

HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DAN INTERAKSI SOSIAL DENGAN KESEPIAN PADA GEN Z



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

HANUN NIZAR IZDIHARI IMRON

F 100 160 206

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DAN INTERAKSI SOSIAL
DENGAN KESEPIAN PADA GEN Z**

PUBLIKASI ILMIAH

oleh:

HANUN NIZAR IZDIHARI IMRON

F 100 160 206

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen
Pembimbing



Dr. Usmi Karyani, S.Psi., M.Si

NIK.659

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DAN INTERAKSI SOSIAL
DENGAN KESEPIAN PADA GEN Z**

OLEH

HANUN NIZAR IZDIHARI IMRON

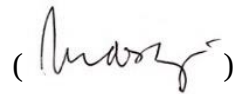
F100160206

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Selasa, 18 Agustus 2020
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Dewan Penguji:

1. Dr. Usmi Karyani, S.Psi., M.Si

(Ketua Dewan Penguji)

()

2. Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si, Psi

(Anggota I Dewan Penguji)

()

3. Lusi Nuryanti, Ph.D., Psi

(Anggota II Dewan Penguji)

()



Dekan,

**Susanto Yuwono, S.Psi., M.Si., Psi
NIK.NIDN: 838/0624067301**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 17 Agustus 2020



Penulis

HANUN NIZAR IZDIHARI IMRON
F100160206

HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DAN INTERAKSI SOSIAL DENGAN KESEPIAN PADA GEN Z

Abstrak

Generasi Z merupakan generasi paling kesepian dari generasi sebelumnya. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji hubungan antara konflik konsep diri dan interaksi sosial dengan kesepian pada gen Z. Subjek dalam penelitian ini adalah gen Z dengan kisaran umur 18-24 tahun di Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah random sampling. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan alat pengumpulan data menggunakan skala kesepian, skala konsep diri, dan skala interaksi sosial. Adapun analisis data yang digunakan adalah analisis regresi berganda dengan menggunakan aplikasi SPSS. Hasil analisis data menunjukkan taraf signifikan $0,000 < 0,05$, yang berarti bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara variabel konsep diri dan interaksi sosial dengan kesepian, sehingga hipotesis mayor peneliti terbukti. Sedangkan hipotesis minor peneliti yakni korelasi antara konsep diri dengan kesepian dengan hasil analisis data ($r = -0,565$ dan Sig (1-tailed) $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel konsep diri dengan kesepian. Korelasi antara interaksi sosial dengan kesepian dengan hasil analisis data ($r = -0,709$ dan Sig (1-tailed) $0,000 > 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan antara interaksi sosial dengan kesepian. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dan interaksi sosial dengan kesepian pada gen Z.

Kata kunci: gen Z, interaksi sosial, kesepian, konsep diri

Abstract

Generation Z is the loneliest generation from the previous generation. The purpose of this study was to examine the relationship between self-concept conflict and social interaction with loneliness in the Z gene. The subjects in this study were the Z gene with an age range of 18-24 years at the Muhammadiyah University of Surakarta (UMS). The sampling technique in this study was random sampling. This study uses a quantitative approach with data collection tools using the loneliness scale, the self-concept scale, and the social interaction scale. The data analysis used is multiple regression analysis using the SPSS application. The results of the data analysis show a significant level of $0.000 < 0.05$, which means that there is a very significant relationship between self-concept and social interaction variables with loneliness so that the researcher's major hypothesis is proven. While the minor research hypothesis is the correlation between self-concept and loneliness with the results of data analysis ($r = -0.565$ and Sig (1-tailed) $0.000 < 0.05$, which indicates that there is a significant negative relationship between self-concept and loneliness. The correlation between social interaction and loneliness with the results of data analysis ($r = -0.709$ and Sig (1-tailed) $0.000 > 0.05$, which indicates that there is a significant negative relationship between social interactions and loneliness. Based on the results of the research and discussion, it was concluded that there was a significant relationship between self-concept and social interaction with loneliness in the Z gene.

Keywords: gen Z, social interaction, loneliness, self-concept

1. PENDAHULUAN

Generasi Z merupakan generasi yang paling kesepian di antara generasi sebelumnya. Hal ini berdasarkan survei yang dilakukan pada Mei 2018 oleh Cigna Corporation, sebuah perusahaan asuransi global kepada 20.000 orang Amerika usia 18 tahun ke atas yang menunjukkan bahwa generasi Z memperoleh skor kesepian tertinggi yaitu 48. Sementara skor pada kelompok lansia di atas 72 tahun hanya berada di kisaran 39. Menandakan bahwa skor kesepian generasi Z lebih tinggi dari kelompok usia lainnya. (Bloomfield, 2018).

Survei lain yang dilakukan oleh YouGov, sebuah lembaga survei *online* internasional, pada Juli 2019 juga menunjukkan data bahwa generasi Z merupakan generasi paling kesepian dari generasi sebelumnya. Tigapuluh persen dari generasi Z mengatakan bahwa selalu atau sering merasa kesepian, dibandingkan dengan hanya 15% *baby boomer* dan 20% dari gen X, yang lebih mengkhawatirkan lagi seperempat dari generasi Z mengatakan tidak memiliki kenalan, 22% mengatakan tidak memiliki teman dekat, dan 30% tidak memiliki teman baik (Ballard, 2019).

Adapun studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui kuesioner terbuka via *google form* kepada generasi Z yang berada pada rentang usia 18 – 24 tahun, diperoleh data sebanyak 107 yang berasal dari 99 mahasiswa UMS, 2 mahasiswa Universitas Diponegoro, 2 mahasiswa Universitas Sebelas Maret, 1 mahasiswa Universitas Kristen Surakarta, 1 mahasiswa Universitas Gadjah Mada, 1 mahasiswa IAIN Surakarta dan 1 mahasiswa UIN Walisongo. Seluruh data yang masuk, sebanyak 99,9% generasi Z mengalami kesepian dan hanya 0,1% saja yang tidak mengalami kesepian. Adapun bentuk perasaan kesepian yang mereka ungkapkan, diantaranya: merasa sendiri di tengah keramaian, tidak ada teman, pasangan atau keluarga untuk bertukar pikiran ataupun mencurahkan isi hati, merasa cemas, sedih dan takut, merasa diabaikan dan terlupakan, merasa tidak ada yang peduli dengan dirinya, perasaan hampa, perasaan rindu terhadap seseorang, daya kreativitas menurun, perasaan ingin menangis dan ketika jauh dari Allah SWT. Dari berbagai bentuk yang kesepian yang dilaporkan, terdapat tiga bentuk kesepian yang sering muncul yaitu ketika tidak ada teman, pasangan ataupun keluarga untuk bertukar pikiran ataupun mencurahkan isi hati sebanyak 50 orang, merasa sepi dan sendiri di tengah keramaian sebanyak 33 orang dan perasaan hampa, sedih dan takut sebanyak 10 orang.

Generasi Z sendiri merupakan gabungan dari sekelompok individu yang lahir dengan latar belakang perkembangan kemajuan teknologi, disebut juga *iGeneration* atau generasi internet. Bagi generasi Z informasi dan teknologi adalah hal yang sudah menjadi bagian dari kehidupan mereka, karena mereka lahir dimana akses terhadap informasi, khususnya internet sudah menjadi budaya global, sehingga hal tersebut berpengaruh terhadap nilai-nilai, pandangan dan tujuan hidup mereka. Generasi Z dapat diidentifikasi berdasarkan kelahiran individu pada tahun 1995-2010. Karena kehidupan generasi Z begitu dekat dengan teknologi dan internet, berdampak pada kuantitas relasi sosial pada kehidupan nyatanya yang tidak lebih banyak dari kedekatan generasi Z dengan

teknologi. Kondisi tersebut dapat mengubah relasi sosial terhadap keluarga ataupun temannya, sehingga kesepian menjadi salah satu masalah yang peneliti anggap unik pada generasi ini.

Adapun secara teoritis, kesepian itu dapat berdampak pada peningkatan morbiditas dan mortalitas, percepatan efek penuaan fisiologis, meningkatkan stres yang dirasakan, takut akan evaluasi negatif, kecemasan, kemarahan, berkurangnya optimisme, kemandirian serta harga diri (Hawkley & Cacioppo, 2010), peningkatan gejala depresi (Baron & Byrne, 2005; Hawkley & Cacioppo, 2010) dan adanya perkiraan bahwa hal itu dapat meningkatkan risiko kematian sebanyak 26% (Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris, & Stephenson, 2015). Ketika prevalensi kesepian meningkat, menunjukkan bahwa kesepian adalah penyebab risiko utama kesehatan fisik dan mental yang buruk (Cacioppo, Grippo, London, Goossens, & Cacioppo, 2015; Leigh-Hunt et al., 2017; Malcolm, Frost, & Cowie, 2019).

Kesepian juga disebabkan oleh berbagai faktor. Pertama, faktor nilai, norma dan budaya yang dianut oleh suatu masyarakat dapat berpengaruh terhadap kerentanan kesepian, seperti perbedaan budaya kolektivisme dan individualisme mempengaruhi pengalaman kesepian. Begitu juga dengan norma sosial, sebagai contoh seorang remaja yang melaporkan perasaan kesepian yang intens di akhir daripada saat hari-hari sekolah, dikarenakan akhir pekan biasanya digunakan remaja untuk bersosialisasi (Perlman & Peplau, 1998), selanjutnya situasi sosial, yang juga memengaruhi kesepian misal, hilangnya hubungan penting karena kematian atau perceraian, gangguan sosial karena pindah sekolah, kota atau pekerjaan baru. Apabila situasi ini bertahan dari waktu ke waktu maka akan meningkatkan risiko kesepian, kesepian juga terjadi ketika ada ketidakcocokan yang signifikan atau perbedaan antara hubungan sosial seseorang yang sebenarnya dan hubungan sosial yang dibutuhkan atau diinginkan (Baron & Byrne, 2005; Perlman & Peplau, 1998). Sari dan Hidayati (2015) juga mengungkapkan bahwa faktor lain yang dapat mempengaruhi kesepian menurut Perlman dan Peplau adalah nilai budaya. Secara teori, individu dengan budaya kolektivisme cenderung memiliki kedekatan dan kelekatan secara emosi dengan keluarganya, sehingga hal tersebut dapat memunculkan hubungan harmonis terhadap orang lain dalam berinteraksi sosial. Sehingga, membuat individu dengan budaya kolektivisme lebih jarang mengalami kesepian. Akan tetapi, berbanding terbalik dengan data yang penulis peroleh pada studi pendahuluan di atas menjadi sebuah ironi, ketika dalam budaya kolektivisme di Indonesia terjadi kesepian dengan prosentase yang begitu besar.

Sebuah penelitian mengenai hubungan antara konsep diri terhadap kesepian pada 150 remaja siswa SMP kelas IX di Semarang menunjukkan bahwa penilaian individu akan dirinya, penerimaan diri apa adanya, penilaian diri secara positif sehingga muncul perasaan bahagia, dicintai berharga dan berguna merupakan salah satu faktor yang memengaruhi perasaan kesepian (Sari & Hidayati, 2015).

Penelitian mengenai hubungan interaksi sosial dengan kesepian pada 33 orang lansia di Malang menunjukkan bahwa jika seseorang memiliki interaksi sosial yang baik, mereka masih tetap merasa kesepian yang salah satunya disebabkan oleh tidak adanya teman atau pasangan (Nuraini, Kusuma, & H., 2018).

Adapun penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara konflik konsep diri dan interaksi sosial dengan kesepian pada gen Z. Serta implikasi yang diharapkan secara ke ilmuwan sosial dan praktis adalah memberikan bukti empiris keterkaitan antara konsep diri dan interaksi sosial terhadap kesepian pada gen Z dan penulis berharap penelitian ini berguna untuk mengembangkan program-program dalam mengatasi kesepian dengan memperhatikan variabel konsep diri dan interaksi sosial.

Hipotesis mayor yang diajukan adalah adanya hubungan antara konsep diri dan interaksi sosial dengan kesepian pada gen Z. Selanjutnya, hipotesis minor pada penelitian ini adalah ada hubungan negatif signifikan antara konsep diri dengan kesepian yang artinya semakin rendah konsep diri maka akan semakin tinggi kesepiannya, begitupun sebaliknya dan terdapat hubungan negatif signifikan antara interaksi sosial dengan kesepian yang berarti semakin tinggi interaksi sosial nya akan semakin rendah kesepian nya, begitu juga sebaliknya.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, disebut metode kuantitatif karena data dalam penelitian ini berupa angka-angka dan analisisnya menggunakan analisis statistik (Hariani & Ending, 2019). Variabel dalam penelitian ini adalah konsep diri dan interaksi sosial sebagai variabel bebas dan kesepian sebagai variabel terikat. Pengumpulan data menggunakan skala yang disebar melalui *google form*, meliputi skala kesepian, skala konsep diri dan skala interaksi sosial. Sebelum digunakan untuk pengambilan data, skala tersebut terlebih dahulu melalui pengujian validitas menggunakan penilaian dari ahli atau *expert judgement* oleh 5 orang dosen psikologi UMS. Penghitungan validitas menggunakan rumusan formula Aikens V. Nilai yang digunakan untuk menentukan validitas item berada pada rentang 0.87 sampai 1, nilai ini didapat dari banyaknya jumlah rater dan banyaknya kategori penilaian skala, dan diolah menggunakan rumus Aiken. Item yang nilainya berada di bawah 0.87 dinyatakan gugur dan tidak layak digunakan dalam penelitian.

Selanjutnya, uji reliabilitas digunakan untuk melihat stabilitas hasil ukur, dengan kata lain melihat seberapa tinggi kecermatan skala (Azwar, 2018). Reliabilitas dapat dilihat dari nilai koefisien *chronbach alpha* pada perhitungan reliabilitas di SPSS 16.0. Semakin mendekati 1, maka nilai reliabilitas semakin bagus. Skala kesepian memiliki koefisien reliabilitas *chronbach alpha* sebesar 0.828, skala konsep diri memiliki koefisien reliabilitas *chronbach alpha* sebesar 0.706 dan skala interaksi diri memiliki koefisien reliabilitas *chronbach alpha* sebesar 0.794.

Kesepian merupakan sebuah perasaan negatif yang muncul akibat kesenjangan hubungan sosial yang diinginkan dan hubungan sosial yang ada dari segi kuantitas ataupun kualitas yang terjadi walaupun individu berada di tengah banyak orang. Skala kesepian yang digunakan adalah skala kesepian UCLA Versi 3 dengan pijakan aspek menurut Russell yang diterjemahkan oleh Krisnawati dan Soetjningsih (2017). Adapun aspek kesepian Russel, Peplau dan Cutrona meliputi : 1). *Trait loneliness*, bahwa individu dengan kepercayaan diri yang rendah dan ketakutan terhadap orang asing lebih mudah terkena kesepian. 2). *Social desirability loneliness*, kehidupan yang didapatkan individu tidak sesuai dengan kehidupan yang diinginkannya pada sebuah lingkungan sosial. 3). *Depression loneliness*, kesepian yang terjadi akibat adanya perasaan tidak bersemangat, merasa tidak berharga, perasaan sedih ataupun murung dan berpusat pada kegagalan yang dialami oleh individu (Krisnawati & Soetjningsih, 2017). Skala ini berjumlah 20 item pertanyaan dan berdasarkan penilaian ahli (*expert judgement*), terdapat 3 item gugur. Sedangkan pada uji reliabilitas, terdapat 1 item yang gugur sehingga jumlah item yang dapat digunakan pada penelitian sebanyak 16 item.

Konsep diri merupakan konstruksi kognitif-psikologis mencakup aspek fisik, sosial dan emosi yang merujuk pada persepsi, keyakinan serta kesadaran individu atas dirinya. Skala konsep diri disusun oleh peneliti dengan pijakan aspek yang dikemukakan oleh Calhoun dan Acocella (dalam Lestari & Alsa, 2012) meliputi : 1). *Self knowlegde*, pemahaman mengenai dirinya sendiri atau kemampuan memahami diri sendiri 2). *Self expectation*, harapan terhadap dirinya atau ekspektasi tentang bagaimana diri yang diinginkan 3). *Self evaluation*, penilaian atau evaluasi terhadap dirinya. Skala terdiri dari 15 item pertanyaan, gugur 1 item pada uji validitas yang dan gugur 3 item pada uji reliabilitas, sehingga jumlah item yang dapat digunakan pada penelitian sebanyak 11 item.

Interaksi sosial merupakan suatu hubungan dua arah yang saling terikat dan saling memengaruhi. Aspek-aspek interaksi sosial yang digunakan untuk menyusun skala pada penelitian ini dikemukakan oleh Sarwono (dalam Bagas dan Nuraeni, 2017), yaitu : 1). Komunikasi, merupakan proses pengiriman informasi dari seseorang ke seseorang lainnya. Dalam kehidupan sehari-hari sering kita lihat dalam bentuk percakapan antar orang. 2). Sikap, Merupakan suatu kesiapan individu dalam menghadapi situasi tertentu. 3). Tingkah Laku Kelompok, Mekanisme yang membuat kelompok-kelompok bertingkah laku disebut dinamika kelompok. Ada dua teori yang menjelaskan mengenai tingkah laku kelompok. Teori pertama berasal dari tokoh klasik yang mengatakan bahwa tingkah laku kelompok merupakan gabungan dari tingkah individu secara bersama-sama. 4). Kontak sosial, hubungan antar individu ataupun kelompok baik secara langsung ataupun tidak langsung. Skala interaksi sosial diungkap melalui skala adopsi susunan Nuraini et al. (2018) dengan pijakan aspek interaksi sosial oleh Sarwono, jumlah item sebanyak 15, gugur 3 item

dalam uji dan tidak ada item yang gugur pada uji reliabilitas, sehingga banyaknya item yang digunakan untuk pengambilan data sebanyak 12 item.

Populasi dalam penelitian adalah generasi Z di UMS yang berada pada rentang usia 18-24 tahun dan merupakan mahasiswa aktif. UMS merupakan sebuah perguruan tinggi swasta berbasis agama Islam, maka ada banyak kegiatan pendalaman keagamaan untuk meningkatkan spiritualitas seperti mentoring setiap satu pekan sekali, pesantren mahasiswa pada 2 semester awal, mata kuliah islam & iptek dan kemuhammadiyah. Ketika mahasiswa menghadapi masalah seperti halnya kesepian, dengan dasar spiritualitas yang cukup maka mahasiswa lebih cakap dalam mengatasi setiap masalah dan tidak menanggapi secara negatif. Mahasiswa menyadari bahwa masalah datang dari Allah, sehingga apapun yang terjadi individu akan mampu mengatasinya dengan pendekatan kepada Allah SWT. Namun, pada studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan, banyak dari gen Z di UMS yang mengalami kesepian. Populasi berjumlah kurang lebih 30.000 orang, sehingga peneliti mengambil sampel sebanyak 380 orang berdasarkan perhitungan pengambilan sampel oleh (Azwar, 2019). Pengambilan sampel menggunakan teknik bola salju (*snowball sampling*). Metode ini diterapkan pada saat sulit mengakses sampel penelitian. Dengan metode ini, peneliti merekrut sampel di antara kenalan peneliti dan berlanjut sampai sampel penelitian terpenuhi (Naderifar, Goli, & Ghaljaie, 2017).

Setelah data terkumpul, data dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linear berganda menggunakan aplikasi SPSS 16.0, dikarenakan terdapat 1 variabel terikat dan 2 variabel bebas. Sebelum nya, data harus melalui uji asumsi normalitas dan linearitas. Suatu data dikatakan normal apabila *Asymp. Sig. (2 tailed)* pada tabel *One Sample Kolmogorov Smirnov Test* $p > 0,05$. Selanjutnya uji linearitas dapat dilihat pada tabel anova bagian *sig. linearity* $p < 0,05$ atau dapat dilihat pada bagian *deviation from linearity* dengan $p > 0,05$. Nilai linearitas terpenuhi dari salah satu antara *sig. linearity* atau *deviation from linearity* maka data dikatakan linear.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji hipotesis menggunakan teknik regresi linear berganda. Pada tabel *correlations* antara variabel konsep diri dan variabel kesepian diperoleh $r_{xy} = -0.565$ dengan sig. $p = 0,000$ ($p < 0,05$), dari hasil tersebut disimpulkan bahwa hipotesis minor peneliti diterima, yang menunjukkan ada hubungan negatif antara konsep diri dengan kesepian pada gen Z. Berarti bahwa jika seorang individu memiliki konsep diri yang baik, maka kesepian yang dirasakannya semakin menurun, begitu juga sebaliknya. Menandakan bahwa konsep diri berpengaruh dengan kesepian, sesuai dengan faktor yang diungkapkan oleh Hurlock (2006) bahwa individu dengan konsep diri yang positif dapat mengembangkan sikap percaya diri, kemampuan melihat dirinya secara realistis dan harga diri, ia dapat menjalankan tugas perkembangannya dengan baik. Begitupun sebaliknya, individu dengan konsep diri negatif cenderung akan merasa bahwa dirinya tidak disenangi, tidak tercipta kehangatan dan keakraban, harga diri rendah yang memunculkan kesepian dan rasa malu,

sebab individu selalu membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal ini juga sesuai dengan penjelasan aspek kesepian Russel, Peplau dan Cutrona (dalam Krisnawati & Soetjiningsih, 2017) bahwa seseorang dengan *trait loneliness* tertentu seperti kepercayaan diri yang rendah, ketakutan terhadap orang asing atau penilaian yang rendah akan dirinya akan lebih mudah terkena kesepian. Selain itu juga sesuai dengan aspek *depression loneliness*, bahwa kesepian terjadi akibat adanya perasaan tidak bersemangat, merasa tidak berharga, perasaan sedih ataupun murung dan berpusat pada kegagalan yang dialami oleh individu.

Sebuah penelitian mengenai hubungan antara konsep diri terhadap kesepian pada 150 remaja siswa SMP kelas IX di Semarang menunjukkan bahwa penilaian individu akan dirinya, penerimaan diri apa adanya, penilaian diri secara positif sehingga muncul perasaan bahagia, dicintai berharga dan berguna merupakan salah satu faktor yang memengaruhi perasaan kesepian (Sari & Hidayati, 2015).

Korelasi antara variabel interaksi sosial dengan kesepian sebesar $r_{xy} = -0,709$ dengan sig. $p = 0,000$ ($p < 0,05$), dari hasil tersebut dinyatakan bahwa hipotesis minor peneliti diterima, menunjukkan ada korelasi negatif antara interaksi sosial dengan kesepian pada gen Z. Hal ini berarti apabila seorang individu memiliki interaksi sosial yang baik, maka kesepian yang dirasakannya akan semakin menurun, begitu juga sebaliknya. Menandakan bahwa interaksi sosial memengaruhi kesepian, sesuai dengan faktor yang diungkapkan oleh Perlman dan Peplau (1998), bahwa perasaan kesepian dipengaruhi oleh berkurangnya waktu bersosialisasi, selanjutnya situasi sosial juga memengaruhi kesepian sebagai contoh hilangnya hubungan penting karena kematian atau perceraian, gangguan sosial karena pindah sekolah, kota atau pekerjaan baru. Apabila situasi ini bertahan dari waktu ke waktu maka akan meningkatkan risiko kesepian, kesepian juga terjadi ketika ada ketidakcocokan yang signifikan atau perbedaan antara hubungan sosial seseorang yang sebenarnya dan hubungan sosial yang dibutuhkan atau diinginkan (Baron & Byrne, 2005; Perlman & Peplau, 1998). Berkaitan juga dengan aspek kesepian yang diungkapkan oleh Russel, Peplau dan Cutrona (dalam Krisnawati & Soetjiningsih, 2017) mengenai *social desirability loneliness*, yaitu kehidupan yang didapatkan individu tidak sesuai dengan kehidupan yang diinginkannya pada sebuah lingkungan sosial.

Pada penelitian mengenai hubungan interaksi sosial dengan kesepian pada 33 orang lansia di Malang menunjukkan bahwa jika seseorang memiliki interaksi sosial yang baik, mereka masih tetap merasa kesepian yang salah satunya disebabkan oleh tidak adanya teman atau pasangan (Nuraini, Kusuma, & H., 2018).

Ketika konsep diri yang terbentuk pada generasi Z tidak matang, maka individu pada generasi Z akan mencari pegangan kepada hal yang dekat dengannya, yaitu teknologi atau gawai. Ketika interaksi dengan dunia maya berlangsung secara terus menerus dengan frekuensi yang terus

meningkat, maka interaksi sosialnya dengan dunia nyata akan berkurang dan hal inilah yang menyebabkan kesepian pada generasi Z.

Pembuktian hipotesis mayor dilihat pada tabel anova dengan $F = 234,648$ dan nilai sig. 0,000 ($< 0,05$), menunjukkan bahwa hipotesis mayor peneliti diterima. Berarti bahwa ada hubungan antara konsep diri dan interaksi sosial dengan kesepian pada gen Z.

Adapun sumbangan efektif variabel konsep diri dan interaksi sosial terhadap kesepian sebesar $R^2 = 0.555$ atau 55% dengan rincian sumbangan variabel konsep diri sebesar 15%, sumbangan variabel interaksi sosial sebesar 40%. Empatpuluh lima persen dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa variabel interaksi sosial merupakan unsur utama pada variabel kesepian dibandingkan variabel konsep diri.

Berdasarkan hasil analisis data, kategorisasi pada tiap variabel dibedakan menjadi 5 kategori, yaitu : kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Pada variabel kesepian, diperoleh nilai rerata empirik sebesar 33, 72 dan nilai rerata hipotetik sebesar 35,5. Dengan kategori terbanyak ialah 113 orang pada kategori rendah dengan prosentase sebanyak 29,7% seperti tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Kategorisasi Kesepian

Kategorisasi	Frekuensi	Prosentase (%)
Sangat rendah	63	16,6
Rendah	113	29,7
Sedang	106	27,9
Tinggi	74	19,5
Sangat Tinggi	24	6,3

Berdasarkan tabel 1 dapat kita lihat bahwa frekuensi terbanyak kedua berada pada kategori sedang sebanyak 106 atau sebesar 27,9%, kategori tinggi sebanyak 74 atau sebesar 19,5%, kategori sangat rendah sebanyak 63 atau sebesar 16,6% dan frekuensi terendah ada apa kategori sangat tinggi sebanyak 24 atau sebanyak 6,3%.

Pada variabel konsep diri, diperoleh nilai rerata empirik sebesar 34,15 dan nilai rerata hipotetik sebesar 31. Dengan kategori terbanyak ialah 148 orang pada kategori tinggi dengan prosentase sebanyak 38,9% seperti tabel 2 di bawah ini :

Tabel 2. Kategorisasi Konsep Diri

Kategorisasi	Frekuensi	Prosentase (%)
Sangat rendah	5	1,3
Rendah	26	6,8
Sedang	125	32,9
Tinggi	148	38,9
Sangat Tinggi	76	20

Berdasarkan tabel 2 dapat kita lihat bahwa frekuensi terbanyak kedua berada pada kategori sedang sebanyak 125 atau sebesar 32,9%, kategori sangat tinggi sebanyak 76 atau sebesar 20%, kategori

rendah sebanyak 26 atau sebesar 6,8% dan frekuensi terendah ada apa kategori sangat rendah sebanyak 5 atau sebesar 1,3%.

Pada variabel interaksi sosial, diperoleh nilai rerata empiris sebesar 34,86 dan nilai rerata hipotetik sebesar 32. Dengan kategori terbanyak ialah 135 orang pada kategori tinggi dengan prosentase sebanyak 35,5% seperti tabel 3 di bawah ini :

Tabel 3. Kategorisasi Interaksi Sosial

Kategorisasi	Frekuensi	Prosentase (%)
Sangat rendah	12	3,2
Rendah	36	9,5
Sedang	132	34,7
Tinggi	135	35,5
Sangat Tinggi	65	17,1

Berdasarkan tabel 3 dapat kita lihat bahwa frekuensi terbanyak kedua berada pada kategori sedang sebanyak 132 atau sebesar 34,7%, kategori sangat tinggi sebanyak 65 atau sebesar 17,1%, kategori rendah sebanyak 36 atau sebesar 9,5% dan frekuensi terendah ada apa kategori sangat rendah sebanyak 12 atau sebesar 3,2%. Sumbangan efektif variabel konsep diri terhadap kesepian memiliki nilai R^2 sebesar 15%. Kemudian untuk sumbangan efektif variabel interaksi sosial terhadap kesepian memiliki R^2 sebesar 40%. Hal ini menunjukkan bahwa variabel interaksi sosial memiliki sumbangan lebih besar dengan kesepian daripada variabel konsep diri.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan kesepian pada gen Z dan hubungan yang signifikan antara interaksi sosial dengan kesepian pada gen Z. Dan terdapat hubungan antara konsep diri dan interaksi sosial dengan kesepian pada gen Z.

Peneliti mengajukan saran yang diharapkan bisa bermanfaat bagi segala pihak. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan agar meneliti dan menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang memengaruhi kesepian dan diharapkan dapat melakukan penelitian secara langsung agar dapat memberikan arahan lebih jelas kepada subjek, dan memastikan bahwa subjek sungguh-sungguh dalam mengisi skala.

Bagi subjek penelitian, diharapkan dapat saling memberikan mendukung satu sama lain agar tidak merasa kesepian dengan meningkatkan kualitas interaksi sosial yang lebih intim, sehingga tercipta kenyamanan dan kebahagiaan.

Selain itu, subjek diharapkan lebih meningkatkan interaksi sosial yang berasal dari orang terdekat seperti menjaga komunikasi yang lebih intensif dengan keluarga ataupun teman.

PERSANTUNAN

Terima kasih paling tulus saya ucapkan kepada semua pihak yang terlibat secara langsung ataupun tidak dalam penyelesaian penelitian ini. Kepada orang tua peneliti, sanak saudara, Dr. Usmi Karyani, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing dan seluruh rekan yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu. Semoga Allah membalas kebaikan dengan sesuatu yang lebih baik dan lebih banyak dan semoga Allah memudahkan urusan kalian semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Ballard, J. (2019). Millennials are The Loneliest Generation. Retrieved September 4, 2019, from <https://today.yougov.com/topics/lifestyle/articles-reports/2019/07/30/loneliness-friendship-new-friends-poll-survey>
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Bloomfield. (2018). New Cigna Study Reveals Loneliness at Epidemic Levels in America. Retrieved September 4, 2019, from <http://www.multivu.com/players/English/8294451-cigna-us-loneliness-survey/>
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical Import and Interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238–249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>
- Hariani, D., & Ending, B. (2019). Peran Pendidikan Agama Islam Dalam Membentuk Akhlak Siswa. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 3(5), 747–756.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Hurlock, E. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Krisnawati, E., & Soetjiningsih, C. H. (2017). Hubungan Antara Kesepian Dengan Selfie-Liking Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 122. <https://doi.org/10.14710/jp.16.2.122-127>
- Leigh-Hunt, N., Baggeley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N., & Caan, W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health*, 152, 157–171. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.07.035>
- Lestari, Y. I., & Alsa, A. (2012). Hubungan Antara Berpikir Kritis Dan Konsep Diri Dengan Sikap Terhadap Pengembangan Karir Pegawai Negeri Sipil Kantor Wilayah Direktorat Jenderal Pajak Riau. *Jurnal Psikologi*, 8 (1), 37–48.
- Malcolm, M., Frost, H., & Cowie, J. (2019). Loneliness and social isolation causal association with health-related lifestyle risk in older adults: A systematic review and meta-analysis protocol. *Systematic Reviews*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13643-019-0968-x>
- Nuraini, Kusuma, F. H. D., & H., W. R. (2018). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kesepian Pada Lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 3(1), 603–611.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. In *Encyclopedia of Mental Health* (pp. 571–581). America: Academic Press.
- Sari, G. L., & Hidayati, F. (2015). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kesepian Pada Remaja (Studi Korelasi Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Semarang). *Empati*, 4(2), 163–168.