

Pengaruh *Social Connectedness* terhadap *Subjective Well-Being* pada Remaja selama Pandemi Covid-19

Dessy Fatmawati, Hedi Wahyudi
 Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi
 Universitas Islam Bandung
 Bandung, Indonesia
 dessy3876@gmail.com

Abstract—Pandemic cause changes in human life, including adolescents. These changes can affect their emotional state and have an impact on their subjective well-being (SWB). Maintaining a sense of connectedness with others or also known as social connectedness can help increase their SWB despite being in limited interaction during a pandemic. This study aims to obtain empirical data on how much social connectedness affects SWB in adolescents during the COVID-19 pandemic. The design of this study is quantitative causality with 400 junior high school students in Bandung aged 13-16 years old as the sample ($N = 400$) that was selected through accidental sampling. The instruments used in this study are the Social Connectedness Scale-Revised (SCS-R) to measure social connectedness, Satisfaction With Life Scale (SWLS) and The Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) to measure SWB. This study uses a simple linear regression as an analysis technique. The results showed that there is a moderate correlation between social connectedness and SWB ($R = .521$), and a significant effect from social connectedness to adolescents' SWB in Bandung during the pandemic ($p < .005$). Social connectedness affects SWB by 27.2%, and the rest (72.8%) is influenced by the other variables that were not investigated in this study.

Keywords—Adolescent, Social Connectedness, Subjective Well-Being.

Abstrak— Pandemi menyebabkan terjadinya perubahan dalam kehidupan manusia, termasuk remaja. Perubahan tersebut dapat memengaruhi kondisi emosional dan berdampak pada subjective well-being (SWB) mereka. Tetap menjaga rasa keterhubungan atau social connectedness dengan orang lain walaupun berada dalam keterbatasan interaksi selama pandemi dapat membantu meningkatkan SWB. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data empiris mengenai seberapa besar pengaruh social connectedness terhadap SWB pada remaja selama pandemi COVID-19. Desain penelitian ini adalah kuantitatif kausalitas dengan subjek 400 siswa SMP berusia 13-16 tahun di Kota Bandung ($N = 400$) yang dipilih melalui accidental sampling sebagai sampel penelitian. Alat ukur dalam penelitian ini adalah Social Connectedness Scale-Revised (SCS-R) untuk mengukur social connectedness, serta Satisfaction With Life Scale (SWLS) dan The Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) untuk mengukur SWB. Penelitian ini menggunakan teknik analisis uji regresi linier sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa social connectedness dan SWB memiliki tingkat hubungan yang sedang ($R = .521$) dan terdapat pengaruh yang signifikan dari social connectedness terhadap SWB remaja di Kota Bandung selama pandemi ($p < .005$). Social connectedness memengaruhi SWB sebesar 27.2% dan sisanya (72.8%) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam

penelitian ini.

Kata Kunci— Remaja, Social Connectedness, Subjective Well-Being.

I. PENDAHULUAN

Masyarakat dunia, termasuk Indonesia saat ini sedang menghadapi pandemi COVID-19. Penyebaran COVID-19 ke berbagai penjuru dunia begitu cepat, sehingga pada tanggal 11 Maret 2020, *World Health Organization* (WHO) mengumumkan fenomena ini sebagai pandemi global (Ellis et al., 2020). WHO (2020) pun mengeluarkan imbauan bagi pemerintah di berbagai negara untuk melakukan tindakan pencegahan untuk menekan penyebaran COVID-19. Berbagai negara pun menetapkan serangkaian regulasi preventif seperti mengimbau masyarakat untuk rajin mencuci tangan, memakai masker, dan menjaga jarak dengan orang lain, serta regulasi yang membatasi mobilitas masyarakat seperti *lockdown*, karantina, *work from home*, penutupan sekolah, dan regulasi lainnya.

Kasus positif COVID-19 di Indonesia sendiri masih mengalami peningkatan. Dalam data yang dilaporkan oleh Satuan Tugas (Satgas) Penanganan COVID-19 (2021), tercatat 1,386,556 kasus terkonfirmasi COVID-19 sampai tanggal 9 Maret 2021. Pemerintah Indonesia pun telah mengeluarkan regulasi untuk menangani penyebaran virus yang tertuang dalam Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dalam Rangka Percepatan Penanganan COVID-19 yang ditetapkan pada tanggal 31 Maret 2020, yang mencakup diliburkannya kegiatan pembelajaran di sekolah, diliburkannya tempat kerja, membatasi aktivitas keagamaan, dan membatasi aktivitas masyarakat di tempat umum (Satgas Penanganan COVID-19, 2020).

Tidak dapat dipungkiri bahwa pandemi COVID-19 saat ini telah menyebabkan berbagai perubahan dalam kehidupan manusia. Banyak orang merasa kehidupan normal mereka digantung tanpa kejelasan (Usher et al., 2020). Perubahan yang terjadi karena pandemi dapat menimbulkan dampak psikososial terutama bagi orang-orang yang rentan (Usher et al., 2020), salah satunya adalah anak dan remaja (Perrin et al., 2009).

Pada usia remaja, mereka menghabiskan lebih banyak waktu bersama teman atau sendiran, dan waktu yang mereka habiskan bersama keluarga mengalami penurunan

(Larson & Richard, 1991). Hal tersebut menunjukkan bahwa fase remaja sebagian besar dibentuk oleh kehidupan sosial mereka di ruang masyarakat (Lips, 2021). Sebelum adanya pandemi, remaja banyak menghabiskan waktu di luar rumah, seperti di sekolah, tempat olahraga, tempat hiburan (e.g. *mall*, dan lain-lain) (Commodari & La Rosa, 2020), lingkungan masyarakat sekitar rumah, atau di konteks sosial lainnya, terutama pada kelompok usia remaja awal. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang berada dalam fase remaja awal menghabiskan waktu mereka dua kali lebih banyak dengan teman sebaya daripada dengan orang tua (Condry et al., 1968). Pada masa remaja, teman merupakan hal yang penting bagi pemenuhan kebutuhan sosial mereka, khususnya pada remaja awal di mana kebutuhan akan keintiman mengalami peningkatan (Sullivan, 1953).

Pandemi menciptakan perubahan yang drastis dalam rutinitas sehari-hari, seperti terbatasnya kesempatan untuk berinteraksi sosial, melakukan aktivitas fisik, bersekolah (Courtney et al., 2020), dan juga peningkatan signifikan dalam waktu yang dihabiskan dengan orang tua atau keluarga di rumah (Janssen et al., 2020). Perubahan rutinitas dan minimnya interaksi tatap muka dengan orang lain selama pandemi dapat meningkatkan prevalensi distress (Hawryluck et al., 2004), *mood* negatif (Janssen et al., 2020), dan berdampak pada kondisi emosional remaja, seperti kecemasan (Fitria & Ildil, 2020; Duan et al., 2020; Rogers et al., 2020; Kılınçel et al., 2020), depresi (Duan et al., 2020; Rogers et al., 2020), dan kesepian (Oxford ARC Study, 2020; Young Minds, 2020; Sagita & Hermawan, 2020; Kılınçel et al., 2020).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) mengatakan bahwa terjadi peningkatan tekanan psikososial yang dialami oleh remaja Indonesia, seperti merasa bosan, ketakutan akan virus, khawatir masalah pelajaran, dan merindukan teman-teman mereka (Puspa, 2020). Masalah lain yang dihadapi remaja di Indonesia selama pandemi berkaitan dengan keluarga, di mana berdasarkan hasil survei Kemenkes, 15% remaja merasa tidak aman di rumah, 10% khawatir akan penghasilan orang tua, 11% mengalami *physical abuse*, dan 63% mengalami *verbal abuse* dari keluarga mereka selama pandemi (Puspa, 2020). Berdasarkan hasil survei Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) dengan responden berasal dari kelompok usia remaja dan dewasa (14-71 tahun) di Indonesia, menunjukkan bahwa selama pandemi COVID-19 64.3% dari 1,522 responden memiliki gejala cemas atau depresi, seperti kekhawatiran berlebih, mudah marah, sulit merasa rileks, mengalami gangguan tidur, lelah, kehilangan minat, dan merasa sesuatu yang buruk akan terjadi (Aziz, 2020). Hasil survei tersebut juga menunjukkan bahwa gejala stres yang paling menonjol pada responden adalah perasaan tidak terhubung dengan orang lain (Aziz, 2020).

Dampak emosional yang dialami remaja karena adanya perubahan dalam hidup yang terjadi secara tiba-tiba dan di luar kendalinya dapat memengaruhi *subjective well-being*

(SWB) mereka (Casas et al., 2012). Magson et al. (2020) mengatakan bahwa selama pandemi, remaja 13-16 tahun di Australia mengalami penurunan signifikan pada tingkat kepuasan hidup dan peningkatan signifikan pada gejala depresi dan kecemasan. Rogers et al. (2020) mengatakan bahwa remaja di Amerika Serikat mengalami peningkatan signifikan pada tingkat *negative affect* dan penurunan signifikan pada *positive affect* selama pandemi.

Meningkatnya kontak dan kedekatan fisik dengan keluarga selama pandemi serta berkurangnya interaksi tatap muka dengan teman tidak selalu memengaruhi SWB remaja secara negatif. Penelitian Janssen et al. (2020) menunjukkan bahwa remaja di Belanda tampak dapat menghadapi situasi pandemi dengan cukup baik, mereka tidak mengalami perubahan yang terlalu drastis pada tingkat *positive* dan *negative affect*.

Pada dasarnya, manusia merupakan makhluk sosial yang memerlukan rasa keterhubungan dengan orang lain, sehingga mereka perlu membangun dan memelihara hubungan sosialnya (Satici et al., 2016). Rasa keterhubungan itu disebut *social connectedness*. *Social connectedness* pada individu bukan merupakan sesuatu yang mudah terpengaruh karena perubahan dalam interaksi dan hubungan yang bersifat sesaat, namun bukan berarti *social connectedness* bersifat kaku atau tidak dapat berubah jika ada perubahan kuat dan berkepanjangan dalam interaksi dan hubungan sosial (Williams & Galliher, 2006).

Regulasi *social distancing* dan penutupan sekolah “memaksa” remaja untuk tetap berada di rumah (Janssen et al., 2020), menyebabkan terbatasnya kesempatan untuk bersosialisasi dengan orang lain dan melakukan aktivitas fisik (Jiao et al., 2020). Pandemi COVID-19 merupakan kondisi berkepanjangan yang mengharuskan orang mengurangi kontak sosial tatap muka secara drastis untuk mencegah penyebaran virus, sehingga kemungkinan besar akan mengganggu kemampuan orang dalam memelihara dan mempertahankan hubungan sosial (Jetten et al., 2020) dan *social connectedness*-nya.

Penelitian Folk et al. (2020) menunjukkan bahwa selama pandemi, subjek mengalami penurunan pada tingkat *social connectedness* mereka, walaupun tidak terlalu signifikan. Penelitian Rogers et al. (2020) melaporkan bahwa remaja di Amerika Serikat merasakan berkurangnya keterhubungan emosional selama pandemi karena kurang berinteraksi tatap muka dan menghabiskan waktu dengan teman mereka, walaupun mereka masih dapat melakukan interaksi *online*. Penelitian David dan Roberts (2021) menunjukkan bahwa pandemi dan pembatasan sosial memang dapat berpengaruh negatif terhadap *social connectedness* individu, namun ketika ia tidak terlalu berfokus pada jarak fisik yang dialami dan masih dapat melakukan interaksi walaupun secara *online*, hal tersebut dapat meningkatkan *social connectedness*-nya.

Menjaga *social connectedness* agar tetap merasa terhubung dengan dunia sosial selama pandemi merupakan salah satu faktor protektif bagi individu dari risiko mengalami masalah psikologis (Magson et al., 2020).

Beberapa penelitian menunjukkan hubungan positif antara *social connectedness* dan SWB. Pada penelitian Magson et al. (2020), remaja dengan *social connectedness* tinggi juga memiliki kepuasan hidup yang tinggi serta gejala depresi dan kecemasan yang rendah. Individu dengan *social connectedness* yang tinggi membuat individu merasa diterima dan dilibatkan secara sosial, sehingga menimbulkan berbagai emosi positif, seperti kebahagiaan, kedamaian, ketenangan, dan kepuasan (Arslan, 2018) sehingga memungkinkannya untuk mempertahankan *well-being* dalam berbagai situasi (Lee et al., 2008). Individu dengan *social connectedness* tinggi juga dapat mengembangkan dan memelihara hubungan sosial yang dimiliki, sehingga ia memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi pula (Munoz et al., 2020). Ketika kebutuhan individu untuk terhubung dengan orang lain tidak terpenuhi, hal tersebut akan mengarah pada perasaan negatif seperti kesepian, dan akhirnya individu tersebut tidak merasakan kepuasan dalam hidupnya (Mellor et al., 2008).

Remaja di Kota Bandung merupakan salah satu kelompok yang terdampak pandemi. Selain karena harus mematuhi aturan pembatasan sosial, mereka juga harus menghadapi kebijakan penutupan sekolah atau sekolah daring yang diperpanjang karena kasus positif COVID-19 di Kota Bandung yang terus meningkat (Riyadi, 2021). Hasil prasarvei yang dilakukan pada 127 remaja awal siswa SMP di Kota Bandung menunjukkan bahwa terdapat indikasi rendahnya tingkat *social connectedness* dan SWB mereka selama pandemi. Selama pandemi, 66.9% responden merasa kehidupan mereka tidak berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan, 59.8% sering merasa sedih, 63.8% sering merasa cemas/khawatir, 53.8% merasa tidak puas dengan hubungan sosial mereka, 85.8% merasa interaksi dengan orang lain berkurang, 78.7% merasa kebersamaan dengan teman-teman berkurang, 57.5% merasa hubungan dengan orang lain merenggang, 54.3% sering merasa kesepian, dan 59.8% merasa tidak terhubung dengan orang lain. Selain itu, salah satu masalah yang mereka hadapi selama pandemi terkait dengan hubungan sosial mereka dengan orang lain (e.g., merasa terbatas dalam bersosialisasi, jenuh dengan komunikasi virtual, menjadi canggung dalam berinteraksi dengan orang lain, dan sering merasa sendirian).

Terdapat beberapa hal yang menarik perhatian peneliti. Pertama, penelitian mengenai pengaruh *social connectedness* terhadap SWB pada remaja di Indonesia, khususnya dalam situasi pandemi masih sangat minim. Kedua, pendapat Williams dan Galliher (2006) yang mengatakan bahwa *social connectedness* tidak mudah terpengaruh oleh perubahan interaksi dan hubungan yang sifatnya sesaat, sedangkan pandemi dan pembatasan sosial sudah berlangsung lebih dari setahun dan menyebabkan perubahan pada interaksi serta hubungan sosial. Selain itu, terdapat perbedaan hasil pada beberapa penelitian mengenai kondisi *social connectedness* selama pandemi, sehingga peneliti tertarik untuk melihat bagaimana kondisi *social connectedness* remaja di Kota Bandung selama pandemi

yang berkepanjangan. Ketiga, terdapat perbedaan hasil mengenai kondisi SWB remaja selama pandemi, serta pendapat Janssen et al. (2020) yang mengatakan bahwa pandemi dan penerapan regulasi yang berkepanjangan berpotensi memberikan efek yang lebih merugikan pada SWB remaja, sehingga peneliti tertarik untuk melihat bagaimana kondisi SWB remaja di Kota Bandung selama pandemi yang berkepanjangan. Keempat, berdasarkan hasil prasarvei, peneliti merasa perlu dilakukannya penelitian lebih lanjut untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat mengenai pengaruh *social connectedness* terhadap SWB remaja siswa SMP di Kota Bandung selama pandemi COVID-19.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *social connectedness* remaja siswa SMP di Kota Bandung selama pandemi COVID-19?
2. Bagaimana gambaran SWB remaja siswa SMP di Kota Bandung selama pandemi COVID-19?
3. Seberapa besar pengaruh *social connectedness* terhadap SWB remaja siswa SMP di Kota Bandung selama pandemi COVID-19?

Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran *social connectedness* pada remaja siswa SMP di Kota Bandung selama pandemi COVID-19.
2. Untuk mengetahui gambaran SWB pada remaja siswa SMP di Kota Bandung selama pandemi COVID-19.
3. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *social connectedness* terhadap SWB pada remaja siswa SMP di Kota Bandung selama pandemi COVID-19.

II. METODOLOGI

Social connectedness merupakan evaluasi individu terhadap kualitas hubungan dan rasa keterhubungan atau kedekatan yang ia miliki dengan orang lain (Lee & Robbins, 1995; 1998).

SWB merupakan penilaian subjektif individu mengenai kehidupannya, mencakup (kepuasan hidup) dan afektif (reaksi berupa emosi) yang menunjukkan apakah kehidupan individu sesuai dengan apa yang ia inginkan atau tidak (Diener et al., 2015).

Desain penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dan metode kausalitas. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang menekankan pada analisis data numerikal dan kemudian dianalisis secara statistik (Thalib, 1999). Metode kausalitas merupakan metode yang digunakan untuk melihat apakah terdapat hubungan kausal atau sebab-akibat pada variabel-variabel yang diteliti (Sanusi, 2011).

Alat ukur yang digunakan adalah *Social Connectedness Scale-Revised* (SCS-R) (Lee et al., 2001) yang telah diadaptasi oleh Rahma (2019) untuk mengukur *social connectedness*. Setelah melakukan uji coba alat ukur kepada

100 remaja awal siswa SMP di Indonesia yang masih melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ), seluruh item SCS-R dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar $\alpha = .891$. Sedangkan untuk mengukur SWB, digunakan alat ukur *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) (Diener et al., 1985) yang telah diadaptasi oleh Nataniel dan Novanto (2020) dan *The Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) (Diener et al., 2009) yang telah diadaptasi oleh Akhtar dan Firmanto (2021). Setelah melakukan uji coba alat ukur, seluruh item pada SWLS dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar $\alpha = .733$. Seluruh item pada SPANE juga dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar $\alpha = .860$ untuk SPANE-P dan *Cronbach's Alpha* sebesar $\alpha = .841$ untuk SPANE-N.

Sampel pada penelitian ini adalah 400 siswa SMP di Kota Bandung berusia 13-16 tahun dengan responden laki-laki sebanyak 187 orang dan perempuan sebanyak 213 orang. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *accidental sampling*. Setelah mendapatkan data, dilakukan analisis data dengan uji regresi linier sederhana untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *social connectedness* terhadap SWB pada remaja siswa SMP di Kota Bandung selama pandemi COVID-19.

III. PEMBAHASAN DAN DISKUSI

A. Hasil Data Social Connectedness

Berikut merupakan gambaran tingkat *social connectedness* remaja siswa SMP Kota Bandung selama pandemi:

TABEL 1. GAMBARAN SOCIAL CONNECTEDNESS RESPONDEN

Kategori	M	SD	n	%
Rendah	59.59	10.077	99	24.75
Tinggi	87.10	7.224	301	75.25
Total	80.29	15.182	400	100

TABEL 2. PERBANDINGAN MEAN SOCIAL CONNECTEDNESS BERDASARKAN KARAKTERISTIK RESPONDEN

Karakteristik Sampel	M	SD	n
Jenis kelamin	Laki-laki	82.26	14.471
	Perempuan	78.56	78.56
Situasi rumah	Sering ditinggal sendiri	75.02	16.960
	Jarang/tidak pernah ditinggal sendiri	83.22	13.250
			267

Berdasarkan data pada Tabel 1, diketahui bahwa 75.25% remaja di Kota Bandung memiliki *social connectedness* yang tinggi selama pandemi. Hal tersebut menunjukkan bahwa selama pandemi, mereka masih merasakan keterhubungan dengan orang-orang di sekitarnya alaupun terjadi perubahan dalam hubungan dan interaksi sosial yang disebabkan oleh penutupan sekolah dan pembatasan sosial. Jika manusia memiliki kebutuhan dasar akan *belongingness* (Baumeister & Leary, 1995), mereka akan mencari alternatif untuk memenuhi kebutuhan tersebut

ketika kehilangan sumber kebutuhan sosial yang biasanya mereka dapatkan (Folk et al., 2020). Dalam situasi pandemi, alternatif tersebut dapat berupa komunikasi secara online ataupun memperbanyak aktivitas dengan orang-orang di rumah.

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian David dan Roberts (2021) yang mengatakan bahwa kehilangan rasa keterhubungan atau *social connectedness* bukan merupakan akibat utama dari adanya pandemi dan pembatasan sosial. Pandemi dan penerapan pembatasan sosial memang memiliki pengaruh negatif terhadap *social connectedness* individu, namun pengaruh negatif tersebut tergantung dari cara individu mempersepsikannya, apakah akan berfokus pada jarak fisik yang dialami, atau masih mampu melakukan alternatif untuk mengatasi jarak fisik tersebut (seperti menggunakan teknologi untuk berinteraksi dengan orang lain) (David & Roberts, 2021). Selain itu, pandemi bisa saja meningkatkan *sense of social connectedness* karena peristiwa ini menimbulkan rasa bahwa semua orang sedang menghadapi situasi ini bersama-sama (Van Bavel et al., 2020).

Berdasarkan data pada Tabel 2, diketahui bahwa remaja yang jarang/tidak pernah ditinggal sendirian di rumah selama pandemi memiliki nilai rata-rata *social connectedness* yang lebih tinggi ($M = 83.22$) daripada remaja yang sering ditinggal sendirian di rumah selama pandemi ($M = 75.02$).

Selain itu, remaja laki-laki memiliki nilai rata-rata *social connectedness* yang lebih tinggi ($M = 82.26$) daripada remaja perempuan ($M = 78.56$). Hal ini sesuai dengan penelitian Lee dan Robbins (2000) yang menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat *social connectedness* yang lebih rendah daripada laki-laki, walaupun perbedaan tersebut tidak terlalu signifikan. Hal tersebut dapat disebabkan karena hubungan yang menekankan pada kedekatan fisik lebih berkontribusi pada *social connectedness* yang dimiliki perempuan (Lee & Robbins, 2000), sedangkan pembatasan sosial dan penutupan sekolah yang terjadi selama pandemi ini mengurangi kedekatan fisik individu dengan orang lain.

B. Hasil Data SWB

Berikut merupakan gambaran tingkat SWB remaja siswa SMP Kota Bandung selama pandemi COVID-19:

TABEL 3. GAMBARAN SWB RESPONDEN

Kategori	M	SD	n	%
Rendah	10.44	6.637	147	36.75
Tinggi	31.86	8.214	253	63.25
Total	23.99	12.873	400	100

TABEL 4. GAMBARAN KOMPONEN KOGNITIF RESPONDEN

Kategori	n	%
Teramat sangat tidak puas	12	3
Tidak puas	68	17
Agak tidak puas	110	27.5
Netral	20	5
Agak puas	107	26.75
Puas	69	17.25
Teramat sangat puas	14	3.5
Total	400	100

TABEL 5. GAMBARAN KOMPONEN AFEKTIF RESPONDEN

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>
SPANE-P (positive affect)	20.22	4.826	400
SPANE-N (negative affect)	16.26	4.593	400
SPANE-B (affect balance)	3.96	8.372	400

TABEL 6. PERBANDINGAN MEAN SWB BERDASARKAN KARAKTERISTIK RESPONDEN

Karakteristik Sampel		<i>M (SD)</i>				<i>n</i>
		Kognitif	Positiv e affect	Negativ e affect	Affect balanc e	
Jenis kelami n	Laki-laki	20.36 (5.862)	20.32 (4.989)	15.75 (4.016)	4.57 (7.900)	18 7
	Perempuan	19.73 (6.175)	20.13 (4.689)	16.70 (5.014)	3.43 (8.749)	21 3
Situasi rumah	Sering ditinggal sendiri	18.13 (5.768)	18.42 (5.275)	18.17 (4.411)	.24 (8.494)	14 3
	Jarang/tidak pernah ditinggal sendiri	21.08 (5.926)	21.22 (4.250)	15.19 (4.346)	6.03 (7.563)	25 7

Berdasarkan data pada Tabel 3, diketahui bahwa selama pandemi, 63.25% remaja memiliki tingkat SWB yang tinggi. Data pada Tabel 4 menunjukkan bahwa 47.5% remaja merasakan kepuasan hidup, 5% netral, dan sisanya merasa tidak puas akan hidupnya. Data pada Tabel 5 menunjukkan bahwa selama pandemi, remaja lebih sering mengalami emosi/perasaan positif ($M = 20.22$) daripada emosi/perasaan negatif ($M = 16.26$).

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Janssen et al. (2020) yang menunjukkan bahwa remaja tampak dapat menyesuaikan diri dengan baik selama pandemi, di mana tidak terjadi perubahan yang drastis pada tingkat positive dan negative affect ketika dibandingkan dengan kondisi SWB mereka sebelum pandemi. Hal ini bisa jadi karena selama pandemi remaja masih memiliki kesempatan untuk melakukan interaksi online, sehingga bisa menahan mereka dari perasaan terisolasi atau kesepian dan akhirnya dapat meningkatkan well-being mereka (Jansse et al., 2020). Selain berinteraksi secara online dengan kerabat dan teman-teman, aktivitas lain yang dapat membantu remaja menghadapi situasi pandemi dan menjaga tingkat SWB mereka antara lain bersantai, menonton TV atau series, mendengarkan musik, dan berkumpul bersama keluarga (Janssen et al., 2020).

Tingginya tingkat SWB pada penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa faktur. Salah satu faktor penentu bagi individu untuk memiliki SWB yang tinggi adalah hubungan yang suportif (Diener & Ryan, 2009). Ketika individu berada bersama orang lain, mereka akan merasakan emosi positif dan memiliki SWB yang tinggi (Diener & Biswas-Diener, 2008). Hal tersebut sesuai dengan

penelitian ini, di mana remaja yang jarang/tidak pernah ditinggal sendirian di rumah selama pandemi memiliki nilai rata-rata kepuasan hidup ($M = 21.08$), positive affect ($M = 21.22$), dan affect balance ($M = 6.03$) yang lebih tinggi daripada remaja yang sering ditinggal sendirian selama pandemi. Selain itu, penelitian Janssen et al. (2020) juga menunjukkan bahwa salah satu alasan remaja dapat menghadapi situasi pandemi dengan cukup baik dan tidak mengalami perubahan drastis pada tingkat SWB-nya adalah karena selama pandemi, mereka tidak ada yang ditinggal sendirian di rumah.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa remaja laki-laki memiliki tingkat kepuasan hidup ($M = 20.36$), positive affect ($M = 20.32$), dan affect balance ($M = 4.57$) yang lebih tinggi daripada perempuan. Hal ini sesuai dengan pendapat Diener dan Ryan (2009) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang terlalu signifikan dalam tingkat SWB antara laki-laki dan perempuan, namun perempuan umumnya mengalami emosi positif atau negatif yang lebih sering atau intens daripada laki-laki.

C. Pengaruh Social Connectedness (X) terhadap SWB (Y) pada Remaja Kota Bandung selama Pandemi COVID-19

Berikut adalah penelitian mengenai pengaruh social connectedness terhadap SWB pada remaja siswa SMP di Kota Bandung selama pandemi COVID-19, yang diuji menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Hasil pengujian dijelaskan pada Tabel 5.

TABEL 7. PENGARUH SOCIAL CONNECTEDNESS TERHADAP SWB

Dependent Variable	Unstandardized B	Standard Error	Standardized Coefficient Beta	Adjusted R Square	F	Sig.
SWB	-.11499 .442	2.964 .036	.521	.272	148.494	.000

Berdasarkan Tabel 7, diketahui bahwa social connectedness berpengaruh signifikan terhadap SWB remaja siswa SMP Kota Bandung selama pandemi COVID-19. Artinya, remaja yang memiliki social connectedness yang tinggi akan tetap merasa aman dan nyaman berada bersama orang-orang di sekitarnya, merasa tetap dilibatkan dalam hubungan sosial, serta tetap merasa dekat dan terhubung dengan orang lain walaupun berada dalam keterbatasan interaksi sosial selama pandemi, sehingga akan memunculkan perasaan-perasaan positif seperti kebahagiaan, kepuasan, merasa nyaman dengan hidupnya saat ini, merasa hidupnya berjalan baik, serta merasakan kepuasan hidup yang merupakan indikator dari SWB yang tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa social connectedness merupakan prediktor positif bagi SWB (Arslan, 2018). Social connectedness yang tinggi dapat menjadi faktor resiliensi bagi remaja ketika mereka

menghadapi pengalaman hidup negatif, sehingga tingkat SWB tidak terpengaruh oleh pengalaman negatif tersebut (Arslan, 2018). Penelitian lain menyebutkan bahwa individu dengan social connectedness yang tinggi memiliki persepsi bahwa ia memiliki hubungan yang dekat dengan dunia sosialnya, sehingga akan mengalami kesejahteraan dan kebahagiaan (Satici et al., 2016). Selain itu, social connectedness dapat membantu individu untuk mengatur dan memaknai hubungan sosial mereka, serta membua individu terlibat dalam perilaku yang dapat mempertahankan/meningkatkan hubungan sosial yang telah dimiliki, sehingga hal tersebut berkontribusi pada tingkat SWB yang semakin tinggi (Lee et al., 2008).

Dalam penelitian David dan Roberts (2021), diketahui bahwa interaksi online dapat menjadi alternatif bagi individu dalam kondisi seperti pandemi untuk meningkatkan social connectedness mereka, sehingga individu memiliki tingkat SWB yang lebih baik.

Pada penelitian ini, social connectedness dan SWB memiliki tingkat korelasi sedang ($R = .521$). Social connectedness memiliki pengaruh terhadap SWB sebesar 27.2% dan sisanya (72.8%) dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Sebagian besar remaja siswa SMP di Kota Bandung (72.25%) memiliki tingkat social connectedness yang tinggi selama pandemi COVID-19.
2. Sebagian besar remaja siswa SMP di Kota Bandung (63.25%) memiliki tingkat SWB yang tinggi selama pandemi COVID-19.
3. Social connectedness berpengaruh sebesar 27.2% terhadap tingkat SWB remaja siswa SMP di Kota Bandung selama pandemi COVID-19 dan sisanya (72.8%) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

ACKNOWLEDGE

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing, yaitu Dr. Hedi Wahyudi, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan arahan dan masukan terkait penelitian ini, serta remaja siswa SMP di Kota Bandung yang secara sukarela telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Akhtar, H., & Firmanto, A. (2021) The Pursuit of Happiness: Predicting happiness based on anchor theory. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 16-23. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v6i1.11905>
- [2] Arslan, G. (2018). Psychological maltreatment, social acceptance, social connectedness, and subjective well-being in adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 19(4), 983-1001. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9856-z>
- [3] Aziz, A. (2020, Mei 1). Survei: 64,3% dari 1.522 Orang Cemas & Depresi karena COVID-19. *Tirto.id*. [https://tirto.id/survei-643-](https://tirto.id/survei-643-dari-1522-orang-cemas-depresi-karena-covid-19-fgPG)

- [4] Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- [5] Casas, F., Bello, A., Gonzalez, M., & Aligué, M. (2012). Personal well-being among Spanish adolescents. *Journal of Social Research & Policy*, 3(2), 19-45.
- [6] Commodari, E., & La Rosa, V. L. (2020). Adolescents in quarantine during COVID-19 pandemic in Italy: Perceived health risk, beliefs, psychological experiences and expectations for the future. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.559951>
- [7] Condry, J.C., Simon, M.L., & Bronfenbrenner, U. (1968). Characteristics of peer- and adult-oriented children. Unpublished manuscript. Cornell University.
- [8] Courtney, D., Watson, P., Battaglia, M., Mulsant, B. H., & Szatmari, P. (2020). COVID-19 impacts on child and youth anxiety and depression: challenges and opportunities. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 65(10), 688-691. <https://doi.org/10.1177/0706743720935646>
- [9] David, M.E., & Roberts, J.A. (2021). Smartphone Use during the COVID-19 Pandemic: Social Versus Physical Distancing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1034. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031034>
- [10] Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- [11] Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing.
- [12] Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39(4), 391-406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- [13] Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- [14] Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American psychologist*, 70(3), 234-242. <https://doi.org/10.1037/a0038899>
- [15] Duan, L., Shao, X., Wang, Y., Huang, Y., Miao, J., Yang, X., & Zhu, G. (2020). An investigation of mental health status of children and adolescents in china during the outbreak of COVID-19. *Journal of Affective Disorders*, 275, 112-118. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.029>
- [16] Ellis, E. E., Dumas, T.M., & Forbes, L. M. (2020). Physically Isolated but Socially Connected: Psychological Adjustment and Stress Among Adolescents During the Initial COVID-19 Crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 52(3), 177-187. <http://dx.doi.org/10.1037/cbs0000215>
- [17] Fitria, L., & Ildil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1-4. <https://doi.org/10.29210/120202592>
- [18] Folk, D., Okabe-Miyamoto, K., Dunn, E., Lyubomirsky, S., & Donnellan, B. (2020). Did social connection decline during the first wave of COVID-19?: the role of extraversion. *Collabra: Psychology*, 6(1), 1-13. <https://doi.org/10.1525/collabra.365>
- [19] Hawryluck, L., Gold, W. L., Robinson, S., Pogorski, S., Galea, S., & Styra, R. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerging Infectious Diseases*, 10(7), 1206-1212. <https://dx.doi.org/10.3201%2F1007.030703>
- [20] Janssen, L. H., Kullberg, M. L. J., Verkuil, B., van Zwieten, N., Wever, M. C., van Houtum, L. A., ... & Elzinga, B. M. (2020). Does the COVID-19 pandemic impact parents' and adolescents' well-being? An EMA-study on daily affect and parenting. *PLoS*

- one, 15(10), 1-21. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240962>
- [21] Jetten, J., Reicher, S. D., Haslam, S. A., & Cruwys, T. (2020). *Together Apart: The Psychology of COVID-19*. Sage.
- [22] Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., & Somekh, E. (2020). Behavioral and emotional disorders in children during the COVID-19 epidemic. *The Journal of Pediatrics*, 221, 264. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.03.013>
- [23] Kilinçel, S., Kilinçel, O., Muratdağı, G., Aydın, A., & Usta, M.B. (2020). Factors affecting the anxiety levels of adolescents in home-quarantine during COVID-19 pandemic in Turkey. *Asia Pacific Psychiatry*, 1-6. <https://doi.org/10.1111/appy.12406>
- [24] Larson, R., & Richards, M. H. (1991). Daily companionship in late childhood and early adolescence: Changing developmental contexts. *Child development*, 62(2), 284-300. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1991.tb01531.x>
- [25] Lee, R.M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring Belongingness: The Social Connectedness and the Social Assurances Scales. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 232-241. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.42.2.232>
- [26] Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1998). The Relationship Between Social Connectedness and Anxiety, Self-Esteem, and Social Identity. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 338-345. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.338>
- [27] Lee, R.M., & Robbins, S. B. (2000). Understanding Social Connectedness in College Women and Men. *Journal of Counselling & Development*, 78(4), 484-491. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01932.x>
- [28] Lee, R. M., Draper, M., & Lee, S. (2001). Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviors, and psychological distress: Testing a mediator model. *Journal of counseling psychology*, 48(3), 310. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.48.3.310>
- [29] Lee, R. M., Dean, B. L., & Jung, K. R. (2008). Social connectedness, extraversion, and subjective well-being: Testing a mediation model. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 414-419. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.05.017>
- [30] Lips, A. (2021). The Situation of Young People at Home During COVID-19 Pandemic. *Childhood Vulnerability Journal*, 1-18. <https://doi.org/10.1007/s41255-021-00014-3>
- [31] Magson, N. R., Freeman, J. Y. A., Rapee, R. M., Richardson, C. E., & Fardouly, J. (2020). Risk and Protective Factors for Prospective Changes in Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Youth and Adolescence*. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01332-9>
- [32] Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y., & Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and individual differences*, 45(3), 213-218. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.03.020>
- [33] Munoz, R.T., Walker, A.C., Bynum, G.T., & Brown, A. (2020). Social Connectedness with the City of Tulsa as a Driver of Life Satisfaction, Hope, and Flourishing. *International Journal of Community Well-Being*, 3(2), 161-172. <https://doi.org/10.1007/s42413-020-00058-7>
- [34] Nataniel, Y., & Novanto, Y. (2020). Pengujian Model Pengukuran Congeneric, Tau-Equivalent dan Parallel pada Satisfaction With Life Scale (SWLS). *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 285-298. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i2.6405>
- [35] Oxford ARC Study. (2020, Mei 27). Updates about Oxford ARC Study: Week 3 update. <https://oxfordarcstudy.com/2020/05/27/week-3-update/>
- [36] Perrin, P. C., McCabe, O. L., Everly Jr, G. S., & Links, J. M. (2009). Preparing for an influenza pandemic: mental health considerations. *Prehospital and disaster medicine*, 24(3), 223-230. <https://doi.org/10.1017/S1049023X00006853>
- [37] Puspa, A. (2020, Agustus 5). Perhatikan Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja saat Pandemi. *Media Indonesia*. <https://mediaindonesia.com/humaniora/334176/perhatikan-kesehatan-jiwa-anak-dan-remaja-saat-pandemi>
- [38] Rahma, I. (2019). Pengaruh Harga Diri dan Social Connectedness terhadap Kesenian pada Remaja yang Melakukan Self-Harm.
- [39] Riyadi, T. (2021, Januari 5). Oded : Tidak Ada KBM Tatap Muka di Kota Bandung Hingga 6 Bulan Kedepan. *prfmnews.id*. <https://prfmnews.pikiran-rakyat.com/bandung-raya/pr-131222038/oded-tidak-ada-kbm-tatap-muka-di-kota-bandung-hingga-6-bulan-kedepan?page=2>
- [40] Rogers, A. A., Ha, T., & Ockey, S. (2021). Adolescents' Perceived Socio-Emotional Impact of COVID-19 and Implications for Mental Health: Results From a US-Based Mixed-Methods Study. *Journal of Adolescent Health*, 68(1), 43-52. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.09.039>
- [41] Sagita, D. D., & Hermawan, D. (2020). Kesenian Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19. *Enlighten: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 122-130. <https://dx.doi.org/10.32505/enlighten.v3i2.1892>
- [42] Sanusi, A. (2011). *Metodologi Penelitian Bisnis*. Salemba Empat.
- [43] Satgas Penanganan COVID-19. (2020). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 tentang PSBB. Indonesia: Satgas Penanganan COVID-19. <https://covid19.go.id/p/regulasi/pp-no-21-tahun-2020-tentang-psbb-dalam-rangka-penanganan-covid-19>
- [44] Satıcı, S. A., Uysal, R., & Deniz, M. E. (2016). Linking social connectedness to loneliness: The mediating role of subjective happiness. *Personality and Individual Differences*, 97, 306-310. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.035>
- [45] Sullivan, H., S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. Norton.
- [46] Thalib, S. B. (1999). Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif Dalam Paradigma Penelitian Perilaku Siri dan Kesehatan Mental. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 3(7), 34-44.
- [47] Usher, K., Bhullar, N., & Jackson, D. (2020). Life in the pandemic: Social isolation and mental health. *Journal of Clinical Nursing*, 29(15-16). <https://doi.org/10.1111/jocn.15290>
- [48] Van Bavel, J. J., Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., ... & Willer, R. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature human behaviour*, 4(5), 460-471. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z>
- [49] Williams, K. L., & Galliher, R. V. (2006). Predicting depression and self-esteem from social connectedness, support, and competence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(8), 855-874. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.8.855>
- [50] World Health Organization (WHO). (2020). Critical preparedness, readiness and response actions for COVID-19: interim guidance, 22 March 2020. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331511>
- [51] Young Minds. (2021, January). Coronavirus: Impact on Young People with Mental Health Needs. <https://youngminds.org.uk/about-us/reports/coronavirus-impact-on-young-people-with-mental-health-needs/#covid-19-january-2021-survey>
- [52] Halimah Dzar Nurul, Nawangsing Endah. (2021). Studi Deskriptif Mengenai Happiness pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 7-11.