

Psychological Inflexibility sebagai Moderator dalam Hubungan antara Keterampilan Sosial dan Kesepian pada Emerging Adults = Psychological Inflexibility as the Moderator in the Relationship Between Social Skills and Loneliness in Emerging Adults

Jessica Rosdiana Emmanuelle L, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920564763&lokasi=lokal>

Abstrak

Kesepian merupakan fenomena yang utamanya rentan dialami oleh emerging adults karena dinamika emerging adulthood yang unik dan dipenuhi instabilitas dibandingkan tahapan perkembangan lainnya. Tidak hanya itu, pandemi COVID-19 nanti dan juga perilaku menggunakan teknologi juga mempengaruhi tingkat kesepian emerging adults. Sebagai akibatnya, ditemukan angka kesepian yang signifikan tinggi pada emerging adults. Diketahui bahwa tingkat keterampilan sosial individu dapat memengaruhi atau mengurangi tingkat kesepian pada emerging adult. Selain itu, pola respon individu dalam menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan (dalam konteks ini, kesepian) juga ditemukan berhubungan dengan kesepian.

Psychological inflexibility merupakan pola respon yang kaku menyebabkan individu menghindari atau kabur dari pengalaman yang tidak menyenangkan. Maka dari itu, psychological inflexibility diasumsikan berperan sebagai faktor risiko yang dapat melemahkan efek keterampilan sosial terhadap kesepian pada individu. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu psychological inflexibility memoderasi hubungan negatif antara keterampilan sosial dan kesepian pada emerging adults. Penelitian ini melibatkan 433 emerging adults (17-25 tahun). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini meliputi De Jong Gierveld Loneliness Scale (DJGLS) untuk mengukur kesepian, Social Skills Inventory (SSI) untuk mengukur keterampilan sosial, dan Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II) untuk mengukur psychological inflexibility. Hasil penelitian menunjukkan bahwa psychological inflexibility memperkuat hubungan negatif antara keterampilan sosial dan kesepian secara signifikan. Implikasi penelitian mendukung pentingnya peran psychological flexibility dalam membantu individu untuk menjadi individu yang lebih flexibel sehingga dapat melakukan cara-cara yang mendukung untuk mengurangi kesepian.

.....Loneliness is a phenomenon that emerging adults are particularly vulnerable to because the dynamics of emerging adulthood are unique and filled with instability compared to other developmental stages. Not only that, the COVID-19 pandemic and technology use behavior also affect the loneliness level of emerging adults. As a result, there is a significantly high rate of loneliness in emerging adults. It is known that an individual's level of social skills can influence or reduce the level of loneliness in emerging adults. In addition, individual response patterns in the face of unpleasant experiences (in this context, loneliness) were also found to be associated with loneliness. Psychological inflexibility is a rigid response pattern that causes individuals to avoid or run away from unpleasant experiences. Therefore, psychological inflexibility is assumed to act as a risk factor that can weaken the effect of social skills on loneliness in individuals. This study aims to test the research hypothesis that psychological inflexibility moderates the negative relationship between social skills and loneliness in emerging adults. This study involved 433 emerging adults (17-25 years old). The measuring instruments used in this study include the De Jong Gierveld Loneliness Scale (DJGLS) to measure loneliness, the Social Skills Inventory (SSI) to measure social skills, and the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II) to measure psychological inflexibility. The results

showed that psychological inflexibility significantly strengthened the negative relationship between social skills and loneliness. The implications of the study support the important role of psychological flexibility in helping individuals to become more flexible individuals so that they can engage in supportive ways to reduce loneliness.