

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *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 menyenangkan, 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.

2.1.2 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 protektif 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). *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). 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) 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:

a) *Well-Being*

Well-being merupakan keyakinan individu bahwa dirinya memiliki pandangan positif terhadap citra diri dan pencapaiannya sendiri, bersyukur 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*. 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 ini 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.

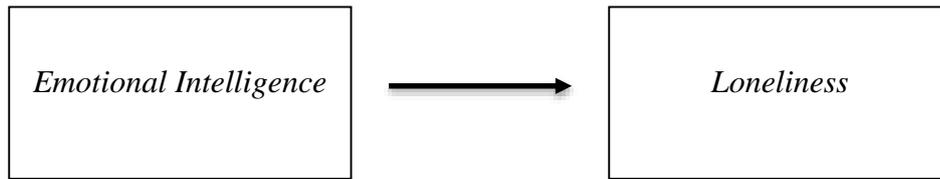
Loneliness menurut Russell (1979) ialah suatu perasaan subjektif yang timbul akibat ketidakpuasan seseorang terhadap kualitas hubungannya dengan orang lain yang tidak sesuai dengan harapan atau ekspektasinya. Russell & Pang (2016) berpendapat bahwa seseorang yang memiliki jejaring dan kontak sosial lebih 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

H₀: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari *Emotional Intelligence* terhadap *Loneliness* pada Generasi Z.

H_a: Terdapat pengaruh negatif yang signifikan dari *Emotional Intelligence* terhadap *Loneliness* pada Generasi Z.