

KETERKAITAN KECERDASAN SOSIAL DENGAN KESEPIAN PADA REMAJA

Rusdani¹, Sarmauli Franshisca Sihombing²

rusdani77@gmail.com¹, sisca@gmail.com,²

Program Studi Psikologi Universitas Batam

ABSTRAK: Diketahui bahwa remaja mudah mengalami kesepian sebagai akibat dari proses perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial. Kesepian berdampak negatif baik bagi perkembangan maupun kesehatan mental remaja, seperti perilaku nakal, depresi, dan kecanduan game online; sehingga perlu perhatian dan pengobatan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa salah satu penyebab remaja mengalami kesepian adalah perasaan tidak diterima, tidak dipahami, dan kesulitan dalam interaksi sosial (Bruno dalam Tiska, 2012). Remaja dengan harga diri rendah juga rentan terhadap kesepian (Nurmina, 2008). Kemampuan seseorang untuk berkomunikasi dan berhubungan dengan orang lain disebut juga dengan kecerdasan sosial. Kecerdasan sosial adalah kemampuan untuk mencapai kedewasaan dalam kesadaran berpikir dan bertindak untuk menjalankan peran manusia sebagai makhluk sosial dalam menjalin hubungan dengan lingkungan sosialnya. Remaja dengan kecerdasan sosial yang tinggi juga harus mampu memahami dan menghadapi orang-orang di sekitarnya (Goleman, 2006) agar tidak mudah diasingkan atau merasa ditolak oleh orang lain. Selain itu, kecerdasan sosial juga diketahui berhubungan positif dengan harga diri (Alfiasari, Latifah, & Wulandari, 2011), dimana harga diri merupakan salah satu prediktor kesepian remaja (Zhao, Kong, & Wang; 2012).

Kata kunci: kecerdasan sosial, kesepian, remaja

ABSTRACT: *It is known that adolescents easily experience loneliness as a result of the process of physical, cognitive, and psychosocial development. Loneliness has a negative impact on both the development and mental health of adolescents, such as naughty behavior, depression, and addiction to online games; so it needs attention and treatment. Previous research has shown that one of the causes of adolescents experiencing loneliness is feeling not accepted, not understood, and difficulties in social interaction (Bruno in Tiska, 2012). Adolescents with low self-esteem are also prone to loneliness (Nurmina, 2008). A person's ability to communicate and relate to others is also known as social intelligence. Social intelligence is the ability to reach maturity in the awareness of thinking and acting to carry out the role of humans as social beings in establishing relationships with their social environment. Adolescents with high social intelligence must also be able to understand and deal with the people around them (Goleman, 2006) so that they are not easily isolated or feel rejected by*

others. In addition, social intelligence is also known to be positively related to self-esteem (Alfiasari, Latifah, & Wulandari, 2011), where self-esteem is one of the predictors of adolescent loneliness (Zhao, Kong, & Wang; 2012).

Keywords: social intelligence, loneliness, teenager

PENDAHULUAN

Remaja adalah perubahan perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengakibatkan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Perubahan psikologis yang terjadi pada remaja meliputi intelektual, kehidupan emosi, dan kehidupan sosial (Papalia, 2014). Masa remaja adalah masa yang digambarkan sebagai masa penuh dengan storm and stress atau badai dan tekanan. Pada masa remaja manusia tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat pula disebut anak-anak. Pada masa ini, remaja mengalami perubahan dunia sosial yang begitu cepat dan drastis (Laursen dan Hartl, 2013). Misalnya remaja sangat mengharapkan kebebasan dan mulai mencari jarak dengan orang tuanya untuk berinteraksi dengan sosialnya. Menurut Laursen dan Hartl (2013), perubahan-perubahan yang terjadi selama masa perkembangan remaja dapat meningkatkan risiko kesepian pada individu.

Kesepian adalah emosi kompleks dan biasanya tidak menyenangkan, yang merupakan respon isolasi. Kesepian biasanya mencakup perasaan cemas terhadap kurangnya koneksi atau komunikasi dengan makhluk lain, baik pada masa sekarang dan berkembang ke

masa depan. Kesepian merupakan sebuah keadaan di mana seseorang merasa hampa, sendirian, dan tidak diinginkan. Para ahli sepakat bahwa kesepian merupakan keadaan mental, bukan fisik. Banyak orang yang merasa kesepian padahal dirinya sedang berada di tengah keramaian atau di tengah orang-orang terdekatnya. Dengan demikian, kesepian bisa dirasakan bahkan saat dikelilingi oleh orang lain. Penyebab kesepian bervariasi dan meliputi faktor sosial, mental, emosional dan fisik. Weiss (dalam Gultom, 2015) mendefinisikan kesepian sebagai suatu kondisi emosi yang negative dan seseorang bisa saja merasa kesepian meski berada di tengah kerumunan atau keramaian sekalipun. Perlman dan Peplau (dalam Agusti & Leonardi, 2015) membagi kesepian menjadi dua macam, yakni: (1) kesepian emosional, yakni kesepian yang terjadi karena tidak adanya hubungan yang intim dengan orang lain, dan (2) kesepian sosial, ketika seseorang tidak memiliki rasa keterlibatan di dalam masyarakat.

Berdasarkan hal-hal tersebut, maka penelusuran mengenai faktor kesepian pada remaja merupakan hal yang penting. Faktor individual seperti self-esteem dan shyness diketahui berhubungan langsung

dengan kesepian pada remaja. Selain itu, 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). Lebih lanjut lagi, Bruno (dalam Tiska, 2012) menyatakan bahwa orang yang kesepian juga merasa tidak dicintai, ditolak dan merasa tidak dimengerti, dan sulit membuka diri dan menutup atau tertutup. Mahon, Yarcheski, Yarcheski, Cannella, dan Hanks (2006) juga menambahkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kesepian remaja. Kesepian yang berkepanjangan dapat menguras emosi dan membuat hidup tampak suram dan sia-sia. Ini juga dapat menyebabkan gejala fisik, termasuk sakit dan nyeri, masalah tidur, dan respons kekebalan yang melemah.

Kemampuan seseorang dalam berkomunikasi dan berelasi dengan orang lain disebut juga sebagai kecerdasan sosial. Kecerdasan sosial adalah kemampuan mencapai kematangan pada kesadaran berpikir dan bertindak untuk menjalankan peran manusia sebagai makhluk sosial di dalam menjalin hubungan dengan lingkungan sosialnya. Kecerdasan sosial dapat juga dimaknai sebagai kemampuan berinteraksi, kemampuan bekerja sama dalam organisasi, dan melakukan negosiasi. Beberapa ahli berpendapat mengenai

kecerdasan sosial antara lain, menurut Stephen Jay Gould, *On Intelligence*, Monash University: 1994, bahwa kecerdasan sosial merupakan kemampuan dalam memahami serta mengelola hubungan antar manusia. Kecerdasan sosial adalah kecerdasan yang mengangkat fungsi jiwa sebagai perangkat internal diri yang memiliki kemampuan dan kepekaan dalam melihat makna yang ada di balik kenyataan.

Selain itu menurut Buzan, kecerdasan sosial merupakan ukuran kemampuan diri seseorang dalam pergaulan di masyarakat serta kemampuan untuk berinteraksi sosial dengan orang di sekeliling atau sekitarnya. Kecerdasan sosial merupakan kemampuan yang mencapai kematangan pada kesadaran berpikir dan bertindak untuk menjalankan peran manusia sebagai makhluk sosial di dalam menjalin hubungan dengan lingkungan atau kelompok masyarakat. Kecerdasan sosial memiliki beberapa elemen yang sangat penting bagi kesuksesan mahasiswa dalam dunia kerja nanti, yaitu: mampu membaca situasi dari perasaan orang-orang dan konten sosial yang mempengaruhi orang lain (Situational awareness), menunjukkan sikap percaya diri (presence), berperilaku jujur dan tulus (authenticity), bertutur kata dengan jelas dan sopan sehingga

mampu dimengerti oleh orang lain (claurity), dan mampu merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain (empathy). Mahasiswa yang memiliki kecerdasan sosial yang mumpuni dapat beradaptasi terhadap lingkungan sosialnya sehingga memudahkannya dalam melakukan kerjasama dengan kelompok-kelompok sosial. Kecerdasan sosial sendiri terdiri dari tiga faktor, yakni: keterampilan sosial, pemrosesan informasi sosial, dan kesadaran social (Silvera, Martinus, & Dahl; 2001). Remaja dengan kecerdasan sosial yang tinggi juga seharusnya mampu memahami dan menghadapi orang-orang yang berada di sekitarnya (Goleman, 2006) sehingga tidak mudah untuk mengalami pengasingan ataupun merasa ditolak oleh orang lain. Selain itu, kecerdasan sosial juga diketahui berhubungan secara positif dengan harga diri (Alfiasari, Latifah, & Wulandari, 2011), di mana harga diri merupakan salah satu prediktor dari kesepian remaja (Zhao, Kong, & Wang; 2012).

Atas pertimbangan-pertimbangan tersebut, peneliti melakukan penelitian yang berjudul “Keterkaitan Kecerdasan Sosial Dengan Kesepian Pada Remaja”

METODE PENELITIAN

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah remaja yang duduk di bangku perkuliahan Universitas Batam. Peneliti tidak

membatasi suku bangsa dan jenis kelamin dalam menentukan partisipan penelitian. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 165 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tromso Social Intelligence Scale social dan UCLA Loneliness Scale veri ketiga. Tromso Social Intelligence Scale terdiri dari 21 butir, digunakan untuk mengukur kecerdasan sosial. Alat ukur ini disusun oleh Silvera, Martinussen, dan Dahl (2001) serta diketahui memiliki validitas dan reliabilitas yang baik. Tromso Social Intelligence Scale berisikan pernyataan-pernyataan terkait dengan diri sendiri yang harus dijawab oleh partisipan. 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”. Peneliti kemudian menerjemahkan alat ukur tersebut ke dalam Bahasa Indonesia dan melakukan uji coba. Berdasarkan hasil uji coba, alat ukur yang dipertahankan dalam adaptasi Tromso Social Intelligence Scale adalah 15 butir dengan skor Cronbach's Alpha sebesar 0,78; yang mengindikasikan alat ukur ini tergolong reliabel. Selain itu, UCLA Loneliness Scale digunakan untuk mengukur kesepian. Keunggulan dari alat ukur ini

adalah tidak ada satupun butir yang menggunakan kata "kesepian" sehingga partisipan tidak akan mengetahui konstruk yang sedang diukur ketika mengisi skala tersebut. Alat ukur ini memiliki validitas dan reliabilitas yang adekuat (Russell, 1996) serta umum digunakan dalam penelitian-penelitian mengenai kesepian. UCLA Loneliness Scale terdiri dari 20 butir yang berisikan pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab oleh pengisi skala dengan pilihan "tidak pernah", "jarang", "kadang-kadang", dan "sering". Peneliti kemudian menerjemahkan alat ukur tersebut ke dalam Bahasa Indonesia dan diujicobakan, jumlah butir yang dipertahankan dalam adaptasi UCLA Loneliness Scale adalah 19 butir dan menghasilkan skor Cronbach's Alpha sebesar 0,747.

PEMBAHASAN

Peneliti melakukan analisis data statistik dengan menggunakan uji korelasi Spearman untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan sosial dan kesepian pada remaja. Penelitian ini melibatkan 165 partisipan, dengan 83 di antaranya berjenis kelamin laki-laki dan 82 di antaranya berjenis kelamin perempuan. Rentang usia partisipan dalam penelitian ini berkisar antara 18 sampai 22 tahun. Usia dengan frekuensi terbanyak adalah usia 19 tahun dengan frekuensi sebesar 85 orang atau 51,5% dari total partisipan; sedangkan usia dengan

frekuensi terendah adalah partisipan berusia 21 tahun dengan frekuensi sebesar 1 orang atau 0,6% dari total partisipan. Sebelum uji korelasi dilakukan, maka peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu. Uji asumsi yang digunakan sebelum melakukan uji korelasi adalah uji normalitas. Tujuan dari uji normalitas adalah untuk melihat apakah data terdistribusi dengan normal. Normal atau tidaknya data berpengaruh terhadap uji korelasi yang digunakan. Bila data terdistribusi normal, maka uji korelasi yang dilakukan adalah parametrik atau uji korelasi Pearson; namun bila data tidak terdistribusi dengan normal, uji korelasi yang dilakukan adalah non-parametrik atau uji korelasi Spearman.

Penelitian ini bermaksud untuk melihat hubungan antara kecerdasan sosial dan kesepian pada remaja, oleh karena itu peneliti melakukan uji korelasi untuk melihat hubungan di antara kedua variabel tersebut. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan sosial dan kesepian, dan korelasi tersebut bersifat negatif ($r_s = - 0,332$; $p = 0,000 < 0,05$). Berarti, semakin tinggi skor kecerdasan sosial, akan semakin rendah skor kesepian; begitu pula dengan sebaliknya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alfiasari, Latifah, dan Wulandari (2011) yang

menunjukkan bahwa kecerdasan sosial berhubungan secara positif dengan harga diri, serta harga diri berhubungan secara negatif dengan kesepian (Nurmina, 2008). Hal ini juga sejalan dengan Burno (dalam Tiska, 2012) yang menyatakan bahwa orang yang kesepian adalah orang yang sulit membuka diri terhadap orang lain, sedangkan Goleman (2006) menyatakan bahwa individu yang memiliki kecerdasan sosial tinggi mampu untuk memahami dan menghadapi orang-orang di sekitarnya.

HASIL

Penelitian ini bermaksud untuk melihat hubungan antara kecerdasan sosial dan kesepian pada remaja, oleh karena itu peneliti melakukan uji korelasi untuk melihat hubungan di antara kedua variabel tersebut. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan sosial dan kesepian, dan korelasi tersebut bersifat negatif ($r_s = -0,332$; $p = 0,000 < 0,05$). Berarti, semakin tinggi skor kecerdasan sosial, akan semakin rendah skor kesepian; begitu pula dengan sebaliknya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alfiasari, Latifah, dan Wulandari (2011) yang menunjukkan bahwa kecerdasan sosial berhubungan secara positif dengan harga diri, serta harga diri berhubungan secara negatif dengan kesepian (Nurmina, 2008). Hal ini

juga sejalan dengan Burno (dalam Tiska, 2012) yang menyatakan bahwa orang yang kesepian adalah orang yang sulit membuka diri terhadap orang lain, sedangkan Goleman (2006) menyatakan bahwa individu yang memiliki kecerdasan sosial tinggi mampu untuk memahami dan menghadapi orang-orang di sekitarnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kecerdasan sosial dan kesepian pada remaja. Remaja yang tinggi dalam kecerdasan sosial akan cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah; dan sebaliknya, remaja yang tergolong kurang dalam kecerdasan sosial akan cenderung lebih tinggi dalam merasakan kesepian. Hal ini selaras dengan Vanhalst, Luycks, dan Goossens (2014) yang menyatakan bahwa pengalaman bersama teman sebaya dan kualitas hubungan pertemanan pada remaja berhubungan dengan kesepian pada remaja. Temuan penelitian ini juga sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kecerdasan sosial berhubungan dengan self-esteem pada remaja (Alfiasari, Latifah, & Wulandari, 2011), dan self-esteem remaja merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menurunkan pengalaman kesepian pada remaja (Zhao, Kong, & Wang; 2012). Semakin tinggi

kecerdasan sosial pada remaja, maka akan semakin rendah kesepian yang dialami oleh remaja, demikian pula dengan sebaliknya. Peneliti kemudian menyarankan agar orangtua maupun pendidik juga perlu memerhatikan dan melatih kecerdasan sosial remaja agar tidak mudah mengalami kesepian. Remaja yang cerdas secara sosial akan lebih terampil secara sosial dan mampu memahami keadaan sekitar, sehingga memiliki kualitas pertemanan yang lebih baik dan lebih terlindungi dari kesepian.

DAFTAR PUSTAKA

- Acquah, E.O., Topalli, P., Wilson, M.L., Junntila, 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.
- Agusti, .R.D.C.W., & Leonardi, T. Hubungan antara kesepian dengan problematic internet use pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), pp. 9-13.
- Alfiasari, Latifah, M., & Wulandari, A. (2011). Pengasuhan otoriter berpotensi menurunkan kecerdasan sosial, self-esteem, dan prestasi akademik remaja. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 4(1), h. 46-56.
- Nurmina. (2008). Peran persahabatan dan harga diri terhadap kesepian pada remaja (Tesis tidak diterbitkan). Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* ISSN 2579-6348 (Versi Cetak) Vol. 1, No. 2, Oktober 2017: hlm 93-99 ISSN-L 2579-6356 (Versi Elektronik) 99
- Tiska, S.Y. (2012). Hubungan antara kesepian dan kebutuhan afiliasi pada remaja akhir yang senang clubbing (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma, Jakarta.
- Triani, A. (2012). Pengaruh persepsi penerimaan teman sebaya terhadap kesepian pada remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), pp.128-134.
- Hidayati, N.W. (2016). Hubungan harga diri dan konformitas teman sebaya dengan kenakalan remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 1(2), h.31-36.
- <https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=https://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumsen/article/viewFile/1005/906>