

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Tujuan dari diadakannya penelitian ini ialah untuk melihat pengaruh *emotional intelligence* terhadap *loneliness* pada Generasi Z. Melalui pengujian hipotesis yang peneliti lakukan, ditemukan bahwa terdapat pengaruh yang dari variabel independen terhadap variabel dependen penelitian, di mana pengaruhnya cenderung besar, dengan *effect size* sebesar 36,2%. Pengaruh yang diberikan tergolong signifikan dengan arah negatif, yakni apabila *emotional intelligence* tinggi, maka *loneliness*-nya rendah, dan begitu pula sebaliknya. Dengan ini, hipotesis awal diterima, sedangkan hipotesis null ditolak.

Peneliti juga ingin melihat gambaran deskriptif pada dimensi-dimensi variabel *emotional intelligence*, bagaimana dinamika setiap dimensinya pada generasi Z. Dari kelima dimensi, yakni *emotionality*, *self-control*, *well-being*, *sociability*, dan *auxiliary (self-motivation, adaptability)*, *mean* empirik tertinggi terdapat pada dimensi *well-being*. Melalui data ini, diperoleh gambaran bahwa generasi Z cukup *aware* terhadap kesejahteraan hidupnya. Selanjutnya, di antara kelima dimensi, hanya terdapat satu dimensi yang *mean* empiriknya lebih rendah daripada *mean* teoritik, yakni dimensi *sociability*. Dimensi *emotionality* juga menunjukkan perbedaan *mean* empirik dan teoritik yang memiliki perbandingan sangat tipis, meskipun memang nilai *mean* empiriknya lebih tinggi daripada teoritik.

Faktor-faktor lain yang memengaruhi variabel dependen, seperti *social support*, kepuasan terhadap hubungan sosial yang dimiliki, aktivitas sosial, *self-compassion*, dan kepribadian juga turut diteliti dengan menggunakan *contingency tables*. Selain itu, di awal kuesioner, peneliti sempat menambahkan satu pertanyaan mengenai persepsi responden terhadap perasaan *loneliness* yang dimiliki. Kemudian, respon atas pertanyaan tersebut disilangkan dengan skor total yang diperoleh responden. Ternyata, respon yang diberikan dengan skor total yang diperoleh tidak selaras, di mana responden yang mengakui bahwa dirinya tidak merasakan *loneliness* justru memperoleh skor *loneliness* yang tinggi. Hal ini

menunjukkan bahwa estimasi responden terhadap kondisi *loneliness* yang dirasakan masih belum tepat.

Faktor yang memengaruhi *emotional intelligence* yang kemudian diujikan, ialah *self-estimated*. Hasilnya, respon atas pertanyaan *self-estimated* dapat dikatakan selaras dengan skor total yang diperoleh responden. Dapat disimpulkan bahwa responden cukup mampu mengestimasi *emotional intelligence* yang dimilikinya secara tepat, berbeda dengan faktor *loneliness*. Peneliti melihat bahwa ada kemungkinan hal ini terjadi karena generasi Z cenderung berusaha mengestimasi dirinya secara baik pada pertanyaan-pertanyaan yang bersifat negatif.

5.2 Diskusi

Peneliti melakukan penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh antara *emotional intelligence* terhadap *loneliness* pada Generasi Z. Hasilnya memperlihatkan bahwa *emotional intelligence* memberikan pengaruh yang signifikan secara negatif pada *loneliness*. Pengaruh *emotional intelligence* terhadap *loneliness* memberikan *effect size* sebesar 36,2%, di mana pengaruhnya tergolong besar (Gravetter & Forzano, 2018). *Emotional intelligence* merujuk pada keyakinan individu bahwa dirinya mampu untuk mengenali dan mengekspresikan emosi yang dialaminya dengan baik. Ketika keterampilan ini melemah, maka individu kemungkinan merasa sulit untuk merasa nyaman secara sosial dan emosional saat berada bersama orang lain. Hal ini menjadi salah satu alasan mengapa *emotional intelligence* memberikan pengaruh yang besar dan signifikan terhadap *loneliness*. Pengaruh variabel pada penelitian ini bersifat negatif, yang berarti semakin tinggi *emotional intelligence* seseorang, maka semakin kecil tingkat *loneliness* yang mungkin timbul. Hasil ini sejalan dengan penelitian Thomas et al. (2020) yang menyatakan bahwa *emotional intelligence* menunjukkan hubungan yang negatif dengan *loneliness*.

Apabila dilihat dari hasil uji deskriptif, dilihat dari *mean* empirik dan *mean* teoritiknya, responden generasi Z memiliki tingkat *emotional intelligence* dan *loneliness* yang cenderung tinggi. Padahal, pada hasil uji regresi linear, arah hubungan yang ditunjukkan bersifat negatif. Peneliti melakukan pengecekan pada

total skor variabel *emotional intelligence* dengan metode kategorisasi total skor variabel dan menemukan bahwa tingkat EI pada generasi Z mayoritas berada pada level sedang. Akan tetapi, terdapat beberapa responden yang memiliki skor EI sangat tinggi sehingga memengaruhi nilai *mean* secara keseluruhan. Melalui gambaran ini, dapat disimpulkan bahwa generasi Z memiliki gambaran *emotional intelligence* yang cenderung tinggi dan sebagian besar merasakan *loneliness*. Hasil ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni et al. (2021), di mana hasilnya mengungkapkan bahwa *emotional intelligence* remaja berada dalam kategori tinggi.

Gambaran deskriptif pada dimensi-dimensi variabel *emotional intelligence* menunjukkan bahwa dari kelima dimensi, generasi Z memiliki skor paling baik atau tinggi dimensi *well-being*. Dapat dikatakan bahwa generasi Z cenderung baik dalam memelihara kesejahteraan hidupnya. Dari kelima dimensi, generasi Z memiliki nilai paling rendah pada dimensi *sociability*. Dimensi ini adalah satu-satunya yang memiliki *mean* empirik lebih besar daripada teoritik. Kemudian, dimensi *emotionality* juga menunjukkan perbedaan *mean* empirik dan teoritik yang memiliki perbandingan sangat tipis, yakni selisih 0,209, dengan *mean* empiriknya lebih tinggi. Hal ini memberikan gambaran bahwa generasi Z merasa cukup mengalami kesulitan ketika harus menggunakan keterampilan *sociability* dan *emotionality*-nya dalam kehidupan sehari-hari. Selaras dengan hasil tersebut, konsep *loneliness* Russell menekankan pada peran hubungan sosial dan keterikatan secara emosional untuk memproteksi individu dari kemungkinan timbulnya *loneliness*.

Pengaruh yang signifikan antara variabel independen terhadap variabel dependen pada penelitian ini juga dapat terjadi karena kedua variabel penelitian sama-sama memuat isu tentang *sociability* dan *emotionality*, di mana kedua hal ini menjadi suatu tantangan bagi generasi Z yang telah sangat melekat dengan dunia digital sejak lahirnya. Kelekatan dengan teknologi membuat generasi Z terbiasa untuk mengungkapkan emosi yang mungkin tidak sesuai dengan kondisinya dan melemahkan keterampilannya dalam berinteraksi atau bersosialisasi secara langsung. Hal ini membuat generasi Z sulit merasa cocok dengan kehidupan

sosialnya dan mengalami kebingungan untuk membangun relasi yang terikat secara emosional.

Sociability dan *emotionality* merupakan salah satu dimensi dari *emotional intelligence* yang dikemukakan oleh Petrides (2009). Kemudian, pada variabel *loneliness*, Russell et al. (1984) berpendapat bahwa *loneliness* dapat terjadi karena kuantitas dan kualitas hubungan seseorang dengan orang lain tidak dapat memenuhi harapan idealnya sendiri. Dengan kata lain, tanpa adanya *sociability* dan *emotionality* yang membantu mencapai hubungan ideal, kemungkinan munculnya *loneliness* pada diri seseorang semakin tinggi. Hal ini membuat kedua variabel, yakni *emotional intelligence* dan *loneliness* semakin saling terkait satu sama lain dan memiliki pengaruh yang signifikan.

Selain analisis uji regresi linear sederhana untuk melihat adanya pengaruh, peneliti juga melakukan analisis tambahan pada faktor-faktor yang memengaruhi kedua variabel. Variabel *loneliness* dipengaruhi oleh tujuh faktor, dan peneliti menambahkan satu faktor yaitu persepsi generasi Z terhadap dirinya sendiri, apakah mengalami kesepian atau tidak. Kemudian faktor-faktor ini akan disilangkan dengan variabel penelitian menggunakan *contingency tables* sehingga dapat terlihat dinamika yang terjadi di antaranya. Faktor-faktor yang disilangkan dengan variabel *loneliness*, ialah persepsi *loneliness* terhadap diri sendiri, *social support*, kepuasan terhadap hubungan sosial, aktivitas sosial, *self-compassion*, kepribadian *extraversion* dan *neuroticism*, serta *emotional intelligence*. Adapun faktor-faktor yang disilangkan dengan *emotional intelligence* ialah *self-estimated*.

Faktor-faktor yang memengaruhi variabel disilangkan dengan variabel yang dipengaruhi menggunakan *contingency table*. Peneliti memberikan satu pertanyaan mengenai perasaan *loneliness* yang dialami responden, apakah dirinya merasa mengalami kesepian atau tidak. Respon dari pertanyaan ini kemudian disilangkan dengan skor total yang diperoleh responden. Hasilnya, responden yang merasa dirinya tidak mengalami *loneliness* justru mendapat skor *loneliness* yang tinggi. Selanjutnya, pada faktor *social support* dan aktivitas sosial, responden yang merasa tidak mendapat dukungan dari lingkungan sosialnya dan juga tidak memiliki aktivitas sosial seperti berorganisasi cenderung memiliki skor *loneliness* yang tinggi. Persentase responden yang merasa dirinya mendapat dukungan sosial dari

lingkungan ialah sebesar 85,2% dari total sampel. Adapun dukungan sosial yang diperoleh responden penelitian ini di antaranya berasal dari keluarga, teman, rekan kerja, guru, dan pasangan. Akan tetapi, ketika ditanya seberapa puas generasi Z terhadap hubungan sosial yang dimilikinya, hanya sebanyak 24,1% responden merasa puas dengan hubungan sosial yang dimilikinya saat ini. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang didapat oleh generasi Z mungkin belum sesuai dengan apa yang dibutuhkannya, sehingga tidak menutup kemungkinan bahwa seseorang yang mendapat banyak dukungan sosial dari lingkungannya pun tetap bisa mengalami *loneliness*.

Responden diberikan pertanyaan mengenai seberapa jauh dirinya merasa telah mengasihi diri sendiri untuk melihat gambaran *self-compassion* pada generasi Z. Hasilnya, responden yang merasa dirinya mengasihi diri sendiri menunjukkan skor *loneliness* yang rendah. Kemudian, pada faktor kepribadian, responden yang merasa dirinya merupakan seorang *ekstrovert* memperoleh skor *loneliness* yang rendah ketimbang responden yang merasa dirinya *introvert*. Responden yang mendapat skor tinggi pada kepribadian *neuroticism* mendapat skor *loneliness* yang tinggi dibandingkan dengan responden yang stabil secara emosi (*emotionally stable*). Gambaran ini selaras dengan hasil penelitian Buecker et al. (2020) yang menyatakan bahwa responden dengan kepribadian *introvert* dan *neuroticism* cenderung memiliki skor *loneliness* yang tinggi.

Faktor-faktor yang memengaruhi *emotional intelligence* yang diteliti dengan *contingency tables* ialah *self-estimated*. Faktor *self-estimated* merujuk pada kemampuan individu untuk mempersepsikan dirinya terhadap suatu kondisi. Ketika skor *self-estimated* disilangkan dengan skor total *emotional intelligence*, responden dengan *self-estimated* yang tinggi ternyata menunjukkan skor total *emotional intelligence* yang tinggi pula. Sebaliknya, responden yang mendapat skor *self-estimated* rendah cenderung menunjukkan skor *emotional intelligence* yang rendah juga.

Secara keseluruhan, *contingency tables* dari faktor-faktor yang memengaruhi mampu menunjukkan dinamika *loneliness* dan *emotional intelligence* pada generasi Z. Dari seluruh faktor yang diteliti, persepsi tentang perasaan *loneliness* yang dirasakan menunjukkan ketidakselarasan dengan skor

total variabelnya. Peneliti melihat bahwa terdapat dua kemungkinan yang terjadi pada responden. Pertama, responden memang kurang mampu memahami kondisi pribadinya. Misalnya saja, pada persepsi *loneliness* diri sendiri, responden bisa saja meyakini dirinya tidak *lonely*, namun ternyata total skor dari aitem-aitem UCLA menunjukkan bahwa dirinya sebenarnya mengalami *loneliness*. Kemungkinan yang kedua, mungkin terdapat *response bias* pada responden. Perlu diingat bahwa penelitian ini meneliti dua variabel, yaitu *loneliness* dan *emotional intelligence*. Penggunaan suatu kata dapat dipersepsikan secara berbeda sesuai dengan konteks budaya dan bahasa (Hudiyana et al., 2021). Misalnya saja, kata “*Loneliness*” pada bahasa Inggris dan “Kesepian” pada bahasa Indonesia dipersepsikan sebagai suatu kondisi yang negatif, sedangkan pada bahasa Jerman, kata *kesepian* atau “*Einsamkeit*” dipersepsikan secara positif. Dikarenakan konteks “kesepian” dalam bahasa Indonesia cenderung dipersepsikan secara negatif, ada kemungkinan bahwa responden secara tanpa sengaja memberikan jawaban yang bersifat “baik-baik saja”. Perilaku ini sering disebut sebagai *faking-good response style*, yakni kecenderungan individu untuk menampilkan dirinya sendiri secara menyenangkan dan positif, cenderung memilih sifat-sifat atau opsi yang terlihat positif serta menghindari sifat-sifat yang dipandang negatif (Monaro et al., 2021).

5.3 Saran

Saran dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yakni saran yang bersifat metodologis untuk menunjang penelitian serupa ke depan, dan saran praktis.

5.3.1 Saran Metodologis

Berangkat dari proses persiapan, pengambilan, hingga pengolahan data penelitian, terdapat beberapa saran untuk dipertimbangkan oleh peneliti selanjutnya:

- a. Apabila pengambilan data dilakukan secara *offline*, lebih baik kuesioner diberikan dalam bentuk fisik atau *print-out*. Berdasarkan fakta yang ditemukan peneliti saat berada di lapangan, penggunaan kuesioner *g-form* saat pengambilan data *offline* berpotensi mendistraksi perhatian responden. Responden cenderung tertarik untuk membuka aplikasi lain di perangkat seluler, seperti *games* ataupun sosial media sehingga pengisian kuesioner

menjadi tidak maksimal dan bahkan dapat menimbulkan *response bias* karena responden ingin buru-buru menyelesaikan kuesioner.

- b. Pengukuran faktor-faktor yang memengaruhi variabel sebaiknya dilakukan dengan menggunakan skala Likert dan responden diberi pertanyaan kualitatif singkat untuk menjelaskan alasannya memilih angka tersebut pada skala yang ada. Selain itu, pada faktor kepribadian dengan menggunakan alat ukur *Ten-Items Personality Inventory* (TIPI) versi bahasa Indonesia, sebaiknya peneliti selanjutnya menggunakan keseluruhan aitem yang ada dan melakukan pengecekan reliabilitas serta validitas kembali pada alat ukur tersebut untuk memperoleh gambaran kepribadian yang lebih komprehensif pada generasi Z.
- c. Pengambilan data lebih baik dilakukan secara langsung atau *onsite* apabila kondisinya memungkinkan. Berdasarkan hasil observasi peneliti, sebenarnya respon dari kuesioner *online* sudah cukup. Akan tetapi, pengambilan data *online* lebih memungkinkan terjadinya pengisian kuesioner yang dibuat-buat atau mengasal dibandingkan pengambilan data secara langsung. Selain lebih baik dilakukan secara *onsite*, sebaiknya responden tidak diburu-buru atau diberikan batasan waktu untuk mengisi. Hal ini dapat mendorong responden mengisi pertanyaan seadanya sehingga tidak betul-betul sesuai dengan kondisi dirinya sendiri.
- d. Selanjutnya, apabila kuesioner penelitian hanya memungkinkan dilakukan secara *online*, sebaiknya peneliti mencantumkan jumlah aitem yang akan dimuat pada setiap bagian kuesioner untuk menghindari responden tidak melanjutkan pengisian kuesionernya karena merasa terlalu sulit untuk diselesaikan dan tidak tahu berapa sisa aitem yang masih harus dijawab. Selain itu, hal ini juga dilakukan untuk menghindari adanya *response bias* dikarenakan responden terburu-buru menyelesaikan kuesioner.

5.3.2 Saran Praktis

Saran praktis dari peneliti ditujukan kepada dua subjek, yakni Generasi Z sebagai responden dan institusi pendidikan.

a. Bagi Generasi Z

Menggunakan teknologi untuk mempertahankan jejaring sosial bersama teman-teman lama, memelihara hubungan sosial yang dimiliki dengan bertemu secara tatap muka, terlibat aktif dalam aktivitas sosial yang melibatkan orang lain, seperti melalui organisasi, komunitas, kepanitiaan, ataupun *volunteering*.

b. Bagi institusi pendidikan/sekolah

Memperbanyak bahasan/seminar mengenai tantangan yang akan dihadapi oleh Generasi Z dan menyosialisasikan langkah-langkah preventif yang dapat dilakukan, merancang metode pembelajaran yang dapat mengasah *emotional intelligence* siswa, seperti memperbanyak penilaian secara berkelompok.