



# 8.38%

SIMILARITY OVERALL

SCANNED ON: 23 JUL 2024, 12:29 PM

## Similarity report

Your text is highlighted according to the matched content in the results above.

<span style="color: red;">●</span> IDENTICAL	<span style="color: orange;">●</span> CHANGED TEXT	<span style="color: blue;">●</span> QUOTES
0.17%	8.2%	0.09%

## Report #22128175

BAB I PENDAHULUAN 1.1 Latar Belakang Masalah Generasi Z atau lebih sering dikenal sebagai Gen-Z ialah suatu generasi yang lahir setelah periode generasi Y (Haryanto, 2021). The Pew Research Center mengemukakan bahwa usia Gen Z dimulai dari individu dengan tahun kelahiran 1997-2012 (Dimmock, 2019). Di Indonesia sendiri, sampai dengan tahun 2022, populasi Generasi Z mencapai 24% atau sebesar 66 juta dari total 275 juta penduduk Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2023). Berbagai istilah muncul untuk mengidentifikasi keunikan Generasi Z, salah satunya ialah iGeneration. iGeneration merujuk pada generasi yang sangat mengandalkan internet serta teknologi dalam kehidupannya (Sampoerna University, 2022). Generasi ini lahir ketika internet baru saja berkembang secara luas sehingga mereka dianggap sebagai digital natives, yakni generasi pertama yang tumbuh dengan teknologi sudah menjadi bagian dalam kehidupan sehari-hari (McKinsey & Company, 2023). Di Indonesia sendiri, jumlah pengguna internet sudah mencapai 221,5 juta jiwa per tahun 2024. Generasi Z merupakan kelompok usia yang paling tinggi kontribusinya terhadap penggunaan internet, yakni mencapai 34,4% atau sekitar 76 juta dari total pengguna di Indonesia (Riyanto & Pertiwi, 2024). Generasi Z yang diidentifikasi sebagai digital natives terbiasa hidup dengan kemajuan teknologi sedari lahir. Hal ini membuat generasi Z sangat cepat beradaptasi saat menggunakan teknologi digital (Widyawinata, 2023). Dengan

teknologi, generasi Z terbiasa berkomunikasi melalui gadget, mencari informasi dari internet, bermain game, hingga berbelanja secara online (Hastini et al., 2020). Tidak heran jika generasi Z begitu lekat dengan teknologi, justru mereka akan merasa tidak nyaman dan kesulitan apabila hidup tanpa teknologi barang sehari saja (Denishtsany, 2023). Akan tetapi, kelekatan terhadap teknologi ini juga turut memberikan dampak negatif. Generasi Z menjadi kurang terampil berkomunikasi secara tatap muka dan cenderung menjadikan gadget sebagai sarana menghindari situasi yang tidak diinginkan sehingga kurang mampu melakukan coping atau mengatasi situasi sulit tersebut (Turner, sebagaimana dikutip dalam Hastini et al., 2020). Selain itu, generasi Z juga digeneralisir mengalami pola asuh yang unik. Hal ini dikarenakan Generasi Z lahir dari orang tua generasi X atau Y (millennial) yang umumnya pernah hidup dalam kondisi ekonomi lebih terbatas ketimbang zaman sekarang (Wahyudi, 2023). Di samping itu, orang tua generasi X dan Y juga kemungkinan mengalami pola parenting otoritarian dari generasi sebelumnya dan ingin menghindari hal tersebut terjadi pada anak-anaknya. Tentu saja hal ini baik, akan tetapi terkadang pola asuh yang diberikan pada generasi Z menjadi cukup permisif, serba membebaskan, dan kurang tegas (Ariani, sebagaimana dikutip dalam Wahyudi, 2023). Orang tua dengan pola asuh permisif secara tidak sengaja dapat membentuk pribadi anak generasi Z dengan ketergantungan

lebih tinggi pada internet ketimbang orang tua dengan pola asuh otoriter (Valcke, et al., sebagaimana dikutip dalam Komalasari et al., 2022). Melalui pola asuh tersebut pula, generasi Z diberikan otonomi serta fasilitas untuk menggunakan teknologi digital secara bebas (Zalfa, 2019). Lolarga (2016) menyatakan bahwa generasi Z dibesarkan dengan pola asuh pragmatis yang mendorong mereka untuk mandiri. Pola asuh dari orang tua yang lebih terbuka memungkinkan generasi Z mengeksplorasi informasi secara individual. Kelebihan ini baik, namun di samping itu, kemudahan yang ditawarkan oleh perangkat digital dapat berimplikasi pada pola interaksi dalam keluarga, yakni antara anak dan orang tua (Komalasari et al., 2022). Generasi Z menjadi lebih bergantung pada perangkat elektroniknya dan keterampilan sosialnya tidak terasah dengan optimal sehingga dapat melemah (Zalfa, 2019). Keterampilan sosial yang lemah ini berpotensi menjadi salah satu penyebab terjadinya permasalahan psikologis, yakni kesepian atau loneliness (Lodder et al., 2016) . Survei yang dilakukan oleh BBC (2018) pada 55.000 peserta usia 16 tahun ke atas di Inggris menunjukkan bahwa sebesar 40% responden usia 16-24 tahun bahkan mengalami loneliness yang lebih sering dan intens daripada usia 65-74 yang hanya sebesar 29% dan usia di atas 75 sebanyak 27%. Hal tersebut mengindikasikan bahwa loneliness yang dialami oleh usia muda atau generasi Z lebih berkaitan dengan kesulitan menjalin hubungan sosial dengan orang

lain, seperti sulit mendapat teman di sekolah atau memiliki orang tua yang kurang suportif, dibandingkan karena kondisi sendirian (Nowland, 2018). Hal ini sejalan dengan hasil survei yang dilakukan oleh perusahaan asuransi Cigna (2020) pada 10.441 responden usia 18 tahun ke atas di Amerika Serikat, Alaska, dan Hawaii. Hasil survei menunjukkan sebesar 79% generasi Z mengalami loneliness, lebih tinggi daripada generasi millennial (71%), dan generasi baby boomer (50%). Kemudian, studi pendahuluan yang dilakukan oleh Imron (2020) pada 107 mahasiswa usia 18-24 tahun di Pulau Jawa menunjukkan hasil yang begitu signifikan, yakni sebesar 99,9% generasi Z mengalami loneliness, yang berarti hanya 0,1% saja yang merasa tidak mengalami loneliness. Hal ini salah satunya dikarenakan pada era digital informasi tidak lagi terpusat pada manusia, melainkan teknologi yang kemudian membuat generasi Z kurang terampil membangun hubungan dengan orang yang berada di sekitarnya (Nariswari, 2022). Bakhtiari (2023) berpendapat bahwa generasi Z saat ini telah sangat terkoneksi di dunia virtual namun sebenarnya terputus secara sosial. Interaksi digital memang menguntungkan bagi generasi Z, di mana pertemanan dengan mudah dibangun dalam satu genggaman. Namun begitu, interaksi digital tidak dapat menggantikan kebutuhan seseorang untuk terhubung secara emosional di dunia nyata (Bakhtiari, 2023). Efek digital natives yang melekat kuat berpotensi menjadi kesulitan tersendiri bagi generasi Z dalam

membangun hubungannya secara sosial (Ipsos, 2022). Sebenarnya, apabila dimanfaatkan untuk terhubung dengan orang lain dan memelihara hubungan yang sudah ada, penggunaan teknologi dapat mereduksi loneliness. Akan tetapi, apabila teknologi digunakan untuk menggeser atau menggantikan interaksi secara langsung dengan orang lain, maka hal ini berpotensi mengembangkan perasaan kesepian pada diri seseorang (Nowland, 2018). Internet dan teknologi membuat generasi Z memiliki banyak keunggulan dalam hal kebaruan informasi dan pengetahuan, namun sayangnya penelitian menyatakan bahwa generasi Z saat ini menjadi generasi paling kesepian dibandingkan generasi lainnya (Nariswari, 2022). Fenomena loneliness awalnya identik dengan individu usia tua atau lansia yang mana telah tinggal sendirian atau sudah kesulitan untuk bepergian, namun belakangan ini, fenomena loneliness lebih banyak ditemui semakin tinggi pada generasi yang lebih muda (Nowland, 2018). Semakin tinggi peluang untuk terkoneksi dengan orang lain melalui kemajuan teknologi, semakin tinggi pula risiko penggunaan internet bagi kesehatan mental, khususnya pada masalah loneliness (Nowland, 2018). Pada generasi Z, ketika ketergantungan pada teknologi tanpa adanya keseimbangan dengan dunia nyata, kecenderungan untuk mengalami loneliness akan semakin besar (Jenkins, 2022). Fenomena mengenai loneliness perlu didalami kembali, sehingga peneliti melakukan wawancara awal pada tiga orang responden yang merupakan generasi Z. Secara garis besar,



hasil wawancara menunjukkan bahwa keduanya memiliki beberapa teman yang terpikirkan dan dapat dihubungi saat mengalami masalah berat, namun belum ada teman dekat yang dirasa dapat benar-benar dipercaya. Meskipun memiliki teman, responden masih merasa perlu didampingi, perlu ada yang menemaninya menjalani kehidupan sehari-hari. Kemudian, responden juga merasa dirinya memerlukan teman-teman baru, namun hanya sebatas berinteraksi saja, tidak bersedia untuk menjalin relasi yang lebih dekat. Hasil wawancara ini menunjukkan bahwa ketiga responden yang merupakan generasi Z secara umum merasa memiliki jumlah teman yang banyak, namun memiliki teman dekat yang sangat sedikit, bahkan salah satu dari responden berusaha menggambarkan jumlah teman dekat yang ia miliki dan dapat dipercayai hanya mencapai skala 1 dari skala 1-10. Hasil studi awal ini selaras dengan teori Russell et al. (1979) yang berpendapat bahwa terjadinya loneliness ditimbulkan bukan hanya karena kurangnya jumlah pertemanan, melainkan juga kualitas dari hubungan tersebut. Russell et al. (1979) mengartikan loneliness sebagai suatu perasaan subjektif yang timbul akibat ketidakpuasan seseorang terhadap kualitas maupun kuantitas hubungannya dengan orang lain yang tidak sesuai dengan harapannya. Loneliness mengarah pada reaksi emosional seseorang terhadap kualitas hubungan yang dimiliki dan dikomparasi dengan standar yang dibuatnya. Bagi Russell, loneliness akan terjadi apabila kualitas dan kuantitas hubungan seseorang kedua-duanya tidak

terpenuhi. Artinya, seseorang bisa saja merasa kesepian meskipun sedang berada di tengah keramaian. Hal ini dikarenakan dirinya merasa terasing dan kebutuhan akan kualitas hubungan sosialnya belum terpenuhi (Triani, 2012). Selain itu, dinamika kepribadian turut menjadi faktor yang berkaitan dengan potensi terjadinya loneliness (Buecker et al., 2020). Kesepian sebenarnya merupakan hal yang normal yang dapat mengarahkan individu sampai pada kesadaran diri yang lebih dalam, menjadi kreatif, dan mencapai pemenuhan diri dalam rangka mengeksplorasi makna hidup (Özdemir & Tuncay, 2008). Akan tetapi, apabila loneliness terjadi secara terus-menerus, maka menimbulkan faktor risiko terjadinya permasalahan psikologis, seperti depresi, bunuh diri, anxiety, serta kesulitan secara psikologis (Borawski et al., 2022). Timbulnya loneliness memiliki kaitan dengan kepribadian, karena kepribadian mencerminkan perilaku, pikiran, dan perasaan yang khas (McCrae & Costa, sebagaimana dikutip dalam Buecker et al., 2020). Perilaku, pikiran, dan perasaan ini memengaruhi cara seseorang memandang dirinya sendiri, memandang orang lain, berinteraksi dengan orang lain, serta mengatasi hasil dari interaksi sosial yang terbangun. Pada akhirnya, hal ini berdampak pada hubungan sosial seseorang hingga berpotensi memicu terjadinya loneliness (Buecker et al., 2020). Ketidaksiapan generasi Z untuk memelihara hubungan sosial dan keterikatan secara emosional karena kurangnya keterampilan dalam bersosialisasi di

tengah fakta bahwa dirinya selalu perlu berelasi dengan orang lain membuat perasaan loneliness semakin mungkin terjadi. Hal ini membuat generasi Z perlu mampu untuk mengenali emosi diri dan orang lain, mengelolanya, hingga mengeskpresikan emosinya dengan baik. Kemampuan ini dikenal sebagai emotional intelligence. Penelitian tentang hubungan faktor kepribadian banyak dikaitkan dengan emotional intelligence, khususnya pada kepribadian neuroticism dan extraversion (Kumar & Tankha, 2023). Sebuah studi yang dilakukan oleh Machová et al., (2020) pada generasi Z memberikan hasil yang menarik. Studi ini dilakukan pada empat jenis generasi, yakni baby boom, X, Y, dan Z. Hasilnya, di antara generasi lainnya, generasi Z yang paling setuju bahwa kecerdasan emosional lebih penting dari sekedar kemampuan kognitif. Akan tetapi, generasi Z menunjukkan tingkat emotional intelligence yang paling rendah ketimbang generasi lainnya. Fenomena ini menjadi menarik karena generasi Z memiliki persepsi yang jauh lebih kritis terkait kecerdasan emosional, namun nyatanya memiliki kecerdasan emosional yang rendah. Menurut John (2023), emotional intelligence merupakan hal yang diperlukan mengingat generasi Z sedang menghadapi tantangan dan tekanan yang unik, yakni perkembangan zaman yang sangat dinamis dan membuat kewalahan, namun tanpa media yang dapat memenuhi kebutuhan emosionalnya sendiri. Dengan emotional intelligence, generasi Z dapat mampu menanggulangi stress yang dialaminya, membuat

keputusan yang sesuai, serta lebih resilien saat berhadapan dengan tantangan (John, 2023). Petrides et al. (2016) menyatakan bahwa emotional intelligence merupakan persepsi individu tentang kemampuan emosionalnya, yakni seberapa baik ia meyakini bahwa dirinya mampu memahami, mengatur, dan mengekspresikan emosi dalam rangka menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan menjaga kesejahteraan. Menurut Petrides et al. (2016), terdapat empat aspek yang terkandung dalam trait emotional intelligence, yakni well-being (kesejahteraan), self-control (kontrol diri), emotionality (emosionalitas), dan sociability (kesupelan). Ketidaksesuaian emosi dalam diri seseorang dapat menyebabkan memburuknya hubungan interpersonal, meningkatnya kecemasan, dan memiliki resiko pada kesehatan mental (Yilmaz et al., 2013). Emotional intelligence merupakan prediktor kuat untuk loneliness dan juga sebaliknya (Zysberg, 2012). Emotional intelligence merupakan kemampuan individu menangani emosi dalam hubungan yang dimilikinya, sedangkan loneliness merupakan respons emosional tidak menyenangkan berupa isolasi diri (Sultana et al., 2019). Seseorang dengan kecerdasan emosional rendah sangat mungkin untuk mengalami loneliness pada situasi yang sulit (Sultana et al., 2019). Penelitian terbaru dengan variabel serupa pernah dilakukan oleh Borawski et al. (2022) pada 432 responden. Penelitian ini meneliti variabel emotional intelligence sebagai mediator sekaligus moderator antara variabel attachment style dengan loneliness. Hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa semakin

tinggi emotional intelligence akan disertai dengan semakin rendah tingkat loneliness pada diri individu. Penelitian lainnya pernah dilakukan oleh Sultana et al. (2019). Penelitian ini dilakukan pada 120 mahasiswa India usia 18-28 tahun. Hasilnya, terdapat korelasi negatif antara variabel emotional intelligence dengan loneliness. Penelitian serupa lainnya dilakukan oleh Thomas et al. (2020) pada usia dewasa muda di India, yakni 18-35 tahun, namun dalam konteks masa pemberlakuan lockdown pandemi Covid-19. Hasil dari penelitian ini memperlihatkan bahwa terdapat korelasi antara variabel emotional intelligence dengan loneliness secara negatif. Hal ini berarti, semakin tinggi emotional intelligence yang dimiliki oleh seseorang akan diiringi dengan rendah tingkat loneliness -nya. Akan tetapi, hasil dari kedua penelitian ini bertolak belakang dengan hasil penelitian emotional intelligence di Indonesia. Misalnya saja, penelitian emotional intelligence pada remaja yang dilakukan oleh Wahyuni et al. (2021). Dari hasil analisis univariat, ditemukan bahwa mayoritas responden remaja memiliki emotional intelligence dalam kategori tinggi (56,7%), yakni sebanyak 38 orang, sedangkan sisanya berada pada kategori rendah (43,3%), yakni sebanyak 29 responden. Sejauh ini, peneliti hanya menemukan penelitian emotional intelligence dengan loneliness dilakukan di luar negeri sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada kedua variabel ini di Indonesia. Adapun dua dari penelitian tersebut hanya mengukur

kemampuan kognitif emotional intelligence dan belum emotional intelligence dari pendekatan subjektif, yakni self- report. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan alat ukur trait emotional intelligence milik Petrides dan Furnham (2001).

28 ➤ Kedua, jumlah populasi generasi Z mendominasi di Indonesia, yakni sebesar 24% atau sebanyak 66 juta dari total 275 juta penduduk Indonesia. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian yang membahas isu-isu tantangan pada generasi Z secara komprehensif dikarenakan usia ini mulai memasuki angkatan usia produktif di Indonesia. Ketiga, penelitian dengan kedua variabel tersebut masih terbatas, termasuk di lingkup internasional sehingga perlu didukung dengan penelitian-penelitian terbaru untuk memperkaya referensi terkait variabel emotional intelligence dan loneliness. Penelitian yang berangkat dari fenomena emotional intelligence dan loneliness pada generasi Z perlu dilakukan mengingat proporsi generasi Z yang cukup tinggi serta tantangan-tantangan masa kini yang akan generasi Z hadapi. 16 39 1.2. 11 16 39 41 ➤

Rumusan Masalah Rumusan masalah dalam penelitian ini ialah, 1 2 ➤ “Apakah terdapat pengaruh emotional intelligence terhadap loneliness pada Generasi Z 16 39 1.3.

16 ➤ Tujuan Penelitian Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh emotional intelligence terhadap loneliness pada Generasi Z. 16 1.4. 16 ➤ Manfaat Penelitian 1.4

1. Manfaat Teoritis Hasil penelitian “Pengaruh Emotional Intelligence terhadap Loneliness pada Generasi Z ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih atau kontribusi secara teoritis mengenai emotional intelligence pada penelitian di bidang psikologi klinis dan loneliness pada penelitian di bidang psikologi sosial. 1.4.2 Manfaat Praktis Adapun manfaat praktis dalam penelitian ini ialah: a. Bagi Generasi Z Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran pada generasi Z terkait potensi adanya loneliness yang akan dihadapi sehingga generasi Z dapat melakukan upaya-upaya preventif untuk menghindari faktor-faktor penyebab loneliness . Selain itu, hasil penelitian dapat dijadikan bahan psikoedukasi bagi berbagai macam tingkatan usia pada generasi Z, mulai dari usia remaja hingga dewasa awal. b. Bagi Sekolah Hasil penelitian diharapkan dapat memantik sekolah untuk menjadi agen promotor kesehatan mental generasi Z,

baik melalui psikoedukasi maupun pengembangan metode pembelajaran yang sesuai untuk mengasah keterampilan sosial generasi Z. Hasil penelitian juga dapat dikemas dalam bentuk poster infografis agar dapat menjadi bahan konten majalah dinding. Kemudian, infografis hasil penelitian dapat pula dijadikan sekolah sebagai bahan sosialisasi pada acara parents gathering maupun kegiatan serupa lainnya untuk meningkatkan awareness pada orang tua generasi Z.

15 19 43 45 BAB II TINJAUAN PUSTAKA 2.1. 43 Loneliness 2.1

1. Definisi loneliness Russell et al. (1984) mengartikan loneliness sebagai suatu perasaan subjektif yang timbul akibat ketidakpuasan seseorang terhadap kualitas dan kuantitas hubungannya dengan orang lain yang tidak sesuai dengan harapannya. Menurut Weiss (sebagaimana dikutip dalam Peplau & Perlman, 1982), Loneliness merupakan suatu respons terhadap tidak adanya jenis hubungan tertentu, atau lebih tepatnya, respons terhadap tidak tersedianya hubungan relasional tertentu. Menurutnya, kesepian bukanlah disebabkan oleh kesendirian, melainkan tidak adanya hubungan atau serangkaian hubungan yang dibutuhkan. De Jong Gierveld dan Tilburg (2010) mendefinisikan loneliness sebagai suatu evaluasi subjektif terkait situasi sosial seseorang yang dilihat dari jumlah hubungan dengan teman yang dimiliki (kesepian sosial), serta situasi di mana kepercayaan dalam hubungan yang diinginkan seseorang belum terealisasi (kesepian emosional). Menurut Baron dan Branscombe (2012), loneliness didefinisikan sebagai keadaan emosi dan kognisi yang bersifat tidak menyenangkan karena seseorang tidak berhasil mengalami kedekatan dalam hubungan dengan orang lain sesuai keinginannya. Teori Weiss (1973) merupakan teori yang kemudian dikembangkan kembali oleh Russell. Teori Weiss berfokus pada pemenuhan ekspektasi individu terhadap hubungan sosial yang dimilikinya. Apabila individu tersebut merasa tidak puas dengan hubungan sosialnya, maka potensi timbulnya perasaan loneliness semakin tinggi. Kemudian, De Jong Gierveld dan Tilburg (2010) membagi loneliness ke dalam dua jenis, yakni kesepian sosial yang dilihat dari kuantitas pertemanan, dan kesepian emosional yang dilihat dari kualitas pertemanan. Akan tetapi, dalam teori



ini, seorang individu sudah dapat dikatakan lonely apabila mengalami salah satu dari dua jenis kesepian tersebut. Selanjutnya, teori Baron dan Branscombe (2012) berfokus pada keadaan emosi dan kognitif seseorang ketika mengalami situasi sosial yang tidak mengenakan, namun belum spesifik terkait situasi sosial seperti apa yang dapat menyebabkan loneliness terjadi. Peneliti memilih teori Russell et al. (1984) dari ketiga teori tersebut untuk meneliti loneliness pada generasi Z. Hal ini didasarkan pada dua alasan. Yang pertama, dibandingkan teori loneliness lainnya, Russell menjelaskan teori loneliness secara lebih komprehensif dan spesifik mengenai penyebab timbulnya loneliness yang disebabkan oleh tiga hal, yakni kuantitas pertemanan, kualitas pertemanan, dan yang terakhir ialah gambaran ideal atau ekspektasi individu tersebut terkait pertemanan tersebut. Apabila ketiga hal ini terpenuhi, maka kemungkinan munculnya loneliness dapat direduksi. Yang kedua, teori Russell telah digunakan secara luas oleh berbagai penelitian. Meskipun teori Russell tergolong sudah cukup lama, namun teorinya masih dianggap relevan bagi penelitian loneliness dan tetap digunakan dalam berbagai penelitian variabel loneliness hingga saat ini. Beberapa penelitian yang menggunakan teori Russell di antaranya oleh Anisha et al., (2023) yang meneliti loneliness pada anak broken home di Indonesia, penelitian Aviva dan Jannah (2023) tentang loneliness pada early adulthood di Kabupaten Sidoarjo, serta Tranggono et al. (2022) mengenai psychological well-being terhadap loneliness pada mahasiswa rantau di Makassar. 2.1 1 15 2 Dimensi Loneliness Russell (1996) menyatakan bahwa loneliness merupakan suatu konstruk yang bersifat unidimensional dengan aitem bersifat positif (non-lonely) dan negatif (lonely) . Aitem positif merepresentasikan adanya kepuasan dalam hubungan sosial yang dimiliki (non-lonely), sedangkan aitem negatif merepresentasikan adanya ketidakpuasan dalam hubungan sosial yang dimiliki (lonely) . Menurut Russell, terjadinya loneliness disebabkan oleh tiga hal, yakni kuantitas pertemanan yang tidak terpenuhi, kualitas pertemanan yang tidak terpenuhi, serta ketidaksesuaian gambaran ideal terhadap suatu pertemanan dengan

kenyataannya. Ketiganya harus sama-sama terpenuhi untuk mereduksi terjadinya loneliness. 2.1.3 Faktor-faktor yang memengaruhi Loneliness Beberapa poin yang memengaruhi tinggi rendahnya tingkat loneliness di antaranya: a) Social Support Social support adalah dukungan dari individu lain yang menghadirkan rasa keamanan, kesenangan, dan kenyamanan dalam rangka meningkatkan kesejahteraan hidupnya (Cutrona & Russell, 1987). Hal ini selaras dengan penelitian Neto (2014) yang mengungkapkan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang, semakin besar kemungkinannya untuk mengalami loneliness. b) Jenis kelamin Penelitian Russell mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan loneliness yang signifikan antara pria dan wanita. Pria jauh lebih kesepian (lonely) daripada wanita. Akan tetapi, hasil tersebut tidak selaras dengan hasil penelitian Aviva dan Jannah (2023), yakni loneliness lebih sering dialami oleh perempuan ketimbang pria, meskipun persentasenya memang tidak jauh berbeda. c) Adanya ketidakpuasan dalam hubungan dengan orang lain Loneliness timbul ketika ada ketidaksesuaian antara kualitas hubungan yang dimiliki oleh seseorang dengan ekspektasi yang dimilikinya Russell, et al. (1984). Seseorang bisa saja memiliki jejaring sosial luas serta kontak sosial yang sering namun tetap merasa kesepian (Russell & Pang, 2016). Sebaliknya, seseorang dengan jejaring sosial sedikit dan kontak sosial yang jarang bisa saja tidak merasa lonely. Emotional intelligence memiliki keterkaitan dengan faktor ini di mana seseorang yang mampu mengembangkan kedekatan secara emosional dalam hubungannya akan cenderung merasa puas dengan kualitas hubungan tersebut sehingga lebih resisten terhadap loneliness. Selain faktor-faktor yang dikemukakan oleh Russell, terdapat beberapa temuan dari penelitian-penelitian loneliness yang juga menggunakan teori Russell, yaitu: d) Aktivitas Sosial Hasil dari penelitian Barjaková et al. (2023) menunjukkan aktivitas sosial memiliki hubungan yang negatif dengan loneliness. Hal ini dikarenakan aktivitas sosial dapat mengembangkan jejaring sosial seseorang sehingga memiliki pengaruh pada loneliness. Semakin seseorang mampu terlibat secara sosial dengan orang lain, maka semakin rendah tingkat loneliness yang

dimilikinya. e) Self-compassion Self-compassion atau welas asih merupakan suatu tindakan seseorang mengasihi dan memperhatikan diri sendiri ketika menghadapi kondisi yang kurang menyenangkan sehingga dapat tetap memunculkan pandangan yang positif (Neff, 2003). Seseorang dengan self-compassion yang tinggi dapat mengembangkan emosi positif dan penerimaan diri. Semakin tinggi self-compassion, maka akan semakin rendah kecenderungan seseorang untuk mengalami loneliness. f) Kepribadian Buecker et al. (2020) melakukan studi meta-analysis untuk mengidentifikasi apakah kepribadian menjadi faktor proktertif pada loneliness atau tidak. Hasilnya, terdapat dua ciri kepribadian yang memiliki asosiasi kuat dengan loneliness. Pertama, extraversion yang berkorelasi secara negatif dengan loneliness, dan yang kedua, neuroticism yang berkorelasi secara positif dengan loneliness. Rata-rata responden yang merasa loneliness memiliki skor yang tinggi pada kepribadian introvert dan neuroticism dan skor yang rendah pada kepribadian agreeableness dan conscientiousness. g) Emotional Intelligence Penelitian tentang variabel loneliness dengan emotional intelligence dilakukan oleh Borawski et al. (2022) dengan responden sebanyak 432 orang. Penelitian ini meneliti emotional intelligence sebagai variabel moderator sekaligus mediator antara variabel attachment style dan loneliness. Hasilnya, emotional intelligence juga memiliki pengaruh langsung terhadap variabel loneliness. Semakin tinggi emotional intelligence akan disertai dengan semakin rendah tingkat loneliness pada diri individu. 2.2 Emotional Intelligence 2.2.1. Definisi emotional intelligence Emotional intelligence as a trait , merujuk pada kecerdasan emosional yang dilihat dari sudut pandang sifat atau karakter. Teori ini diperkenalkan oleh Petrides dan Furnham (2001).

18 Emotional intelligence merupakan kecenderungan dasar yang ada di dalam diri seseorang dan memengaruhi cara ia berperilaku secara menetap dan konsisten dalam menghadapi situasi yang berbeda-beda (Petrides & Furnham, 2001). 17 Konsep trait emotional intelligence membahas tentang bagaimana seseorang menilai dirinya terkait dengan kemampuan perilakunya dalam bentuk self-report atau semacam penilaian atas dirinya sendiri (Petrides & Furnham, 2001).

Lebih lanjut, Petrides (2009) berpendapat bahwa emotional intelligence tidak semata-mata terkait dengan kemampuan kognitif dan emosi saja, namun juga kemampuan sosial seseorang tersebut. Trait emotional intelligence terfokus pada bagaimana persepsi seseorang terkait dunia emosionalnya sendiri (Petrides et al., 2016). Goleman (1996) mengidentifikasikan emotional intelligence sebagai suatu kemampuan seseorang dalam memotivasi diri sendiri dan tetap bertahan di dalam keadaan yang menimbulkan frustrasi, mengontrol keinginan pribadi dan menunda gratifikasi, mengelola suasana hati dan menjaga agar tekanan yang ada tidak membebani kemampuan berpikir, serta berempati dan tetap berharap. Selanjutnya, emotional intelligence menurut Salovey dan Mayer (1993) ialah suatu kemampuan mengenali perasaan dan emosi yang dialami baik oleh diri sendiri maupun orang lain. Teori yang digunakan dalam mengukur trait emotional intelligence dalam penelitian ini adalah teori dari Petrides (2009). Teori ini dipilih karena secara jelas mampu melihat emotional intelligence berdasarkan persepsi akan kemampuan diri cara pandang individu terhadap emosinya sendiri, bukan dari segi kemampuan kognitif saja. Beberapa penelitian yang menggunakan teori serupa di antaranya oleh Sabita (2018) mengenai tingkat emotional intelligence berdasarkan usia dan jenis kelamin, Arbi dan Syarifah (2018) yang meneliti emotional intelligence pada subjek atlet basket profesional, serta Noviani dan Diantina (2021) pada subjek gamers.

### 2.2.2. Dimensi emotional intelligence Petrides (2009)

Petrides (2009) menyatakan bahwa emotional intelligence (trait) terdiri atas empat dimensi dan lima belas facet. Menurut struktur hierarki emotional intelligence (trait), facet merupakan aspek yang lebih sempit daripada dimensinya. Facet tidak dapat terpisahkan dari dimensi dikarenakan facet merupakan penjelasan yang bersifat lebih mendalam dari dimensinya. Dimensi dan facet TEI terdiri atas:

- Well-Being

Well-being merupakan keyakinan individu bahwa dirinya memiliki pandangan positif terhadap citra diri dan pencapaiannya sendiri, mensyukuri serta menikmati hal yang terjadi, namun tetap memandang masa depan dengan positif. Well being mengandung facets optimism, happiness, dan self-esteem.

- Optimism: meyakini diri sebagai orang yang percaya diri dan mampu melihat sisi positif dari kehidupan - Happiness: meyakini diri sebagai seorang yang riang dan mengalami kepuasan dalam hidupnya sendiri - Self-esteem: meyakini diri sebagai seorang yang berhasil dan percaya diri

b) Self Control Self-control mengacu pada keyakinan individu bahwa dirinya dapat mengendalikan kondisi emosi dan perasaannya untuk jangka pendek, menengah, hingga jangka panjang, dapat mengendalikan dorongan dan keinginan, serta mampu menemukan coping stress yang sesuai bagi dirinya. Self Control mengandung facet low impulsiveness, stress management, dan emotion regulation. - Low impulsiveness: meyakini diri mampu berefleksi dan pantang menyerah - Stress management: meyakini diri mampu mengatur stres yang dialami akibat adanya tekanan - Emotion regulation: meyakini diri mampu mengendalikan emosi yang sedang dirasakan

c) Emotionality Emotionality ialah keyakinan individu bahwa dirinya dapat memahami emosi orang lain dan diri sendiri, mengomunikasikan apa yang dipikirkan dan dirasakannya dengan tepat, melihat sudut pandang orang lain, serta mempunyai hubungan yang baik secara emosional dengan orang lain. Emotionality mengandung facets relationship, empathy, emotion expression, dan emotion perception. - Relationship: meyakini diri dapat mempertahankan hubungan yang dimiliki - Empathy: meyakini diri dapat melihat sudut pandang orang lain - Emotion Expression: meyakini diri dapat mengekspresikan emosi yang ia miliki kepada orang lain - Emotion Perception: meyakini diri dapat memahami perasaan yang ia dan orang lain miliki

d) Sociability Sociability adalah keyakinan individu bahwa dirinya dapat berterus terang mengenai apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkannya, memiliki kecenderungan untuk peka terhadap kondisi orang lain, dapat bersosialisasi, mempersuasi, serta mengatur dan memahami kondisi emosi yang dimiliki orang lain. Sociability mengandung facets emotion management, social awareness, dan assertiveness. - Emotion management: meyakini diri dapat memengaruhi perasaan yang orang lain miliki - Social awareness: meyakini diri memiliki keterampilan sosial yang baik

-Assertiveness: meyakini diri sebagai seorang yang jujur dan dapat mempertahankan hak-hak yang ia miliki e) Auxiliary Facets Aspek ini bukanlah suatu dimensi, melainkan kumpulan facet lainnya yang termuat dalam emotional intelligence. Hal ini dikarenakan facet-facet ini tidak berhubungan dengan dimensi tertentu, namun langsung terhubung pada emotional intelligence secara keseluruhan. Terdapat dua facet dalam auxiliary facets, yaitu self-motivation dan adaptability. - Self-motivation: meyakini diri sebagai orang yang tidak pantang menyerah ketika dihadapkan pada suatu masalah - Adaptability: meyakini diri sebagai orang yang fleksibel serta dapat menyesuaikan diri dengan situasi lingkungan

### 2.2.3 Faktor yang memengaruhi Trait Emotional Intelligence

Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi trait emotional intelligence pada diri seseorang. Faktor-faktor ini diungkapkan oleh Petrides dan beberapa penelitian serupa yang menggunakan teori Petrides.

1. Self Estimated Menurut Petrides dan Furnham (2000), emotional intelligence dan self-estimated berkorelasi secara positif. Individu yang yakin bahwa dirinya memiliki emotional intelligence yang baik akan cenderung mendapat skor emotional intelligence yang tinggi pula, dan begitu juga sebaliknya. Skor emotional intelligence yang tinggi menandakan bahwa seseorang mengenali temperamen dan kemampuan dirinya sendiri. Di samping itu, skor emotional intelligence yang rendah mungkin menandakan bahwa seseorang salah mempersepsikan bahwa dirinya cerdas secara emosional. Faktor self-estimated menjadi penting untuk diperhatikan karena dapat berimplikasi pada kondisi psikologis. Misalnya pada individu dengan self-estimated tidak akurat, di mana ia menganggap bahwa dirinya memiliki emotional intelligence yang kurang baik. Hal ini dapat menghambat dirinya untuk mengeksplorasi hal-hal yang mungkin saja dapat mengasah kemampuan emosionalnya.
2. Jenis Kelamin Petrides (2009) mengatakan bahwa persepsi umum yang berkata, "IQ adalah laki-laki dan EI adalah perempuan" tidak valid karena tanpa didukung oleh data. Faktanya, hasil dari penelitian yang ia lakukan menemukan bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki cenderung memiliki emotional intelligence yang lebih tinggi daripada responden perempuan,

meskipun effect size- nya tergolong kecil (  $d = 0,22$ ). Akan tetapi, terdapat perbedaan yang cukup menonjol antara skor yang diperoleh responden laki-laki dengan perempuan, terutama pada facets yang ada pada emotional intelligence. Misalnya, laki-laki memiliki skor yang lebih tinggi pada facet “emotion regulation dan “ stress management , sedangkan wanita memiliki skor yang lebih tinggi pada facet “relationships” dan “empathy”. 3. Kepribadian Penelitian yang dilakukan oleh Petrides (2009) menunjukkan bahwa emotional intelligence berkaitan dengan sifat-sifat dalam kepribadian. Neuroticism berkorelasi secara negatif dengan emotional intelligence. **31** Selain itu, kepribadian extraversion dan conscientiousness berkorelasi secara positif dengan emotional intelligence.

Adapun kepribadian yang memiliki pengaruh paling kuat pada trait emotional intelligence ialah neuroticism. Semakin tinggi skor neuroticism, maka semakin rendah skor emotional intelligence- nya. 2.3. Kerangka Berpikir Dewasa ini, fenomena loneliness semakin sering terjadi pada generasi Z. Awalnya, loneliness sangat jelas terjadi pada usia lansia, namun semakin hari terdapat pergeseran di mana generasi yang lebih muda menunjukkan tingkat loneliness yang lebih tinggi. Hasil penelitian BBC (2018) mengungkapkan bahwa loneliness paling banyak dialami oleh generasi Z. Generasi Z dianggap sebagai subjek dengan kelompok usia yang paling rentan mengalami kesepian. Salah satu penyebab utamanya ialah karena generasi Z lahir di era internet dan teknologi. Kemudahan memperoleh informasi melalui internet di zaman kini membuat generasi Z tidak perlu bergantung pada orang-orang di sekitarnya, termasuk keluarga, saat membutuhkan pertolongan. Selain itu, penggunaan teknologi saat ini juga membawa beberapa dampak negatif, seperti memicu perilaku komparasi dengan orang lain, kepercayaan diri yang rendah, serta perasaan loneliness dan terisolasi (Asdayanti, 2023). Teknologi membuat interaksi sosial pada manusia kian sedikit sehingga mereka sering menghabiskan banyak waktu sendirian dan memiliki lebih sedikit momen bersama teman (Cox, 2023). Hal inilah yang membuat generasi Z rentan mengalami loneliness, karena selain terbiasa menghadapi semuanya sendiri, generasi Z juga memiliki

kualitas hubungan dan keterampilan sosial yang kurang kuat. Selain itu, generasi Z juga mengalami pola asuh pragmatis dan permisif, di mana ia serba diperbolehkan untuk mengeksplor banyak hal secara mandiri, terutama melalui penggunaan internet. Hal ini menyebabkan generasi Z semakin dekat dengan teknologi dan tanpa sadar keterikatan emosional dengan keluarga maupun teman di sekitarnya melemah. Generasi Z jadi merasa asing dan kurang nyaman ketika harus membangun relasi yang lebih dalam dan terikat secara emosional. Loneliness menurut Russell (1979) ialah suatu perasaan subjektif yang timbul akibat ketidakpuasan seseorang terhadap kualitas hubungannya dengan orang lain yang tidak sesuai dengan harapan atau ekspektasinya. Russell & Pang (2016) berpendapat bahwa seseorang yang memiliki jejaring dan kontak sosial lebih sedikit belum tentu mengalami loneliness. Sebaliknya, justru seseorang dengan jejaring dan kontak sosial yang tinggi bisa saja mengalami loneliness. Hal ini membuktikan bahwa loneliness terjadi karena adanya pandangan subjektif atau ekspektasi individu terkait kualitas hubungan yang ideal, di mana ketika ia merasa belum mencapainya, perasaan loneliness dapat muncul. Timbulnya loneliness memiliki kaitan dengan kepribadian, karena kepribadian mencerminkan perilaku, pikiran, dan perasaan yang khas (Roberts, et al., sebagaimana dikutip dalam Buecker et al., 2020). Perilaku, pikiran, dan perasaan ini memengaruhi cara seseorang memandang dirinya sendiri, memandang orang lain, berinteraksi dengan orang lain, serta mengatasi hasil dari interaksi sosial yang terbangun. Kurang mampunya generasi Z untuk dapat terlibat secara sosial dan terikat secara emosional dengan orang lain perlu diimbangi dengan kemampuan untuk mengenali emosi diri sendiri maupun orang lain dan mengekspresikannya dengan baik. Kemampuan ini dikenal sebagai emotional intelligence. Menurut Borawski et al. (2022), emotional intelligence memiliki pengaruh dengan arah negatif terhadap loneliness. Selain itu, Emotional intelligence (trait) juga memiliki keterikatan dengan faktor kepribadian (De Raad; Petrides, Pita, & Kokkinaki, sebagaimana dikutip dalam Siegling et al., 2015). Penelitian tentang hubungan faktor

kepribadian banyak dikaitkan dengan emotional intelligence, khususnya pada kepribadian neuroticism dan extraversion (Kumar & Tankha, 2023). Studi yang dilakukan oleh Machová et al., (2020) pada generasi Z memberikan hasil yang menarik. Generasi Z menunjukkan persepsi yang jauh lebih kritis terkait kecerdasan emosional, namun nyatanya memiliki kecerdasan emosional paling rendah di antara keempat generasi yang diteliti. Pada penelitian ini, digunakan trait emotional intelligence. Menurut Petrides (2009), emotional intelligence merupakan penilaian subjektif seseorang tentang kemampuannya dalam memahami, mengatur, dan mengekspresikan emosinya dengan turut menyesuaikan diri dengan situasi sosialnya. Dimensi yang terkandung pada emotional intelligence ialah well-being, self- control, sociability, emotionality, dan auxiliary facets. Keterkaitan antara variabel loneliness dengan emotional intelligence berada pada dimensi emotionality dan sociability, sedangkan faktor yang memengaruhi keduanya ialah kepribadian . Petrides (2009) berpendapat bahwa seseorang yang memiliki emotionality yang baik mampu merasakan dan mengekspresikan emosi dirinya sendiri maupun orang lain sehingga dapat membangun dan mempertahankan relasi dekat atau dalam dengan orang lain. Individu dengan skor emotional intelligence yang rendah akan cenderung sulit mengenali emosi pribadi dan mengungkapkannya pada orang lain yang mungkin menimbulkan ketidakpuasan terhadap hubungan yang dimiliki. Oleh karena itu, trait emotional intelligence berkontribusi pada terjadinya loneliness. Semakin tinggi skor emotional intelligence seseorang, maka akan diiringi dengan semakin rendah pula tingkat loneliness -nya. Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir 2.4. Hipotesis Penelitian H : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari Emotional Intelligence terhadap Loneliness pada Generasi Z. **34** H a : Terdapat pengaruh negatif yang signifikan dari Emotional Intelligence terhadap Loneliness pada Generasi Z. **1 6 9 10 11**

#### **14** Emotional Intelligence Loneliness BAB III METODE PENELITIAN 3.1

Pendekatan Penelitian Pendekatan penelitian yang digunakan ialah jenis penelitian kuantitatif, di mana hasil pengukuran variabel penelitian yang diperoleh akan berbentuk skor angka atau numerik. **1** Skor ini kemudian dapat

dianalisis secara statistik untuk memperoleh interpretasi (Gravetter & Forzano, 2018). Melalui jenis penelitian kuantitatif, peneliti dapat melakukan analisis secara statistik dari skor numerik variabel emotional intelligence dan loneliness pada generasi Z. 37 3.2 Variabel Penelitian Variabel pada penelitian ini terdiri dari independent dan dependent variable. Menurut Sugiyono (2017), independent variable merupakan variabel yang akan berpengaruh atau memengaruhi variabel lainnya. Selain itu, dependent variable merujuk pada variabel yang bersifat terpengaruh atau dipengaruhi oleh variabel lainnya. 2 Pada penelitian ini, emotional intelligence berfungsi sebagai independent variable, sedangkan Loneliness sebagai dependent variable. 1 2 3.2 1 1 Definisi Operasional Loneliness Secara operasional, loneliness didefinisikan sebagai total skor dari UCLA Loneliness Scale Version 3 yang dikembangkan oleh Russell (1996). Konstruk dari skala UCLA-LS3 bersifat unidimensional. 1 Pengukuran skala ini menggunakan indikator, yakni semakin tinggi skor total skala loneliness pada diri seseorang, maka akan diikuti dengan semakin tingginya ketidakpuasan generasi Z terhadap kualitas maupun kuantitas dari hubungan yang dimilikinya. Kemudian sebaliknya, semakin rendahnya skor total skala loneliness pada diri seseorang akan diikuti dengan semakin rendahnya ketidakpuasan generasi Z terhadap kualitas dari hubungan yang dimilikinya. 1 2 3 6 3.2 2 Definisi Operasional Emotional Intelligence Secara operasional, emotional intelligence didefinisikan sebagai total skor dari skala Trait Emotional Intelligence Questionnaire Short Form (TEIQue-SF) yang dikembangkan oleh Petrides (2009). 2 Skala ini terdiri atas lima dimensi, yaitu well-being, self control, emotionality, dan sociability, serta memuat dua facet tambahan, yaitu adaptability dan self-control yang digolongkan ke dalam kategori auxiliary facets. 2 3 Pengukuran ini memiliki indikator, yakni semakin tinggi skor total skala trait emotional intelligence, akan diiringi dengan semakin tinggi kemampuan generasi Z dalam hal mengelola dan mengekspresikan emosinya, mengendalikan diri, serta bersosialisasi dengan lingkungan sosialnya. 3 Kemudian sebaliknya, rendahnya skor total skala trait emotional intelligence diikuti dengan semakin rendahnya kemampuan generasi Z dalam hal mengelola dan

mengekspresikan emosinya, mengendalikan diri, dan bersosialisasi dengan lingkungan sosial.

1 3 3.3 Populasi dan Sampel Menurut Gravetter dan Forzano (2018), populasi merujuk pada sekelompok responden yang akan menjadi subjek dalam sebuah penelitian.

20 Akan tetapi, karena tidak memungkinkan untuk seluruh populasi dapat menjadi responden, maka hasil penelitian pada populasi akan digeneralisasikan (Gravetter & Forzano, 2018). Individu yang masih dapat dikategorikan ke dalam generasi Z dengan usia maksimal 26 tahun akan menjadi populasi dalam penelitian ini. Badan Pusat Statistik (2023) menyatakan sekitar 24% atau sebanyak 66 juta dari total 275 juta penduduk Indonesia pada tahun 2022 merupakan generasi Z. Karena keterbatasan penelitian, maka peneliti perlu menentukan dan menilit sampel yang mampu mewakili keseluruhan populasi. Sampel merujuk pada sekelompok responden yang akan dipilih sesuai dengan karakteristik tertentu agar dapat mewakili seluruh populasi penelitian (Gravetter & Forzano, 2018). 5 6 36 Jumlah

sampel pada populasi penelitian ini akan ditentukan berdasarkan tabel populasi milik Isaac dan Michael. Sugiyono (2017) berpendapat bahwa besaran sampel yang harus diambil dari populasi yang berjumlah lebih dari 1.000.000, dengan perkiraan signficance error 5% adalah sebanyak 349 orang. 1 2 3

Adapun teknik yang digunakan untuk mengambil sampel pada penelitian ini ialah teknik convenience sampling, yang merupakan salah satu metode paling sederhana karena kemudahan dalam memilih subjek yang hanya perlu sesuai dengan karakteristik dan bersedia menjadi responden dalam penelitian

(Gravetter & Forzano, 2018). Adapun karakteristik dari sampel penelitian yang akan diambil ialah individu dengan tahun kelahiran 1997-2012. 3.4

Instrumen Penelitian Penelitian ini menggunakan dua instrumen, yaitu Trait Emotional Intelligence Questionnaire Short Form (TEIQue-SF) versi terjemahan bahasa Indonesia oleh Febriana & Fajrianthi (2021) untuk mengukur emotional intelligence dan The University of California Los Angeles Loneliness Scale Version 3 (UCLA-LS3) yang diterjemahkan oleh peneliti dengan supervisi expert judgement untuk mengukur loneliness. 1 Deskripsi masing-masing

instrumen dapat dilihat melalui penjelasan berikut ini. 1 3.4 5 19 24 1 Instrumen

### Loneliness The University of California Los Angeles Loneliness Scale

Version 3 (UCLA-LS3) merupakan instrumen yang dipilih untuk mengukur loneliness.

Instrumen ini telah banyak digunakan dalam berbagai penelitian loneliness serupa. Alat ukur ini merupakan konstruk unidimensional dan terdiri

atas 20 aitem yang telah dikembangkan oleh Russell (1996) dan memiliki koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,890-0,940 di beberapa macam sampel.

Sembilan di antaranya terdiri atas aitem non-lonely (1, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20) dan sebelas lainnya aitem lonely (2, 3, 4, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18). Aitem-aitem dalam alat ukur UCLA-LS3

diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti, kemudian melalui proses expert judgement bersama dosen pembimbing dan uji keterbacaan kepada 5 orang responden. Skala Likert akan digunakan kepada responden untuk mengukur tingkat loneliness-nya. Skala Likert yang digunakan terdiri

dari rentang skor dari angka 1 (Tidak Pernah) sampai dengan 4 (Selalu). Semakin tinggi total skor loneliness yang diperoleh melalui instrumen ini, maka akan diiringi dengan semakin tinggi tingkat loneliness yang dialami oleh seseorang, dalam hal ini responden penelitian. 

Emotional Intelligence Instrumen alat ukur yang digunakan dalam penelitian

ini ialah Trait Emotional Intelligence Questionnaire Short Form (TEIQue-SF)

dari Petrides (2009). Alat ukur ini telah diterjemahkan oleh Febriana &

Fajrianthi (2021) ke dalam bahasa Indonesia. TEIQue-SF terdiri atas empat

dimensi dan dua facet tambahan. 

penelitian ini dengan menggunakan rentang 1 (Sangat Tidak Setuju) sampai dengan 7 (Sangat Setuju). Dimensi dan nomor aitem emotional intelligence

dapat dilihat pada Tabel 3.1 Tabel 3. 1 Dimensi dan Nomor Aitem

TEIQue-SF 3.5 Pengujian Psikometri Pengujian psikometri dilakukan oleh

peneliti untuk melihat reliabilitas serta validitas dari alat ukur yang

akan digunakan dalam penelitian. Alat ukur yang diuji ialah UCLA

Loneliness Scale dan Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form.

Pengujian psikometri dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner melalui

Google-Form pada tanggal 12-15 Desember 2023. Jumlah responden yang

diperoleh ialah sebanyak 67 orang Generasi Z tanpa data outlier sehingga memenuhi syarat untuk dilanjutkan ke tahap pengolahan data . Software yang digunakan untuk mengolah data ialah JASP 0.17 **1** 2. 3.5 **1** **7** **35** **1** Validitas

Alat Ukur Loneliness Validitas alat ukur UCLA Loneliness Scale dilakukan dengan uji content validity. Content validity dilakukan melalui review yang diberikan oleh expert judgement terhadap aitem alat ukur UCLA Loneliness Scale yang diterjemahkan peneliti ke dalam versi bahasa Indonesia sebelum dilakukan uji keterbacaan kepada 5 orang responden. Setelah dilakukan uji keterbacaan, terdapat 3 aitem, yakni aitem ke-2, 5, dan 11, yang mendapat saran dari responden sehingga revisi aitem kembali dilakukan dengan bantuan review expert judgement. Selain itu , validitas juga dilakukan dengan menggunakan construct validity (internal structure) untuk melihat nilai koefisien. Nilai koefisien Cronbach's Alpha menunjukkan angka 0,874, yang berarti berada di atas batas koefisien menurut Shultz et al. (2014), yakni 0,50. Oleh karena itu, alat ukur UCLA Loneliness Scale dikatakan mampu mengukur tingkat kesepian pada generasi Z.

### 3.5.2 Reliabilitas Alat Ukur Loneliness

Reliabilitas alat ukur UCLA Loneliness Scale Version 3 diuji dengan menggunakan Cronbach's Alpha. Nilai koefisien pada alat ukur menunjukkan angka 0,874 sehingga dapat dikatakan reliabel untuk mengukur tingkat kesepian pada generasi Z. Batasan koefisien reliabilitas ini mengacu pada Shultz & Whitney (2005), yang menyatakan bahwa suatu alat ukur dianggap semakin reliabel bila koefisiennya berada di atas 0,70.

### 3.5.3 Analisis Aitem Alat Ukur Loneliness

Peneliti melakukan eliminasi pada aitem-aitem yang tidak reliabel dengan menggunakan item rest correlation. Menurut Azwar (2012), suatu aitem sudah dapat dikatakan baik apabila minimal berada pada angka 0,250. Secara keseluruhan, aitem pada alat ukur UCLA Loneliness Scale sudah cukup memuaskan. Rentang item-rest correlation alat ukur ini bernilai -0,415 sampai dengan 0,640. Terdapat satu aitem yang perlu dieliminasi karena berada di bawah batas minimum koefisien reliabilitas aitem, yakni aitem nomor 4 yang bernilai -0,415. Setelah dieliminasi, nilai koefisien

reliabilitas naik dari 0,846 menjadi 0,874. 3.5 **7** 4 Validitas Alat Ukur Emotional Intelligence Uji validitas pada alat ukur TEIQue-SF dilakukan dengan menggunakan content validity dan construct validity (internal structure). Content validity dilakukan dengan review dari expert judgement terhadap aitem alat ukur yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Febriana dan Fajrianthi (2021). Setelah dinilai valid, aitem-aitem disebar kepada 5 orang responden untuk melalui proses uji keterbacaan. Dari hasil uji keterbacaan, terdapat 4 aitem yang mendapat komentar, yakni aitem nomor 1, 6, 11, dan 24. Dengan supervisi dari expertise, aitem direvisi kembali sesuai dengan masukan yang diberikan oleh responden. Uji validitas juga dilakukan dengan salah satu metode construct validity, yakni internal structure (Shultz et al., 2014). Nilai koefisien Cronbach's Alpha menunjukkan angka 0,881 sehingga dapat dikatakan bahwa alat ukur TEIQue-SF mampu mengukur trait emotional intelligence pada generasi Z. 3.5.5 Reliabilitas Alat Ukur Emotional Intelligence Uji reliabilitas pada alat ukur TEIQue-SF dilakukan dengan Internal Structure Reliability, yaitu Cronbach's Alpha. Nilai koefisien Cronbach's Alpha pada alat ukur menunjukkan angka 0,881 sehingga dapat dikatakan reliabel untuk mengukur tingkat kesepian pada generasi Z. Batasan koefisien reliabilitas ini mengacu pada (Shultz et al., 2014), yang menyatakan bahwa suatu alat ukur dianggap semakin reliabel bila koefisiennya berada di atas 0,70. 3.5.6 Analisis Aitem Alat Ukur Emotional Intelligence Analisis aitem dilakukan untuk melihat aitem-aitem yang tidak reliabel dengan menggunakan item rest correlation. Menurut Azwar (2012), suatu aitem sudah dapat dikatakan baik apabila minimal berada pada angka 0,250. Secara keseluruhan, aitem pada alat ukur TEIQue-SF sudah cukup baik. Rentang item-rest correlation alat ukur ini bernilai -0,220 sampai dengan 0,650. Terdapat lima aitem yang perlu dieliminasi karena berada di bawah batas minimum koefisien reliabilitas aitem, yakni aitem nomor 2, 17, 23, 26, dan 30. Reliabilitas pada alat ukur setelah kelima aitem ini dihapus ialah 0,881, naik dari yang sebelumnya berada pada angka 0,860. **1 5 38** 3.6 Teknik

Analisis Data Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah: 1. Uji Statistik Deskriptif Pertama-tama, peneliti melakukan uji statistik deskriptif. Hal ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tersendiri untuk setiap variabel yang terlibat dalam penelitian (Gravetter & Forzano, 2018). 32 Beberapa gambaran yang dilihat antara lain faktor usia, jenis kelamin, pekerjaan, domisili, dan lain sebagainya. 2. Uji Asumsi Menurut Field, et al. (sebagaimana dikutip dalam Field (2018)) terdapat empat uji asumsi yang dapat dilakukan dalam penelitian uji regresi linear. 8 Apabila salah satu dari uji asumsi berikut tidak terpenuhi, maka akan dilakukan uji regresi logistik. a. Uji Asumsi Normalitas Asumsi normalitas bertujuan untuk memastikan nilai residu (error) pada data terdistribusi normal. Apabila data penelitian terdistribusi normal, maka diasumsikan error pada data pun terdistribusi normal (Field, 2018). Menurut Maulid (2022), uji normalitas lebih efektif menggunakan Saphiro-Wilk apabila jumlah sampel sedikit (<100) dan menggunakan Kolmogorov-Smirnov untuk jumlah sampel yang banyak (>100). b. Uji Asumsi Linearitas Uji asumsi linearitas dilakukan untuk melihat apakah variabel dependennya berhubungan secara linear dengan variabel independennya (Field, 2018). Asumsi ini merupakan yang paling penting, karena jika variabelnya tidak linear, meskipun uji asumsi lainnya terpenuhi, data tersebut tidak valid. c. Uji Asumsi Independensi Error Uji asumsi independensi error dilakukan untuk memastikan bahwa variabel bersifat independen dan tidak memiliki nilai error yang saling berhubungan (Field, et al., sebagaimana dikutip dalam Field (2018)). Independensi dilihat dengan Durbin-Watson Test, di apabila nilainya masih berada pada rentang 1 sampai dengan 3, maka variabel dapat dikatakan independen (Field, 2018). d. Uji Asumsi Homoskedastisitas Uji asumsi homoskedastisitas dilakukan untuk memastikan bahwa data yang diambil dari populasi memiliki varians yang sama dan bersifat konstan (Field, 2018). Homoskedastisitas dilihat melalui scatter plot. 3. Uji Hipotesis Uji regresi linear akan dilakukan untuk uji hipotesis seluruh uji normalitasnya terpenuhi. Apabila tidak terpenuhi, maka uji regresi logistik akan dilakukan untuk menguji hipotesis.

**23** Tujuan dari digunakannya uji regresi ialah untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh dari independent variable terhadap dependent variable .

Selain itu, dengan menggunakan uji regresi linear, peneliti dimungkinkan untuk mengetahui seberapa besar/banyak kontribusi dari independent variable terhadap dependent variable -nya (Gravetter & Forzano, 2018). Uji regresi linear sederhana akan diolah dengan aplikasi JASP versi 0.17.2.

3.7 Prosedur Penelitian Langkah-langkah dalam proses pengumpulan hingga analisis data merupakan bagian dari prosedur penelitian. Berikut prosedur yang peneliti lakukan: a) Pertama-tama, peneliti membuat kuesioner melalui google form sebagai instrumen penelitian. Kuesioner disusun berdasarkan variabel yang diteliti dan telah teruji reliabilitas serta validitasnya.

b) Selanjutnya, peneliti mengajukan kepada kampus untuk dibuatkan Surat Pengantar. Tujuannya agar sekolah/instansi yang akan dikunjungi secara offline untuk pengambilan data penelitian mendapat bukti resmi sekaligus menjadi arsip berita acara di sekolah. c) Pengambilan data secara offline dilakukan dengan beberapa metode. Untuk responden usia SD dan SMP, peneliti mencetak kuesioner menjadi form berbentuk fisik yang telah disesuaikan, seperti penggunaan emoticon pada skala Likert. Hal ini dilakukan untuk mempermudah responden memahami makna pertanyaan dan menghindari response style. Selain itu, responden usia SMA yang dikunjungi secara langsung diminta mengisi kuesioner google form secara klasikal, mengingat sekolah memperbolehkan siswa membawa smartphone. d) Pengambilan data secara online dilakukan oleh peneliti dengan cara menyebarkan kuesioner google form melalui platform sosial media , seperti Instagram dan WhatsApp. e) Proses pengambilan data secara online maupun offline dilakukan terhitung dari tanggal 19 Maret hingga 6 Mei 2024. Penyebaran kuesioner hanya dilakukan pada responden yang bersedia terlibat dan sesuai dengan karakteristik penelitian saja. f) Setelah seluruh data yang diperlukan terkumpul, peneliti melakukan skoring pada lembar Excel. Hasil skoring kemudian memasuki proses olah data menggunakan software JASP 0.17.2. g) Selanjutnya, peneliti melakukan uji deskriptif serta uji asumsi. **4 5 Uji**

asumsi terdiri dari uji normalitas, uji linearitas, uji independensi eror, dan uji homoskedastisitas. h) Ketika uji asumsi terpenuhi, dilakukan uji regresi linear. Apabila uji asumsi tidak terpenuhi, maka dilakukan uji regresi logistik. i) Selanjutnya, untuk analisis tambahan, peneliti melakukan uji normalitas terlebih dahulu. **7** Apabila data terdistribusi normal, peneliti akan menggunakan uji regresi linear dan menggunakan uji regresi logistik apabila data tidak normal. Uji regresi dilakukan untuk melihat pengaruh dari faktor-faktor yang memengaruhi variabel terhadap variabel dependennya. j) Peneliti membahas hasil penelitian pada bagian diskusi dan kesimpulan, serta mengevaluasi hasil penelitian dengan memberikan rekomendasi pada bagian saran. **4 8 22** BAB IV

#### HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN 4.1 Gambaran Umum Subjek Penelitian

Karakteristik responden yang digunakan pada penelitian ini ialah individu dengan tahun kelahiran 1997-2012. Proses pengambilan data dilakukan mulai dari tanggal 19 Maret sampai 6 Mei 2024 secara online dan offline .

Pengambilan data secara online dilakukan dengan menyebarkan kuesioner ke platform Instagram, sedangkan pengambilan data offline dilakukan dengan mendatangi sekolah-sekolah mulai dari SD, SMP, hingga SMA. Khusus untuk responden yang berada di jenjang pendidikan SD, peneliti menggunakan emoticon untuk mempermudah pemahaman responden terhadap skala-skala yang disajikan pada kuesioner cetak. **44** Gambaran kuesioner dalam dilihat pada lampiran. Adapun total jumlah responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini ialah 460 orang.

**40** Gambaran umum pada responden penelitian termuat pada Tabel 4.1. **40** Tabel 4.1

#### 1 Gambaran Demografis Subjek Penelitian (N=460) Tabel tersebut

memperlihatkan gambaran bahwa mayoritas responden adalah perempuan, yakni sebanyak 50,9%. Pembagian rentang usia pada penelitian ini dilakukan peneliti dengan menggunakan teori Santrock (2013) yang menyatakan bahwa usia 10-21 tahun termasuk ke dalam tahap perkembangan adolescence dan usia 20an-30an berada pada tahap early adulthood. Mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada usia adolescence, yakni usia 11-21 tahun atau sebesar 80%. Selain itu, responden paling banyak berdomisili di Banten (35%) dan berprofesi sebagai pelajar (54,6%). Khusus untuk profesi,

responden penelitian dapat memilih lebih dari satu opsi. Hal ini dilakukan untuk melihat gambaran umum pekerjaan yang dimiliki responden dan apakah terdapat kemungkinan Generasi Z menjalani beberapa profesi dalam satu waktu. Hasilnya, sebesar 5,65% responden memiliki dua jenis profesi dan 0,65% memiliki tiga jenis profesi sekaligus, sedangkan sisanya hanya menekuni satu profesi. Selain gambaran demografis, peneliti juga merumuskan beberapa pertanyaan untuk melihat gambaran respon dari generasi Z terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kedua variabel penelitian. Pertama-tama, peneliti mencoba menanyakan langsung bagaimana persepsi terhadap perasaan loneliness yang dialaminya sendiri, apakah secara umum ia merasa kesepian atau tidak. Respon yang diberikan digambarkan pada Tabel 4.2. Tabel 4.2 Gambaran Persepsi Generasi Z terhadap Perasaan Loneliness pada Dirinya Sendiri (N=460) Pertanyaan mengenai persepsi responden terhadap perasaan loneliness pada dirinya sendiri hanyalah berjumlah satu pertanyaan singkat yang diletakkan di bagian awal sebelum pertanyaan dari alat ukur. Responden diberikan dua opsi jawaban, yaitu “Ya” dan “Tidak”. Melalui pertanyaan ini, peneliti ingin melihat apakah persepsi subjektif responden terhadap dirinya sendiri akan sesuai dengan skor total asli yang diperoleh setelah responden mengisi kuesioner. Tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebanyak 297 responden (64,6%) merasa dirinya tidak mengalami loneliness. Gambaran ini seharusnya linier dengan skor total alat ukur loneliness yang akan diperoleh responden. Selanjutnya, peneliti memberikan beberapa pertanyaan lanjutan berkaitan dengan faktor-faktor yang memengaruhi variabel loneliness. Gambaran respon dari para responden dapat dilihat pada Tabel 4.3. Tabel 4.3 Gambaran Faktor-faktor yang Memengaruhi Loneliness (N=460) Gambaran social support diperoleh melalui pertanyaan subjektif apakah responden merasa memiliki dukungan sosial atau tidak. Hasilnya, sebagian besar atau sejumlah 85,2% responden merasa memiliki dukungan sosial (social support), sedangkan 14,8% responden lainnya saja yang merasa tidak memiliki faktor tersebut. Lebih lanjut, peneliti juga memberikan pertanyaan kualitatif singkat melalui kuesioner ini mengenai

sumber dukungan sosial yang dimiliki oleh responden. Sebanyak 25% menyebutkan satu sumber dukungan sosial yang ia miliki saat ini, 43% memiliki dukungan dari dua sumber, 3,7% menyebutkan tiga sumber, dan 0,2% menyebutkan empat sumber. Sisanya, sebesar 12,2% merasa tidak memiliki sumber dukungan sosial dan sebanyak 15,9% responden tidak ingin menjawab pertanyaan ini. Sumber-sumber dukungan sosial yang disebutkan oleh para responden berasal dari orang tua/keluarga, teman/sahabat, pacar, rekan belajar/kerja, komunitas keagamaan, hingga guru/dosen. Gambaran faktor social support memperlihatkan bahwa sebagian besar responden merasa mendapat dukungan sosial dari lingkungannya. Menariknya, faktor kepuasan terhadap hubungan sosial yang dimiliki memberikan gambaran yang sebaliknya. Pertanyaan yang diberikan untuk memperoleh gambaran respon pada faktor ini ialah seberapa puas responden terhadap hubungan sosial yang dimilikinya saat ini. Jawaban yang disediakan ialah skala linier dengan rentang dari angka 1-10. Skor yang terhimpun kemudian dikategorikan berdasarkan persentil menurut Azwar (2012) sehingga didapatkan bahwa sebesar 47,8% responden merasa kurang puas dengan hubungan sosialnya saat ini. Kategori “Kurang Puas” mengacu pada suatu kondisi di mana responden merasa hubungan sosialnya masih kurang sesuai harapan namun hubungan yang dimiliki pun tidak terlalu buruk, masih terdapat hal-hal yang bisa dinikmati dari hubungan tersebut. Melalui gambaran ini, dapat dilihat bahwa generasi Z merasa memiliki dukungan sosial yang cukup, akan tetapi masih merasa kurang puas terhadap hubungan sosial yang terbangun. Peneliti meminta responden memilih satu atau lebih dari opsi aktivitas sosial yang telah disediakan, seperti organisasi sekolah/kampus, organisasi luar sekolah/kampus, komunitas keagamaan, dan lain sebagainya, gambaran lengkap terdapat pada lampiran 10. Kemudian, peneliti mengelompokkan responden berdasarkan ada atau tidaknya aktivitas sosial yang dimiliki. Pada responden yang memilih satu ataupun lebih dari opsi-opsi yang diberikan, maka digolongkan ke dalam kelompok “Merasa memiliki aktivitas sosial”, sedangkan yang menjawab “Tidak Ada” ataupun memberikan tanda (-) digolongkan pada kelompok “Merasa tidak memiliki

aktivitas sosial . Hasilnya, sebagian besar responden (80,2%) mengaku memiliki aktivitas sosial dan terlibat dalam kegiatan sosial seperti komunitas dan organisasi. Faktor self-compassion diukur melalui persepsi subjektif responden terhadap seberapa baik dirinya mengasahi diri sendiri. Responden diberikan tiga opsi jawaban, yakni “Ya”, “Mungkin”, dan “Tidak”. Gambaran yang diperoleh melalui pertanyaan dari faktor ini ialah mayoritas responden (53,3%) merasa dirinya mampu mengasahi dirinya sendiri atau dengan kata lain memiliki self-compassion yang baik. Faktor ini hanya diwakili oleh satu pertanyaan singkat yang tentu saja diperlukan aitem yang lebih banyak dan komprehensif untuk betul-betul melihat self-compassion pada responden. Akan tetapi, faktor ini turut diperhitungkan dalam penelitian karena merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap variabel. Tujuan utama dari penyelidikan faktor self-compassion hanyalah untuk memperkaya gambaran penelitian dan menggambarkan bagaimana responden melihat self-compassion dirinya secara subjektif. Faktor kepribadian menjadi faktor yang sama-sama memengaruhi variabel dependen sekaligus independen dalam penelitian ini. Tabel 4.4 memberikan gambaran faktor kepribadian pada responden. Tabel 4. 4 Gambaran Faktor Kepribadian yang Memengaruhi Loneliness dan Emotional Intelligence (N=460) Pertanyaan untuk faktor kepribadian menggunakan alat ukur Big Five Inventory (BFI) yang telah disederhanakan menjadi 10 aitem dan dikenal sebagai Ten-Items Personality Inventory (TIPI). Faktor ini perlu diteliti karena berkorelasi dengan variabel dependen maupun independen. Akan tetapi, peneliti hanya mengambil dua aitem dari kepribadian extraversion vs introversion dan dua aitem dari kepribadian neuroticism vs emotional stability sehingga total aitem atau pertanyaan yang digunakan berjumlah empat aitem. Hal ini dikarenakan kedua faktor kepribadian inilah yang memiliki korelasi paling kuat dengan loneliness maupun emotional intelligence ketimbang faktor lainnya . Peneliti juga tidak menggunakan semua aitem TIPI agar dapat menghindari penggunaan aitem sekunder yang terlalu banyak sehingga dapat memengaruhi performansi responden dalam mengisi aitem alat ukur variabel.

Di samping itu, alat ukur yang digunakan juga tidak diuji kembali oleh peneliti dan hanya berlandaskan pada reliabilitas dan validitas peneliti sebelumnya saja karena tujuan dari ditelitinya faktor ini hanyalah untuk mendapat gambaran kepribadian pada responden, dan bukan untuk menjadi variabel tambahan pada penelitian. Melalui tabel 4.4, dapat dilihat bahwa sebesar 59,1% responden mengidentifikasi dirinya sebagai seorang yang memiliki pribadi extrovert dan sebanyak 61,3% menilai dirinya memiliki kepribadian neuroticism. Selanjutnya, peneliti juga menguji faktor self-estimated responden terhadap emotional intelligence yang dapat dilihat pada Tabel 4.5. Tabel 4.5 Gambaran Faktor Self-estimated yang Memengaruhi Emotional Intelligence (N=460) Pertanyaan yang diberikan untuk memperoleh gambaran respon pada penelitian ini ialah seberapa penting emotional intelligence dimiliki oleh setiap orang berdasarkan pandangan pribadi responden. Untuk menjawab, responden dapat memilih angka dari rentang 1-10 untuk menggambarkan pandangannya. Angka 1 berarti sangat tidak penting, dan angka 10 berarti sangat penting. Skor yang terhimpun kemudian dikategorikan berdasarkan persentil menurut Azwar (2012) sehingga didapatkan bahwa sebesar 47,8% responden meyakini bahwa dirinya memiliki self-estimated yang tinggi. Apabila responden generasi Z memiliki self-estimated yang baik, maka kemungkinan besar total skor dari alat ukur emotional intelligence-nya sesuai dengan estimasi diri yang ia yakini sebelumnya.

#### 4.2 Analisis Utama Penelitian

##### Analisa tabel statistik deskriptif setiap variabel tercakup ke dalam analisis utama penelitian Loneliness dan Emotional Intelligence .

##### 4.2.1 Gambaran Variabel Loneliness dan Emotional Intelligence

Tabel analisis statistik deskriptif Loneliness dan Emotional Intelligence disajikan dalam Tabel 4.6. Tabel 4.6 Tabel Statistik Deskriptif Loneliness dan Emotional Intelligence

Tabel 4.6 memperlihatkan mean empirik Loneliness ( $M=44,0$ ) lebih besar daripada mean teoritiknya ( $M=26,0$ ). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian cenderung merasa lonely, yang ditandai dengan perasaan kosong, hampa, merasa sendirian, tidak nyaman berkomunikasi dengan orang lain dan

merasa kurang memiliki banyak teman. Di samping itu, mean empirik Emotional Intelligence ( $M=107,7$ ) menunjukkan angka yang lebih besar daripada mean teoritiknya ( $M=48,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden merasa memiliki Emotional Intelligence yang tinggi, yakni kecenderungan dasar untuk seseorang merasa mampu beremosi dalam berperilaku sehari-hari.

4.2.2 Gambaran Dimensi Emotional Intelligence Tabel analisa statistik deskriptif dari dimensi Emotional Intelligence disajikan dalam Tabel 4.7. Tabel 4. 7 Tabel Statistik Deskriptif Dimensi Emotional

Intelligence Tabel 4.7 menunjukkan bahwa mean empirik paling tinggi terdapat pada dimensi Well- Being ( $M=28,802$ ) , sedangkan mean empirik terendah berada pada dimensi Auxiliary ( $M=17,274$ ) yang terdiri dari Self-Motivation dan Adaptibility , kemudian disusul dengan dimensi Self-Control ( $M=19,939$ ) . Apabila dibandingkan dengan mean teoritiknya, nilai pada dimensi Emotionality, Self- Control, Well-Being, dan Auxiliary menunjukkan angka yang lebih kecil daripada mean empiriknya. Dapat disimpulkan, Emotionality, Self-Control, Well-Being, dan Auxiliary pada Generasi Z tergolong cenderung rendah. Selain itu, satu-satunya dimensi yang memperlihatkan nilai mean teoritik lebih tinggi daripada mean empirik ialah Sociability, sehingga disimpulkan bahwa Generasi Z memiliki Sociability yang cenderung tinggi.

4 5 13 4.3 Uji Asumsi Uji asumsi perlu dilakukan

sebelum pengujian data untuk melihat apakah data dapat dilanjutkan ke uji regresi linear sederhana atau tidak. 4 5

Terdapat empat uji asumsi yang harus terpenuhi seluruhnya, yakni uji normalitas, linearitas, independensi

error, dan homoskedastisitas (Field & Wilcom; 1 4 5 Gelman & Hill, sebagaimana

dikutip dalam Field (2018)). 4 5 4.3 4 1 Uji Asumsi Normalitas Uji

normalitas dilakukan oleh peneliti pada variabel loneliness dan emotional intelligence.

Penelitian ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov dikarenakan jumlah sampel

yang dihitung terhitung besar, yakni di atas 100 responden. Tabel 4.8

memperlihatkan hasil uji normalitas pada kedua variabel. Tabel 4. 8 Uji

Asumsi Normalitas Kedua Variabel Hasil uji Kolmogorov-Smirnov pada

loneliness ialah ( $S=0,053$ ;  $p =0,477$ ) dan pada emotional intelligence ( $S$

=0,039;  $p=0,145$ ). Dikarenakan  $p$  value dari kedua variabel bernilai  $>0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian terdistribusi normal dan uji asumsi terpenuhi sehingga dapat dilanjutkan ke uji regresi linear sederhana.

#### 4.3.2 Uji Asumsi Linearitas Field dan Wilcom; Gelman dan Hill

(sebagaimana dikutip dalam Field, 2018) berpendapat bahwa seharusnya dependent variable memiliki hubungan yang bersifat linear dengan independent variable-nya. Uji Linearitas dilakukan untuk memastikan hubungan antara kedua variabel tersebut, yakni Loneliness dan Emotional Intelligence, dengan menggunakan Scatter Plot. Menurut Gravetter dan Forzano (2018), hubungan linear antar variabel dapat dilihat dari posisi titik-titik data yang cenderung terpusat di area sekitar garis diagonal. Titik-titik data pada penelitian ini yang dapat dilihat pada Gambar 4.1 dan 4.2 terkesan berkelompok di area sekitar garis lurus diagonalnya. **33** Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dependent dan independent variable-nya memiliki hubungan yang linear.

#### Gambar 4. 1 Uji Asumsi Linearitas Emotional Intelligence

#### Gambar 4. 2 Uji Asumsi Linearitas Loneliness

#### 4.3.3 Uji Asumsi Independensi Error

Uji asumsi dilakukan dengan melihat nilai eror menggunakan Durbin-Watson Test. Menurut Field dan Wilcom; Gelman dan Hill, sebagaimana dikutip dalam Field (2018), nilai eror seharusnya tidak memiliki hubungan antar variabel. Hasil Durbin-Watson Test menunjukkan angka  $D=2,072$ ,  $p=0,440$  yang berarti eror pada skor variabel loneliness tidak saling berhubungan dengan emotional intelligence karena nilainya masih berada pada rentang 1 sampai dengan 3 (Field, 2018). Dapat disimpulkan bahwa asumsi eror terpenuhi.

#### 4.3 4 Uji Asumsi Homoskedastisitas

Errors dan predicted values pada scatter plot digunakan untuk menguji asumsi homoskedastisitas. Letak titik yang tidak membentuk pola seperti corong menunjukkan adanya homoskedastisitas sehingga asumsi linearitas dapat dikatakan terpenuhi (Goss-Sampson, 2022). Pada penelitian ini, terlihat titik-titiknya tidak membentuk corong ataupun suatu pola tertentu sehingga uji asumsi homoskedastisitasnya terpenuhi. Letak titik-titik pada scatter plot dapat dilihat pada Gambar 4.3

#### 4 27 3 Uji Asumsi Homoskedastisitas

Penelitian 4.4 Uji Hipotesis Setelah seluruh uji asumsi terpenuhi, selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis. 9 25 Uji asumsi linearitas bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan linear antara variabel dependen dengan variabel independennya (Field, 2018). 42 Hasil uji regresi linear sederhana dapat dilihat pada tabel 4.9. Tabel 4. 9 Uji Regresi Linear

Sederhana Tabel 4.9, menunjukkan bahwa emotional intelligence memberikan pengaruh yang signifikan terhadap loneliness ( $R^2 = 0,362$ ), dengan kata lain, variabel emotional intelligence berpengaruh sebanyak 36,2% terhadap variabel loneliness. Menurut pendapat Cohen (sebagaimana dikutip dalam Gravetter & Forzano (2018)), nilai  $R^2$  di atas 25% menggambarkan besaran pengaruh yang tergolong besar terhadap variabel dependennya. Oleh karena itu, pengaruh emotional intelligence terhadap loneliness cenderung besar. Adapun sebanyak 63,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya. Nilai koefisien uji regresi linear sederhana dapat dilihat pada Tabel 4.10.

Tabel 4. 10 Nilai Koefisien Uji Regresi Linear Sederhana Tabel 4.10 memperlihatkan bahwa nilai koefisien uji regresi linear sederhana bernilai - 0,309.

30 Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan negatif dari variabel emotional intelligence terhadap loneliness. Maka dari itu, semakin tingginya skor emotional intelligence, akan diikuti dengan semakin rendah skor loneliness- nya , dan berlaku pula sebaliknya. Persamaan rumus uji regresi sederhana pada variabel emotional intelligence dan loneliness adalah sebagai berikut:  $Y = a + bX$   $Y = 77,343 + (-0,309)X$  Keterangan:  $Y =$  Loneliness  $a =$  nilai koefisien unstandardized  $b =$  nilai koefisien regresi emotional intelligence  $X =$  Emotional Intelligence Oleh karena itu , didapat persamaan bahwa ketika nilai emotional intelligence sama dengan 0, maka skor loneliness- nya sebesar 77,343. Setiap terjadi penambahan sebanyak satu skor, maka nilai loneliness berkurang sebanyak -0,309.

Dengan ini, dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima dan variabel emotional intelligence memberikan pengaruh yang bersifat negatif terhadap loneliness.

4.5 Analisis Tambahan Analisis tambahan dilakukan peneliti dengan menggunakan contingency tables untuk melihat hubungan antara faktor yang

memengaruhi variabel dengan loneliness maupun emotional intelligence . Berikut hasil contingency tables atau cross-tab yang dilakukan oleh peneliti.

#### 4.5.1. Analisis Tambahan pada Variabel Loneliness

Peneliti juga melakukan analisis tambahan dengan melihat hubungan antara faktor-faktor yang memengaruhi variabel loneliness dengan skor total loneliness yang diperoleh responden.

##### 4.5.1.1 Contingency Responden yang Merasa Kesepian secara Langsung dengan Kategori Loneliness

Tabel 4.11 merupakan hasil contingency dari faktor-faktor yang memengaruhi variabel loneliness. Yang pertama, berdasarkan faktor persepsi loneliness pada diri sendiri yang terdiri dari pertanyaan, “Apakah kamu merasa kesepian? Responden hanya dapat memilih antara jawaban, “Ya” atau “Tidak”. Tabel 4. 11 Faktor persepsi loneliness pada diri sendiri dengan kategori skor loneliness

Tabel 4.11 menunjukkan skor persepsi loneliness dengan tingkat loneliness yang dimiliki oleh generasi Z. Sajian data tersebut menunjukkan bahwa responden yang mengaku dirinya mengalami loneliness memiliki total skor loneliness yang rendah. Padahal, seseorang yang merasa dirinya mengalami loneliness seharusnya mencapai total skor loneliness yang tinggi pula. Data dari tabel contingency menunjukkan hal yang sebaliknya. Responden yang tidak merasa dirinya mengalami loneliness justru mendapat total skor loneliness yang tinggi. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kurang mampunya generasi Z dalam mengenali kondisi dirinya sendiri.

##### 4.5.1.2 Contingency Social Support dengan Kategori Loneliness

Data pada faktor social support diperoleh dengan pertanyaan, “Apakah kamu merasa mendapat dukungan dari lingkungan sosialmu? Adapun opsi jawaban yang dapat dipilih responden “Ya” atau “Tidak”. Hasil cross-tab faktor social support dengan loneliness dapat dilihat pada Tabel 4.12. Tabel 4. 12 Faktor social support kategori skor loneliness

Data tersebut memperlihatkan bahwa responden yang merasa bahwa dirinya tidak memiliki dukungan sosial cenderung menunjukkan total skor loneliness yang tinggi (57%). Kemudian, responden yang merasa bahwa dirinya memiliki dukungan sosial memiliki skor loneliness pada kategori sedang cenderung rendah.

##### 4.5.1.3 Contingency Kepuasan pada Hubungan

Sosial yang Dimiliki dengan Kategori Loneliness Faktor kepuasan pada hubungan sosial yang dimiliki diukur dengan pertanyaan, “Secara keseluruhan, seberapa puaskah kamu terhadap hubungan sosial yang kamu miliki saat ini? Adapun opsi jawaban terdiri atas skala Likert dari rentang 1-10. Gambaran faktor kepuasan pada hubungan sosial yang dimiliki dengan kategori skor loneliness dapat dilihat pada Tabel 4.13. Tabel 4. 13 Faktor kepuasan pada hubungan sosial yang dimiliki dengan kategori skor loneliness Tabel 4.13 menggambarkan responden yang merasa puas dengan hubungan sosial yang dimilikinya (48%) mempunyai tingkat loneliness yang cenderung rendah. Responden yang kurang puas dengan hubungan sosialnya mencapai skor loneliness sedang cenderung rendah (34%), dan responden yang merasa tidak puas mendapat skor loneliness yang cenderung tinggi (46%). 4.5.1.4 Contingency Aktivitas Sosial yang Dimiliki dengan Kategori Loneliness Faktor aktivitas sosial yang dimiliki diukur dengan pertanyaan, “Aktivitas sosial apa yang kamu miliki saat ini? Responden dipersilahkan memilih lebih dari satu dari beberapa opsi yang disediakan atau menambahkan opsi jawaban lainnya. Hasil cross-tab dapat dilihat pada Tabel 4.14. Tabel 4. 14 Faktor aktivitas sosial yang dimiliki dengan kategori skor loneliness Data yang disajikan pada Tabel 4.14 menggambarkan responden yang merasa tidak memiliki aktivitas sosial menunjukkan tingkat loneliness yang sedang cenderung tinggi (31%), sedangkan responden yang merasa memiliki aktivitas sosial menunjukkan tingkat loneliness yang cenderung rendah (27%). 4.5.1.5 Contingency Persepsi Self-Compassion yang Dimiliki dengan Kategori Loneliness Self-compassion diukur dengan pertanyaan, “Apakah kamu merupakan seseorang yang mengasahi dan memperhatikan diri sendiri? Terdapat tiga opsi jawaban yang dapat dipilih, yaitu “Ya”, “Mungkin”, dan “Tidak”. Gambaran mengenai faktor ini dapat dilihat pada Tabel 4.15. Tabel 4. 15 Faktor persepsi akan self-compassion yang dimiliki dengan kategori skor loneliness Tabel 4.15 menunjukkan bahwa responden yang merasa mempunyai self-compassion yang baik memiliki tingkat loneliness yang cenderung rendah. Kemudian, responden yang merasa dirinya tidak memiliki self-compassion mencapai total skor

loneliness yang tergolong tinggi. 4.5.1.6 Contingency Faktor Kepribadian dengan Kategori Loneliness Faktor kepribadian diukur dengan menggunakan instrumen Ten-Item Personality Inventory (TIPI) yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Akhtar (2018) dengan skala Likert rentang 1-5. Terdapat empat pernyataan yang diadopsi untuk menjadi pertanyaan faktor kepribadian pada penelitian ini. Dua aitem extraversion dan dua aitem neuroticism, di mana masing-masingnya terdiri atas satu pertanyaan favorable dan satu unfavorable. Aitem pertanyaan extraversion, yaitu “Aku melihat diriku sebagai orang yang ekstrovert dan antusias. ( favorable ) dan “Aku melihat diriku sebagai orang yang kalem dan pendiam. ( unfavorable ). Kemudian, aitem untuk melihat neuroticism ialah, “Aku melihat diriku sebagai orang yang cemas dan mudah marah. ( favorable ) dan “Aku melihat diriku sebagai orang yang tenang dan stabil secara emosi . ( unfavorable ). Gambaran pada faktor ini dapat dilihat pada Tabel 4.16. Tabel 4. 16 Faktor kepribadian yang dimiliki dengan kategori skor loneliness Tabel 4.16 menunjukkan bahwa responden yang memiliki kepribadian extrovert memiliki loneliness yang cenderung rendah, sedangkan responden yang berkepribadian introvert cenderung menunjukkan skor loneliness yang tinggi. Selain itu, responden yang berkepribadian neuroticism menunjukkan skor kategori loneliness sedang cenderung rendah, sedangkan responden yang emotionally stable memiliki total skor loneliness yang rendah. 4.5.2. Analisis Tambahan pada Variabel Emotional Intelligence Peneliti melakukan cross-tab pada faktor yang memengaruhi emotional intelligence, yaitu self-estimated. Hal ini dilakukan untuk melihat seberapa mampu generasi Z mengestimasi emotional intelligence yang dimilikinya. 4.5.2.1 Contingency Self-Estimated yang Dimiliki dengan Kategori Emotional Intelligence Self-estimated diukur dengan pertanyaan , “Menurutmu, seberapa penting Kecerdasan Emosional dimiliki oleh setiap orang? Opsi jawaban terdiri atas skala Likert dari rentang 1-10 yang dapat dipilih oleh responden. Hasil cross-tab dapat dilihat pada Tabel 4.17. Tabel 4. 17 Faktor self-estimated yang dimiliki dengan kategori skor emotional intelligence Tabel 4.17 menunjukkan bahwa responden yang merasa mempunyai

self-estimated yang baik cenderung memiliki tingkat emotional intelligence yang cenderung tinggi. Kemudian, responden yang memiliki self-estimated kurang baik berada pada kategori emotional intelligence sedang cenderung rendah. Arah pengaruh yang kurang sesuai mungkin dikarenakan kurang tepatnya estimasi responden terhadap emotional intelligence-nya. Meskipun self-estimated tinggi diikuti dengan emotional intelligence tinggi, namun persentasenya tidak terpusat pada emotional intelligence kategori tinggi, bahkan skor responden emotional intelligence sedang cenderung tinggi hanya selisih sedikit dengan kategori emotional intelligence rendah. **26 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 ketidaksielarasan 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-burui 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

REPORT #22128175

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.



REPORT #22128175

## Results

Sources that matched your submitted document.

● IDENTICAL ● CHANGED TEXT

INTERNET SOURCE		
1.	<b>2.35%</b> eprints.upj.ac.id <a href="https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6135/10/10.%20BAB%20III.pdf">https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6135/10/10.%20BAB%20III.pdf</a>	● ●
INTERNET SOURCE		
2.	<b>1.57%</b> eprints.upj.ac.id <a href="https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6192/10/10.%20BAB%20III.pdf">https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6192/10/10.%20BAB%20III.pdf</a>	●
INTERNET SOURCE		
3.	<b>1.27%</b> eprints.upj.ac.id <a href="https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/7751/10/10.%20Bab%20III.pdf">https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/7751/10/10.%20Bab%20III.pdf</a>	●
INTERNET SOURCE		
4.	<b>1.13%</b> eprints.upj.ac.id <a href="https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6104/11/11.%20BAB%20IV.pdf">https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6104/11/11.%20BAB%20IV.pdf</a>	● ●
INTERNET SOURCE		
5.	<b>1.04%</b> eprints.upj.ac.id <a href="https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/4341/10/10.%20BAB%20III.pdf">https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/4341/10/10.%20BAB%20III.pdf</a>	● ●
INTERNET SOURCE		
6.	<b>0.8%</b> eprints.upj.ac.id <a href="https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6157/10/10.%20BAB%20III.pdf">https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6157/10/10.%20BAB%20III.pdf</a>	●
INTERNET SOURCE		
7.	<b>0.44%</b> eprints.upj.ac.id <a href="https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6212/10/BABIII.pdf">https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6212/10/BABIII.pdf</a>	●
INTERNET SOURCE		
8.	<b>0.41%</b> eprints.upj.ac.id <a href="https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/2991/11/11.%20BAB%20IV.pdf">https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/2991/11/11.%20BAB%20IV.pdf</a>	●
INTERNET SOURCE		
9.	<b>0.4%</b> eprints.walisongo.ac.id <a href="https://eprints.walisongo.ac.id/17231/1/Skripsi_1607016087_Isnaini_Khoirin_Ni...">https://eprints.walisongo.ac.id/17231/1/Skripsi_1607016087_Isnaini_Khoirin_Ni...</a>	●



REPORT #22128175

INTERNET SOURCE		
10. 0.38%	eprints.upj.ac.id <a href="https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/2418/10/10.%20BAB%20III.pdf">https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/2418/10/10.%20BAB%20III.pdf</a>	●
INTERNET SOURCE		
11. 0.32%	repository.uir.ac.id <a href="https://repository.uir.ac.id/14603/1/178110160.pdf">https://repository.uir.ac.id/14603/1/178110160.pdf</a>	●
INTERNET SOURCE		
12. 0.31%	journals.upi-yai.ac.id <a href="https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/download/547..">https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/download/547..</a>	●
INTERNET SOURCE		
13. 0.29%	eprints.upj.ac.id <a href="https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/4258/15/10.%20BAB%20III.pdf">https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/4258/15/10.%20BAB%20III.pdf</a>	●
INTERNET SOURCE		
14. 0.25%	repository.unpas.ac.id <a href="http://repository.unpas.ac.id/15473/37/BAB%203.pdf">http://repository.unpas.ac.id/15473/37/BAB%203.pdf</a>	●
INTERNET SOURCE		
15. 0.24%	eprints.upj.ac.id <a href="https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6135/9/9.%20BAB%20II.pdf">https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6135/9/9.%20BAB%20II.pdf</a>	● ●
INTERNET SOURCE		
16. 0.23%	repository.mercubuana.ac.id <a href="https://repository.mercubuana.ac.id/70896/1/01%20COVER.pdf">https://repository.mercubuana.ac.id/70896/1/01%20COVER.pdf</a>	● ●
INTERNET SOURCE		
17. 0.22%	www.hrexcellency.com <a href="https://www.hrexcellency.com/blog/emotional-intelligence/ayo-kenali-tiga-mod..">https://www.hrexcellency.com/blog/emotional-intelligence/ayo-kenali-tiga-mod..</a>	●
INTERNET SOURCE		
18. 0.21%	journal.unair.ac.id <a href="https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpio578a9ee12bfull.pdf">https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpio578a9ee12bfull.pdf</a>	●
INTERNET SOURCE		
19. 0.19%	repository.unj.ac.id <a href="http://repository.unj.ac.id/26161/2/BAB%20II.pdf">http://repository.unj.ac.id/26161/2/BAB%20II.pdf</a>	● ●
INTERNET SOURCE		
20. 0.19%	perpus.univpancasila.ac.id <a href="https://perpus.univpancasila.ac.id/repository/FPS220805.pdf">https://perpus.univpancasila.ac.id/repository/FPS220805.pdf</a>	●



REPORT #22128175

INTERNET SOURCE		
21.	0.18% <a href="http://www.psychometriclab.com">www.psychometriclab.com</a>	●
	<a href="https://www.psychometriclab.com/adminsdata/files/The%20TEIQue-SF%20v.%...">https://www.psychometriclab.com/adminsdata/files/The%20TEIQue-SF%20v.%...</a>	
INTERNET SOURCE		
22.	0.17% <a href="http://dspace.uui.ac.id">dspace.uui.ac.id</a>	●
	<a href="https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/2111/05.4%20bab%204.pdf..">https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/2111/05.4%20bab%204.pdf..</a>	
INTERNET SOURCE		
23.	0.17% <a href="http://repository.uinjkt.ac.id">repository.uinjkt.ac.id</a>	●
	<a href="https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/48711/1/MAULIDYA%..">https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/48711/1/MAULIDYA%..</a>	
INTERNET SOURCE		
24.	0.16% <a href="http://eprints.iain-surakarta.ac.id">eprints.iain-surakarta.ac.id</a>	●
	<a href="https://eprints.iain-surakarta.ac.id/6821/1/Full%20Teks_191141020.pdf">https://eprints.iain-surakarta.ac.id/6821/1/Full%20Teks_191141020.pdf</a>	
INTERNET SOURCE		
25.	0.15% <a href="http://repo.undiksha.ac.id">repo.undiksha.ac.id</a>	●
	<a href="https://repo.undiksha.ac.id/5166/8/1617051139-BAB%204%20HASIL%20DAN%2...">https://repo.undiksha.ac.id/5166/8/1617051139-BAB%204%20HASIL%20DAN%2...</a>	
INTERNET SOURCE		
26.	0.15% <a href="http://eprints.perbanas.ac.id">eprints.perbanas.ac.id</a>	●
	<a href="https://eprints.perbanas.ac.id/1297/7/BAB%20V.pdf">https://eprints.perbanas.ac.id/1297/7/BAB%20V.pdf</a>	
INTERNET SOURCE		
27.	0.14% <a href="http://digilib.uin-suka.ac.id">digilib.uin-suka.ac.id</a>	●
	<a href="http://digilib.uin-suka.ac.id/6317/1/BAB%20I%2CV%2C%20DAFTAR%20PUSTAK...">http://digilib.uin-suka.ac.id/6317/1/BAB%20I%2CV%2C%20DAFTAR%20PUSTAK...</a>	
INTERNET SOURCE		
28.	0.13% <a href="http://www.marketeers.com">www.marketeers.com</a>	●
	<a href="https://www.marketeers.com/anomali-pasar-gen-z-populasinya-besar-tapi-pali...">https://www.marketeers.com/anomali-pasar-gen-z-populasinya-besar-tapi-pali...</a>	
INTERNET SOURCE		
29.	0.12% <a href="http://ejournal.unesa.ac.id">ejournal.unesa.ac.id</a>	●
	<a href="https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/download/54665/43455/">https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/download/54665/43455/</a>	
INTERNET SOURCE		
30.	0.12% <a href="http://repository.unika.ac.id">repository.unika.ac.id</a>	●
	<a href="http://repository.unika.ac.id/14957/5/12.60.0095%20Jeffrey%20Soetanto%20BA..">http://repository.unika.ac.id/14957/5/12.60.0095%20Jeffrey%20Soetanto%20BA..</a>	
INTERNET SOURCE		
31.	0.12% <a href="http://lib.ui.ac.id">lib.ui.ac.id</a>	●
	<a href="https://lib.ui.ac.id/m/detail.jsp?id=20525903&amp;lokasi=lokal">https://lib.ui.ac.id/m/detail.jsp?id=20525903&amp;lokasi=lokal</a>	



REPORT #22128175

INTERNET SOURCE		
32. 0.11%	repository.bakrie.ac.id <a href="https://repository.bakrie.ac.id/4019/3/02%20BAB%20IV.pdf">https://repository.bakrie.ac.id/4019/3/02%20BAB%20IV.pdf</a>	●
INTERNET SOURCE		
33. 0.11%	ejournal.gunadarma.ac.id <a href="http://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/download/9464/pdf">http://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/download/9464/pdf</a>	●
INTERNET SOURCE		
34. 0.11%	core.ac.uk <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/211786632.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/211786632.pdf</a>	●
INTERNET SOURCE		
35. 0.11%	idm.or.id <a href="https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER/article/download/266/325/">https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER/article/download/266/325/</a>	●
INTERNET SOURCE		
36. 0.1%	www.academia.edu <a href="https://www.academia.edu/80023257/PENERAPAN_SISTEM_KERJA_COWORKIN...">https://www.academia.edu/80023257/PENERAPAN_SISTEM_KERJA_COWORKIN...</a>	●
INTERNET SOURCE		
37. 0.1%	perpus.univpancasila.ac.id <a href="https://perpus.univpancasila.ac.id/repository/EKIDUPT220093.pdf">https://perpus.univpancasila.ac.id/repository/EKIDUPT220093.pdf</a>	●
INTERNET SOURCE		
38. 0.09%	jtiik.ub.ac.id <a href="https://jtiik.ub.ac.id/index.php/jtiik/article/download/1175/pdf">https://jtiik.ub.ac.id/index.php/jtiik/article/download/1175/pdf</a>	●
INTERNET SOURCE		
39. 0.08%	repositori.uma.ac.id <a href="https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/21638/1/198600047%20...">https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/21638/1/198600047%20...</a>	● ●
INTERNET SOURCE		
40. 0.07%	eprints.upj.ac.id <a href="https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6191/11/11.%20BAB%20IV.pdf">https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/6191/11/11.%20BAB%20IV.pdf</a>	●
INTERNET SOURCE		
41. 0.06%	eprints.uad.ac.id <a href="https://eprints.uad.ac.id/62025/2/T1_2000001117_BAB_I__240422121630.pdf">https://eprints.uad.ac.id/62025/2/T1_2000001117_BAB_I__240422121630.pdf</a>	●
INTERNET SOURCE		
42. 0.06%	ojs.unud.ac.id <a href="https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/download/40412/24562">https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/download/40412/24562</a>	●



REPORT #22128175

INTERNET SOURCE

43. **0.04%** repository.stikes-yrsds.ac.id

<https://repository.stikes-yrsds.ac.id/id/eprint/448/4/BAB%20II%20TINJAUAN%20...>



INTERNET SOURCE

44. **0.04%** lib.ui.ac.id

<https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/old24/20231436-T28975-Pengaruh%20komitm..>



INTERNET SOURCE

45. **0.02%** repository.umj.ac.id

<https://repository.umj.ac.id/13659/9/9.%20BAB%20II.pdf>



● QUOTES

INTERNET SOURCE

1. **0.09%** eprints.uad.ac.id

[https://eprints.uad.ac.id/62025/2/T1\\_2000001117\\_BAB\\_I\\_\\_240422121630.pdf](https://eprints.uad.ac.id/62025/2/T1_2000001117_BAB_I__240422121630.pdf)

INTERNET SOURCE

2. **0.09%** repositori.uma.ac.id

<https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/21638/1/198600047%20...>