (2011). Pengasuhan otoriter berpotensi menurunkan kecerdasan sosial, self-esteem, dan prestasi akademik remaja (Authoritarian parenting has the potential to reduce adolescent social intelligence, self-esteem, and academic achievement). *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 4(1), h. 46-56. <https://doi.org/10.24156/jikk.2011.4.1.46>
- Angdhiri, R. P. (Juli 21, 2020). Challenges of home learning during a pandemic through the eyes of a student. *The Jakarta Post*. <https://www.thejakartapost.com/life/2020/04/11/challenges-of-home-learning-during-a-pandemic-through-the-eyes-of-a-student.html>
- Baron, R. A & Bryne, D. (2005). *Psikologi sosial. Jilid II. Edisi kesepuluh*. Erlangga.
- Bednar, K. L. (2000). Loneliness and self esteem at different levels of the self. *Honors Project*, Illinois Wesleyan University.
- Burns, D. (1998). *Mengapa kesepian (terjemahan: soetomo, a)*. Erlangga.
- Corsano, P., Majorano, M., & Champretavy, L. (2006). Psychological well-being in adolescence : The contribution of interpersonal relations and experience of being alone. *Adolescence*, 41, 341-352.
- Cohen, S., Pressman, S.D., Miller, G.E., Barkin, A., Rabin, B.S., & Treanor, J.J. (2005). Loneliness, network size, and immune response to influenza vaccination in college freshman. *Health Psychology*, 24(3), 297-306. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.24.3.297>
- Franzoi, S. L. (2012). *Social psychology*. Mc. Graw-Hill.
- Fuhrmann, B. S. (1990). *Adolescence adolescent (2nd ed)*. Brown Higher Education Glenview.
- Garvin, G. (2017). Hubungan kecerdasan sosial dengan kesepian pada remaja (The relationship of social intelligence with loneliness in adolescents). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 93-99.
- Goleman, D. (2015). *Social intelligence: Ilmu baru tentang hubungan antar manusia*. Gramedia Pustaka Utama.
- Hardie, E., & Tee, M. Y. (2007). Excessive internet use. The role of personality, loneliness and social support networks in internet addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies and society*, 5(1), 34-47. <https://apo.org.au/sites/default/files/resource-files/2007-07/apo-nid15354.pdf>
- Irawan, A. W., Dwisona, D., & Lestari, M. (2020). Psychological impacts of students on online learning during the pandemic COVID-19. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 7(1), 53-60. <https://doi.org/10.24042/kons.v7i1.6389>
- Krahe, B. (2013). *The social psychology of aggression (2nd ed)*. Psychology Press.
- Laursen, B., & Hartl, A. C. (2013). Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of Adolescence*, 36, 1261-1268. <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.06.003>
- Lubis, Namora, Dr. (2009). *Depresi (Tinjauan psikologi)*. Kencana Prenada Media Group.

- Masi, C., Chen, H. Y., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3) 219-266. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>
- Nancy, Y. (Oktober, 2019). Studi: Kesepian sama mematakannya dengan merokok 15 Batang per hari. *Tirto.id*. <https://tirto.id/studi-kesepian-sama-mematakannya-dengan-merokok-15-batang-per-hari-ejlG>
- Nurmina. (2008). Peran persahabatan dan harga diri terhadap kesepian pada remaja. Tesis (tidak diterbitkan). Gajah Mada University.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development (11thed)*. McGraw Hill.
- Priambodo, A. R., & Chozanah, R. (Juni, 2020). Studi: Kesepian dapat sebabkan depresi yang berujung pemikiran bunuh diri. *Suara.com*. <https://www.suara.com/health/2020/06/15/194542/studi-kesepian-dapat-sebabkan-depresi-yang-berujung-pemikiran-bunuh-diri>
- Russell, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, h.20-40. doi:10.1207/s15327752jpa6601_2
- Safaria, T. (2005). *Interpersonal intelligence, Metode pengembangan kecerdasan interpersonal anak*. Amara Books.
- Santrock. (2005). *Adolescence (Seventh edition)*. Mc. Graw-Hill.
- Silvera, D. H., Martinussen, M., & Dahl, T. I. (2001). The tromsø social intelligence scale: A self-report measure of social intelligence. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42,h.313-319. <https://doi.org/10.1111/1467-9450.00242>
- Suyono, H. (2007). *Social Intelligence*. A Ruzz Media.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2000). *Social psychology* (10th ed). Prentice-Hall.
- Triani, A. (2012). Pengaruh persepsi penerimaan teman sebaya terhadap kesepian pada remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), pp.128-134.
- Vanhalst, J., Luyckx, K., & Goossens, L. (2014). Experiencing loneliness in adolescence: A matter of individual characteristics, negative peer experiences, or both?. *Social Development*, 23(1), pp.100-1.
- Yurni. (2015). Perasaan kesepian dan self-esteem pada mahasiswa (Feelings of loneliness and self-esteem in students). *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 14(4).
- Zhao, J., Kong, F., & Wang, Y. (2012). Self-esteem and humor style as mediators of the effects of shyness on loneliness among Chinese college students. *Personality and Individual Differences*, 52, pp.686–690. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/225926289_Self-esteem_and_humor_style_as_mediators_of_the_effects_of_shyness_on_loneliness_among_Chinese_college_students