

# Pengaruh *Loneliness* terhadap *Subjective Well-Being* pada Anak dan Remaja di Masa Pandemi Covid-19

Adelina Aprilia Rochmana, Hedi Wahyudi  
Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Bandung  
Bandung, Indonesia  
adelinaapriliar@gmail.com

**Abstract**— During the COVID-19 pandemic, it was significant that social distancing would lead to loneliness which in turn resulted in a decrease in subjective well-being (SWB), especially in children and adolescents. This study aims to explain the effect of loneliness on SWB in children and adolescents during the COVID-19 pandemic. The sample of this study consisted of 3,115 children and adolescents (53.4% female and 45.75% male) aged 10-18 years old in areas of Indonesia that got affected by COVID-19. The sampling technique used is convenience sampling. This study uses a quantitative approach with a non-experimental causal research design to prove the causal relationship of both variables. Loneliness in children and adolescents uses the Pandemic Loneliness Scale, and SWB will be measured using the CW-SWBS (Children's World Subjective Well-Being Scale) from Children's World. This study uses linear regression statistical analysis techniques, descriptive statistics, and compare means. The results of this study indicate that loneliness has an effect on SWB of 14.3% ( $\beta = -.364$ ;  $< .01$ ) in children and 19.6% ( $\beta = -.441$ ;  $< .01$ ) in adolescent during the COVID-19 pandemic. Hopefully children and adolescents can maintain relationships with family members or friends to anticipate experiencing loneliness.

**Keywords:** *Adolescent, Children, Loneliness, Subjective Well-Being.*

**Abstrak**— Pada masa pandemi COVID-19, muncul kekhawatiran yang signifikan bahwa jarak sosial akan mengakibatkan meningkatnya *loneliness* yang kemudian berdampak pada penurunan *subjective well-being* (SWB), terutama pada anak dan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh *loneliness* terhadap SWB pada anak dan remaja di masa pandemi COVID-19. Sampel penelitian ini terdiri dari 3,115 anak dan remaja (53.4% perempuan dan 45.75% laki-laki) usia 10-18 tahun di wilayah Indonesia yang terdampak COVID-19. Teknik sampling yang digunakan adalah *convenience sampling*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian kausal non-eksperimental untuk membuktikan hubungan sebab-akibat dari kedua variabel. *Loneliness* pada anak dan remaja diukur menggunakan alat ukur *Pandemic Loneliness Scale*, dan SWB akan diukur menggunakan alat ukur CW-SWBS (*Children's World Subjective Well-Being Scale*) dari *Children's World*. Penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik regresi linier, *descriptive statistics*, dan *compare means*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *loneliness* memiliki pengaruh terhadap SWB sebesar 14.3% ( $\beta = -.364$ ;  $p < .01$ ) pada kategori usia anak dan pengaruh sebesar 19.6% ( $\beta = -.441$ ;  $p < .01$ ) pada kategori usia remaja di masa pandemi COVID-19. Diharapkan anak dan remaja dapat menjaga keeratn hubungan dengan anggota

keluarga ataupun teman disertai rasa memiliki sepenuhnya guna mengantisipasi mengalami kesepian.

**Kata Kunci:** *Anak, Loneliness, Remaja, Subjective Well-Being.*

## I. PENDAHULUAN

Saat ini, dunia sedang dilanda pandemi COVID-19 yang sangat mengkhawatirkan, tidak terkecuali Indonesia. Virus COVID-19 dapat menular ke berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia (Suryaatmaja & Wulandari, 2020). Walaupun risiko tertular pada kalangan anak muda lebih rendah daripada dengan orang tua, tetapi Indonesia memiliki 80 juta anak (sekitar 30% dari total penduduk) yang memungkinkan terkena dampak parah akibat efek sekunder yang muncul dalam jangka pendek maupun panjang (UNICEF, 2020). Tentunya, bahwa wabah ini akan memberikan dampak pada aspek psikososial anak dan remaja, termasuk anak yang merasa bosan terisolasi di rumah, takut tertinggal pelajaran, merasa tidak aman, takut terkena penyakit, merindukan teman, hingga khawatir dengan pendapatan orang tua (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Ternyata, adanya peraturan *Social & Physical Distancing* memberikan dampak negatif pada anak, yaitu membuat jiwanya merasa lebih tertekan (Ananda & Apsari, 2020). Penelitian Borualogo dan Casas (2021a) menunjukkan bahwa selama pandemi COVID-19, afek pada anak dan remaja berubah, seperti kebahagiaan, kenyamanan, dan semangat.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa keadaan saat pandemi COVID-19 (misalnya, jarak sosial, isolasi, ketidakpastian, ketakutan, dll.) dapat meningkatkan gejala yang berhubungan dengan stres, yang mempengaruhi *subjective well-being* individu (Satici et al., 2020). Selain itu, penelitian sebelumnya juga menyatakan bahwa kejadian tak terduga, seperti pandemi atau bencana alam, dapat menghasilkan efek emosional yang signifikan terhadap banyak orang, yang kemudian merugikan *well-being* mereka (Folkman & Greer, 2000). SWB merupakan salah satu prediktor dari perasaan bahaya dan gejala kecemasan terhadap ancaman COVID-19 (Kimhi et al., 2020). Dalam SWB pada anak, penelitian telah menyoroti bahwa anak dengan perasaan kesepian (*loneliness*) memiliki skor SWB yang lebih rendah (Children's Society, 2020).

Dalam konteks anak dan remaja, isolasi sosial yang

sudah berlangsung lama akan menyebabkan individu kehilangan kebersamaan dengan teman, timbul rasa bosan, serta hilang semangat dan kebahagiaan (Sagita & Hermawan, 2020) sehingga akan berdampak pada meningkatnya *loneliness* (kesepian) (Holmes, et al., 2020). Baron dan Byrne (2005) mengemukakan bahwa kesepian sering dialami oleh anak dan remaja. Perubahan yang dialami selama masa perkembangan remaja akan meningkatkan risiko terjadinya *loneliness* karena proses perkembangan pada masa ini cukup kompleks, yaitu seperti perkembangan yang meningkatkan perasaan terisolasi, cemas akan masa depannya, serta adanya kebutuhan akan individu lain (Laursen & Hartl, 2013; Perlman & Peplau, 1982). Didukung oleh temuan terbaru bahwa usia muda dilaporkan mengalami *loneliness* yang lebih intens dibandingkan usia lainnya (Barreto et al., 2020). Bukti-bukti tersebut memberikan gambaran bahwa individu pada usia anak dan remaja akan menjadi lebih rentan merasakan kesepian ketika dihadapkan pada situasi yang lebih kontekstual seperti pandemi COVID-19 saat ini (Sagita & Hermawan, 2020).

Terdapat hasil penelitian dari Luchetti et al. (2020) terhadap kelompok berisiko di Amerika Serikat dan ditemukan bahwa tidak ada peningkatan yang besar pada *loneliness* responden dalam penelitiannya baik sebelum maupun ketika pandemi dan sudah dilakukan karantina. Hal ini bertentangan dengan beberapa penelitian yang menyebutkan bahwa faktor situasional seperti waktu, jarak, isolasi, atau kejadian pandemi dapat mempengaruhi *loneliness* pada individu (Holmes, et al., 2020; Perlman & Peplau, 1998). Namun untuk melihat pada konteks anak dan remaja di Indonesia terkait hal tersebut, belum ditemukan penelitiannya karena masih terbatas.

Data yang telah dipaparkan menjadi perhatian bagi peneliti untuk melihat masalah kesepian dan SWB yang terjadi pada anak dan remaja selama pandemi COVID-19. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian bagaimana pengaruh *loneliness* terhadap SWB pada anak dan remaja di masa pandemi COVID-19.

## II. METODOLOGI

### A. Masa Anak

Masa anak-anak akhir disebut juga sebagai masa kreatif, dimana pada periode yang penting dalam kehidupan ini akan menentukan apakah anak menjadi konformis ataukah menjadi seorang pencipta hal baru (Jannah, 2015). Periode ini merupakan masa usia berkelompok, dimana anak memiliki fokus untuk bisa diterima sebagai bagian dari kelompok teman sebayanya, terutama kelompok anak yang bergengsi di pandangan teman yang lainnya (Jannah, 2015). Di masa pertengahan dan akhir anak-anak, mereka cenderung mengembangkan dan menyukai berbagai hal baru, menciptakan kreativitas baru dengan baik dan sempurna, berusaha untuk mengetahui dan memahami suatu hal, serta tidak terlalu memikirkan masa depan dan masa lalu akan tetapi lebih menikmati masa saat ini (Santrock,

2012).

### B. Masa Remaja

Masa remaja adalah periode yang penting dalam rentang kehidupan yang disebut juga sebagai masa transisional, masanya usia yang bermasalah, masa perubahan, masa unrealism, masa dimana seseorang mencari identitas diri, masa usia yang menyeramkan, dan masa ambang menuju kedewasaan (Krori, 2011). Menurut Krori (2011), pada masa ini banyak terjadi perubahan dalam sisi sosial, seperti adanya kelompok sosial yang baru, peningkatan pengaruh teman sebaya, pola perilaku sosial yang lebih matang, dan juga munculnya nilai-nilai baru dalam hal berteman seperti selektif dalam berteman serta penerimaan sosial. Pada masa remaja, banyak terjadi perubahan baik pada sisi kognitif, biologis, maupun sosial-emosional karena masa ini merupakan transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa (Santrock, 2007).

### C. Loneliness

*Loneliness* (kesepian) diidentifikasi sebagai persepsi subjektif individu mengenai kekurangannya atau tidak terpenuhinya harapan dalam hubungan sosial (Russell et al., 1984) serta tidak adanya hubungan yang bermakna dan positif dengan orang lain (Weiss, 1973). Terjadinya perubahan yang drastis dalam kehidupan sosial individu dapat menjadi penyebab dari kondisi tersebut. Orang yang mengalami *loneliness* adalah individu yang merasa membutuhkan orang lain yang bisa dan bersedia untuk berkomunikasi sehingga dapat membangun hubungan yang baik dan mendapatkan dukungan sosial dari orang yang dianggap menyayangi orang tersebut (Sears & Freedman, 1985).

### D. Subjective Well-Being

Diener (1984) menjelaskan bahwa SWB merupakan evaluasi subjektif individu terkait kehidupannya baik dari sisi afektif maupun kognitif, yang ditandai dengan kepuasan hidup dan perasaan positif yang tinggi, serta rendahnya perasaan negatif. Konsep SWB pada anak dan remaja merupakan konsep luas yang mencakup evaluasi kognitif dan afektif yang dilakukan anak dan remaja terkait dengan kehidupannya, kondisi yang mempengaruhi kehidupannya, serta lingkungan sosial tempat mereka hidup (Savahl, et al., 2019). Evaluasi kognitif meliputi kepuasan hidup individu, sedangkan evaluasi afektif yaitu meliputi emosi positif dan emosi negative yang dirasakan individu, sebagai respon terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidup.

### E. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian kausalitas non eksperimental, dengan tujuan untuk menguji seberapa besar pengaruh *loneliness* terhadap SWB anak dan remaja pada masa pandemi COVID-19.

### F. Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah anak dan remaja usia 10-18 tahun yang tinggal di wilayah Indonesia. Dikarenakan desain penelitian ini adalah *online survey*, dan pengambilan data dilakukan menggunakan *Google Form*, maka peneliti tidak membatasi wilayah tempat tinggal anak dan remaja dengan asumsi seluruh anak dan remaja yang tinggal di wilayah Indonesia mengalami dampak pandemi COVID-19.

G. Metode Pengambilan Data dan Instrumen Pengumpulan Data

Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan secara *online* melalui penyebaran kuesioner dalam bentuk *Google Form* yang dimana link *Google Form* akan dikirimkan kepada orang tua melalui *WhatsApp*. Di dalam *Google Form* yang akan disebarakan diantaranya berisi inform consent yang akan disetujui oleh orang tua. Jika orang tua menyetujui dan mengizinkan anaknya menjadi responden dalam penelitian ini, maka pada halaman berikutnya anak juga diminta kesediaannya untuk mengisi lembar persetujuan.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *loneliness* pada penelitian ini merupakan alat ukur *Pandemic Loneliness Scale* yang dikembangkan oleh Sagita & Hermawan (2020) dengan mengacu pada tipologi kesepian yang dikemukakan oleh Weiss (1973). Alat ukur ini terdiri dari 16 item dengan menggunakan skala likert sebagai alternatif respon jawaban dengan rentang skor 1-4 (1=“Sangat Sering,” 2=“Kadang-Kadang,” 3=“Jarang,” 4=“Tidak Pernah”). Koefisien validitas item valid berada pada rentang mulai 0,253 hingga 0,784 dan koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,846 yang termasuk pada kategori reliabilitas tinggi (Sagita & Hermawan, 2020).

TABEL 1. KATEGORI SKOR ALAT UKUR PANDEMIC LONELINESS SCALE

Interval Skor Kesepian	Kategori
≥ 53	Sangat Tinggi
45 – 52	Tinggi
37 – 44	Cukup Tinggi
29 – 36	Rendah
≤ 28	Sangat Rendah

Dalam mengukur SWB, peneliti menggunakan alat ukur SWB yang digunakan pada penelitian ini adalah *Children’s Worlds Subjective Well Being Scale* (CW-SWBS) (Borualogo & Casas, 2019b). Alat ukur ini telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dengan mempertimbangkan konteks dan budaya Indonesia (Borualogo & Casas, 2019; Borualogo, et al., 2019).

Alat ukur CW-SWBS terdiri dari 5 item dan menggunakan skala pengukuran 11 poin (0=“sama sekali tidak setuju” sampai 10=“benar-benar setuju”). Semakin tinggi skor mengindikasikan karakteristik yang terkait dengan SWB. Alat ukur ini memiliki validitas yang sangat baik dengan fit index RMSEA = .049 (.041 - .058) dan SRMR = 0.018 (Borualogo & Casas, 2019). Reliabilitas alat

ukur ini pada sampel dalam penelitian ini adalah  $\alpha = .972$ .

III. PEMBAHASAN DAN DISKUSI

A. Regresi Linier Loneliness dan Jenis Kelamin Terhadap SWB Berdasarkan Kategori Usia Anak dan Remaja

TABEL 2. HASIL UJI ANALISIS REGRESI

DV	Usia		$\beta$	R <sup>2</sup>	N	Sig
S W	Anak (10-11 tahun)	<i>Loneliness</i>	-.364	.143	185	.000* *
		Jenis Kelamin	-.110	.143	185	.112
B	Remaja (12-18 tahun)	<i>Loneliness</i>	-.441	.196	2930	.000* *
		Jenis Kelamin	.022	.196	2930	.193

\*\*Signifikan nilai sig. < .01

Tabel 2 menunjukkan bahwa *loneliness* baik pada kategori usia anak ( $p = .000$ ) maupun remaja ( $p = .000$ ) berkontribusi signifikan bagi SWB. Akan tetapi, untuk jenis kelamin di kategori usia anak ( $p = .112$ ) maupun di kategori usia remaja ( $p = .193$ ), tidak memberikan kontribusi yang signifikan. Pada kategori usia anak, nilai koefisien determinasi (R<sup>2</sup>) sebesar .143, yang berarti *loneliness* memiliki pengaruh sebesar 14.3% terhadap SWB pada anak di masa pandemi COVID-19. Pada kategori usia remaja, nilai koefisien determinasi (R<sup>2</sup>) sebesar .196, yang berarti *loneliness* memiliki pengaruh sebesar 19.6% terhadap SWB pada remaja di masa pandemi COVID-19.

B. Data Deskriptif

TABEL 3. DATA DESKRİPTIF LONELINESS DAN SWB BERDASARKAN JENIS KELAMIN

		SWB	<i>Loneliness</i>
Perempuan	M	68.25	37.06
	SD	24.77	8.07
Laki-laki	M	71.55	35.41
	SD	23.29	8.05
Total	M	69.76**	36.30**
	SD	24.16	8.10

\*\*Signifikan pada  $p < .01$

Berdasarkan Tabel 3, dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada SWB anak dan remaja laki-laki (N = 1,423; M = 71.55) dengan perempuan (N = 1,692; M = 68.25). Namun, remaja laki-laki dan perempuan tetap dapat mempertahankan SWB yang relatif tinggi (71.55 dan 68.25 pada skala 100). Berdasarkan Cummins (2014), SWB dinyatakan tinggi jika penilaian SWB berada pada kisaran antara 60 – 90, dimana semakin tinggi angka maka mengartikan kondisi SWB yang tinggi. Selain itu, *loneliness* pada anak dan remaja laki-laki (M = 35.41) dan perempuan (M = 37.06) juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada *loneliness* di keduanya. Anak laki-laki mengalami *loneliness* lebih rendah daripada perempuan

(35.41 dan 37.06). Berdasarkan kategori loneliness menurut Sagita & Hermawan (2020), rata-rata loneliness anak laki-laki berada pada kategori rendah (35.41 dari rentang skor 29-36), sedangkan anak perempuan berada pada kategori cukup tinggi (37.06 dari rentang skor 37-44).

**TABEL 4.** DATA DESKRIPTIF LONELINESS TERHADAP SWB BERDASARKAN KELOMPOK USIA ANAK DAN REMAJA

		SWB	Loneliness
<b>Anak</b>	<i>M</i>	72.94	36.14
	<i>SD</i>	20.39	6.86
<b>Remaja</b>	<i>M</i>	69.56	36.32
	<i>SD</i>	24.37	8.17
<b>Total</b>	<i>M</i>	69.76	36.30
	<i>SD</i>	24.16	8.10

Kelompok usia anak ( $N = 185$ ) dan remaja ( $N = 2,930$ ) terbagi dalam rentang usia 10-11 tahun untuk kelompok anak, dan rentang usia 12-18 tahun untuk kelompok remaja. Berdasarkan Tabel 3, pada tingkat usia anak, menunjukkan bahwa SWB pada anak ( $M = 72.94$ ) lebih tinggi dibandingkan dengan remaja ( $M = 69.56$ ). Namun, berdasarkan Cummins (2014), skor pada anak dan remaja masih dalam kategori tinggi. Sedangkan pada *loneliness*, berdasarkan Sagita & Hermawan (2020), skor dari anak ( $M = 36.14$ ) maupun remaja ( $M = 36.32$ ) tergolong dalam kategori rendah. Perbedaan skor keduanya tidak jauh berbeda. Pada tiap kelompok usia anak dan remaja baik pada *loneliness* atau SWB tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

### C. Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh loneliness terhadap SWB pada anak dan remaja di masa pandemi COVID-19. Berdasarkan data yang diperoleh dari 3,115 anak dan remaja yang terdiri dari 185 anak (rentang usia 10-11 tahun) dan 2930 remaja (rentang usia 12-18 tahun), didapatkan bahwa loneliness memiliki pengaruh yang signifikan terhadap SWB sebesar 14.3% untuk kategori usia anak, dan pengaruh sebesar 19.6% untuk kategori usia remaja pada masa pandemi COVID-19 (Tabel 2) dengan arah hubungannya negatif.

Bertentangan dengan hasil penelitian sebelumnya, bahkan di masa pandemi saat ini, SWB anak dan remaja masih tinggi (Tabel 2). Dalam teori homeostatis yang dikemukakan oleh Cummins (2014), dijelaskan bahwa skor SWB yang tinggi mungkin disebabkan oleh adanya buffer yang dapat membantu individu mempertahankan SWB mereka meskipun dalam situasi yang tidak menyenangkan. Berdasarkan teori ini, anak dan remaja pada masa pandemi mungkin memiliki buffer internal dimana mereka telah mempersepsikan bahwa keadaan ketika pandemi tidak banyak menghalangi remaja untuk beraktivitas sebagaimana biasanya. Selain itu juga dimungkinkan terdapat buffer eksternal dengan memiliki hubungan yang baik dengan keluarga, teman, atau komunitas sehingga anak dan remaja dapat mempertahankan SWB mereka

(Cummins, 2014). Maka, dapat dikatakan bahwa anak dan remaja telah beradaptasi dengan lingkungan dan keadaan di sekitarnya ketika masa pandemi COVID-19.

Jika dibandingkan skor SWB pada anak dan remaja Indonesia pada sebelum pandemi COVID-19, terjadi penurunan pada skor SWB ketika masa pandemi. Selain itu, skor SWB pada masa pandemi juga lebih rendah jika dibandingkan dengan SWB anak yang mengalami bullying, yakni ( $SD = 8.69$ ) (Borualogo & Casas, 2021a). Hal ini sejalan dengan penelitian yang SWB yang dilakukan oleh Borualogo & Casas (2021) menunjukkan bahwa di masa pandemi ini SWB pada anak mengalami penurunan, juga penelitian González-Carrasco et al (2016), bahwa penurunan skor SWB lebih terlihat pada perempuan, karena mereka cenderung lebih sensitif terhadap variasi eksternal.

Sampai saat ini, masih terdapat perdebatan terkait pengaruh jenis kelamin terhadap SWB anak dan remaja. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan SWB (Seligson, et al., 2003), sementara penelitian lain menunjukkan bahwa ada perbedaan jenis kelamin terhadap SWB (Casas et al., 2013). Dalam penelitian ini, meskipun anak dan remaja perempuan dan laki-laki memiliki SWB yang tergolong tinggi, akan tetapi terdapat perbedaan yang signifikan diantara keduanya (Tabel 3). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kaye-Tzakod et al (2017) bahwa SWB pada anak laki-laki lebih tinggi daripada anak perempuan, dikarenakan anak perempuan dipengaruhi oleh koneksi sosial yang dimilikinya, sedangkan di kalangan anak laki-laki lebih terkait dengan keberhasilannya, terutama yang berkaitan dengan sekolah (Kaye-Tzakod et al., 2017). Memiliki prestasi yang baik dapat membantu anak laki-laki mempertahankan SWBnya, sedangkan pada anak perempuan dibutuhkan bantuan eksternal contohnya seperti dengan menjalin dan memiliki hubungan yang baik dengan teman untuk membantu mempertahankan SWBnya.

Dalam penelitian ini berdasarkan dari kelompok usia, terlihat bahwa kelompok usia remaja memiliki skor SWB yang lebih rendah daripada kelompok usia anak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh González-Carrasco et al. (2020), bahwa terdapat kecenderungan penurunan skor SWB seiring bertambahnya usia, terutama pada remaja perempuan. Akan tetapi, terdapat juga penelitian yang berlawanan dengan hal ini (Steinmayr et al., 2019; Salmela-Aro & Tuominen-Soini, 2010) dengan asumsi bahwa remaja 15-17 tahun mengalami peningkatan SWB mungkin karena telah terdapat kesesuaian yang lebih baik dengan lingkungan sekolah mereka. Hal ini memperkuat pentingnya melakukan penelitian yang mendalam terkait periode sebelum pubertas dan ketika pubertas terjadi karena terdapat perbedaan dari tahap remaja awal dan selanjutnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat, mengacu pada Sagita & Hermawan (2020), maka rata-rata anak ( $M = 36.14$ ) dan remaja ( $M = 36.32$ ) mengalami loneliness pada tingkat rendah (Tabel 4). Terdapat penelitian yang

dilakukan oleh Luchetti et al. (2020) terhadap kelompok beresiko di Amerika, menunjukkan bahwa dibandingkan dengan tingkat loneliness sebelum pandemi, kesepian ketika pandemi tidak meningkat bahkan setelah dikarantina. Menurut Luchetti et al. (2020), hal ini dimungkinkan karena individu, keluarga, dan komunitas masih dapat menjalin hubungan emosional meskipun mereka berjauhan. Salah satunya, berkat perkembangan teknologi, memungkinkan banyak orang untuk tetap berhubungan satu sama lain, terlepas dari jarak secara fisik. Hubungan secara rutin tetap bisa dilakukan seperti melalui video call, bertelepon, ataupun chatting.

Selain itu, pada masa anak dan remaja terjadi peningkatan pengaruh teman sebaya (Krori, 2011) maka kebutuhan interaksi dengan teman juga tinggi, dan ditambah dengan budaya kolektif di Indonesia yang sangat melekat. Berdasarkan hal tersebut, dimungkinkan bahwa penyebab anak dan remaja di Indonesia mengalami loneliness pada tingkat rendah adalah karena mereka masih saling berkomunikasi dan juga mendapatkan dukungan sosial dari lingkungannya meskipun berjauhan.

Penelitian yang dilakukan Zhang & Ma (2020) menyatakan bahwa dibalik kekhawatiran COVID-19 yang semakin meluas, mayoritas partisipan justru merasakan peningkatan dukungan sosial serta kepedulian dari teman maupun keluarga. Diperkuat oleh Mendieta et al. (2013), bahwa dukungan sosial dapat menurunkan tingkat loneliness dan kemudian dapat meningkatkan SWB seseorang. Oleh karena itu, besarnya dukungan sosial dapat menjadi salah satu aspek penting yang dapat berkontribusi dalam meningkatkan ketahanan individu terhadap loneliness.

Terdapat perbedaan yang signifikan diantara tingkat kesepian anak dan remaja laki-laki dengan perempuan, yang dimana anak dan remaja perempuan lebih tinggi tingkat kesepiannya dibandingkan laki-laki (Tabel 3). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Li & Wang (2020) terkait dengan pandemi COVID-19, ditemukan bahwa wanita pada usia yang lebih muda memiliki frekuensi loneliness yang jauh lebih tinggi daripada yang lainnya. Menurut Sagita & Hermawan (2020), loneliness adalah suatu peristiwa yang berkembang dari persepsi individu terhadap kemampuannya untuk merespon suatu situasi atau peristiwa. Oleh karena itu, meskipun anak dan remaja mengalami peristiwa yang sama, tetapi memiliki reaksi yang berbeda, mereka akan tetap merasakan kondisi emosional yang berbeda dari orang lain (Sagita & Hermawan, 2020).

#### IV. KESIMPULAN

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

1. Berdasarkan data yang diperoleh dari 3,115 anak dan remaja yang terdiri dari 185 anak (rentang usia 10-11 tahun) dan 2930 remaja (rentang usia 12-18 tahun), didapatkan bahwa loneliness memiliki pengaruh yang signifikan terhadap SWB sebesar

14.3% untuk kategori usia anak, dan pengaruh sebesar 19.6% untuk kategori usia remaja pada masa pandemi COVID-19.

2. Anak dan remaja di Indonesia memiliki SWB yang tinggi. Hal ini dikarenakan adanya buffer yang membantu mempertahankan SWB pada anak dan remaja sehingga mereka mempersepsikan situasi pandemi tidak menghambat mereka untuk beraktivitas seperti biasanya, ditambah juga dengan adanya dukungan sosial dan hubungan yang baik dengan keluarga, teman, ataupun komunitas.
3. Rata-rata loneliness pada anak dan remaja di Indonesia berada pada kategori rendah, dikarenakan mereka masih dapat menjaga hubungan baik dengan keluarga jauh, teman, atau komunitas dengan cara video call, telepon, atau chatting.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ananda, S. S., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik Self Talk. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(2), 248-256.
- [2] Baron, R. (2005). *Psikologi Sosial Jilid 2 Edisi Kesepuluh*.
- [3] Barreto et al. (2020). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>.
- [4] Borualogo, I. S., & Casas, F. (2021a). Children's report on their quality of life during pandemic COVID-19 [Manuscript in preparation]. *Faculty of Psychology, Universitas Islam Bandung & ERIDIq, University of Girona, Spain*.
- [5] Borualogo, I. S., & Casas, F. (2021a). Subjective well-being of bullied children in Indonesia. *Applied Research in Quality of Life*, 16, 753-773. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09778-1>.
- [6] Borualogo, I. S., & Casas, F. (2021b). Subjective well-being and affect of Children before and during pandemic COVID-19 in Indonesia [Manuscript in preparation]. *Faculty of Psychology Universitas Islam Bandung & FRIDIq, University of girona, Spain*.
- [7] Borualogo, I. S., & Casas, F. (2021b). The relationship between frequent bullying and subjective well-being in Indonesian children. *Population Review*, 60(1), 26-50. <https://doi.org/10.1353/prv.2021.0002>.
- [8] Borualogo, I., & Casas, F. (2019). Adaptation and Validation of The Children's Worlds Subjective Well-Being Scale (CW-SWBS) in Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 46(2), 102. <https://doi.org/10.22146/jpsi.38995>.
- [9] Borualogo, I., & Casas, F. (2019b). Subjective Well-Being of Bullied Children in Indonesia. *Applied Research in Quality of Life*, (1), <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09778-1>.
- [10] Borualogo, I., Gumilang, E., Mubarak, A., Khasanah, A. N., Wardati, M. A., Diantina, F. P., et al. (2019). Process of Translation of the Children's Worlds Subjective Well-Being Scale in Indonesia. <https://doi.org/10.2991/sores-18.2>.
- [11] Children's Society. (2020, Juli). *Life on hold: Children's Wellbeing and Covid 19*. Dipetik November 29, 2020, dari [www.childrensociety.org.uk/sites/default/files/life-on-hold-childrens-well-being-and-covid-19.pdf](http://www.childrensociety.org.uk/sites/default/files/life-on-hold-childrens-well-being-and-covid-19.pdf)
- [12] Cummins, R. A. (2014). Understanding the Well-Being of Children and Adolescents Through Homeostatic Theory. *Handbook of Child Well-Being*, 635-661. doi:10.1007/978-90-481-9063-8\_152.
- [13] Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

- [14] Folkman, S., & Greer, S. (2000). Promoting psychological well-being in the face of serious illness: when theory, research and practice inform each other. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 9(1), 11-1.
- [15] González-Carrasco et al. (2020). Subjective Well-Being in Early Adolescence: Observations from a Five-Year Longitudinal Study. *International journal of environmental research and public health*, 17(21), 8249. <https://doi.org/10.3390/ije>.
- [16] Holmes, E. A., Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., et al. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic : a call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry*, 7, 547–560.
- [17] Jannah, M. (2015). Tugas-tugas perkembangan pada usia kanak-kanak. *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies*, 1(2), 87-98.
- [18] Kaye-Tzadok et al. (2017). Children's subjective well-being in relation to gender—What can we learn from dissatisfied children? *Children and Youth Services Review*, 80, 96-104.
- [19] Kementerian Kesehatan RI. (2020, Juli 20). *Jaga Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja Selama Masa Pandemi COVID-19*. Dipetik November 23, 2020, dari <http://p2p.kemkes.go.id/jaga-kesehatan-jiwa-anak-dan-remaja-selama-masa-pandemi-covid-19/>
- [20] Kimhi et al. (2020). Resilience and demographic characteristics predicting distress during the COVID-19 crisis. *Social Science & Medicine*, 265, 113389.
- [21] Krori, S. D. (2011). Developmental Psychology. *Homeopathic Journal*, 4(3).
- [22] Laursen, B., & Hartl, A. (2013). Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of Adolescence*, 36(6), pp, 1261-1268.
- [23] Li, L. Z., & Wang, S. (2020). Prevalence and predictors of general psychiatric disorders and loneliness during COVID-19 in the United Kingdom. *Psychiatry research*, 291, 113267.
- [24] Luchetti, M., Lee, J. H., Aschwanden, D., Sesker, A., Strickhouser, J. E., Terracciano, A., et al. (2020). The Trajectory of Loneliness in Response to COVID-19, 2(999). <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000690>.
- [25] Mendieta et al. (2013). The Relationship Between Social Support, Loneliness, and Subjective Well Being in a Spanish sample From a Multidimensional Perspective. *Social indicators research*, 114(3), 1013-1034.
- [26] Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. *Research Gate*, 123-133.
- [27] Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. *Encyclopedia of mental health*, 571-581.
- [28] Rees et al. (2020). Children's views on their lives and well-being in 35 countries : A report on the children's worlds survey, 2016-19. *International Survey Of Children's Well-Being (ISCWeb)*, [www.isciweb.org](http://www.isciweb.org).
- [29] Russell et al. (1984). Social and emotional loneliness: an examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of personality and social psychology*, 46(6), 1313.
- [30] Sagita, D. D., & Hermawan, D. (2020). Kesepian Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 122-130.
- [31] Salmela-Aro, K., & Tuominen-Soini, H. (2010). Adolescents' Life Satisfaction during the Transition to Post-Comprehensive Education: Antecedents and Consequences. *Happiness Stud*, 11, 683–701. doi: 10.1007/s10902-009-9156-3.
- [32] Santrock, J. W. (2007). *Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- [33] Santrock, J. W. (2012). *Child Development (Perkembangan Anak, Edisi 11 Jilid 2, Penerjemah: Rachmawati dan Kuswanti)*. Jakarta: Erlangga.
- [34] Satici et al. (2020). Intolerance of Uncertainty and Mental Wellbeing: Serial Mediation by Rumination and Fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction*.
- [35] Savahl, S., Montserrat, C., Casas, F., Adams, S., Tiliouine, H., Benninger, E., et al. (2019). Children's Experiences of Bullying Victimization and the Influence on Their Subjective Well-Being: A Multinational Comparison. *Child Development*, 90(2), 414-431.
- [36] Sears, F., & Freedman, J. L. (1985). *Psikologi Sosial Jilid 1 (Edisi Kelima)*. Jakarta: Erlangga.
- [37] Steinmayr et al. (2019). Development of Subjective Well-Being in Adolescence. *International journal of environmental research and public health*, 16(19), 3690. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193690>.
- [38] UNICEF. (2020, Mei 11). *COVID-19 dan Anak-anak di Indonesia*. Dipetik November 23, 2020, dari <https://www.unicef.org/indonesia/media/4646/file/COVID19%20dan%20anak-anak%20di%20Indonesia.pdf>
- [39] Weiss, R. S. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation.
- [40] Zhang, Y., & Ma, Z. F. (2020). Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Quality of Life among Local Residents in Liaoning Province, China : A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health Article*, 17(7), 2–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072381>.
- [41] Azizah Ayu Nisyia Nur, Djamhoer Temi Damayanti. (2021). *Studi Deskriptif Adversity Quotient pada Guru PG/TK X Bandung*. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 11-17.