

Kecerdasan Sosial sebagai Kekuatan Karakter dan Kesepian pada Siswa Sekolah Menengah Pertama: Tinjauan Naratif dalam Perspektif Psikologi Positif

Social Intelligence as a Character Strength and Loneliness among Junior High School Students: A Narrative Review from a Positive Psychology Perspective

¹Indria Shuffah, ²Hardi Santosa, ²Amien Wahyudi

Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

e-mail: Shuffahindria@gmail.com

Abstrak: Kesepian merupakan pengalaman psikologis yang cukup umum pada remaja awal dan berkaitan dengan kesehatan mental serta kualitas relasi sosial. Telaah ini bertujuan menyintesis temuan penelitian mengenai keterkaitan kecerdasan sosial (social intelligence), sebagai salah satu kekuatan karakter dalam psikologi positif, dengan kesepian pada remaja serta menilai relevansinya bagi siswa sekolah menengah pertama (SMP). Tinjauan naratif dilakukan terhadap artikel ilmiah dari Google Scholar, ScienceDirect, dan Scopus yang terbit pada 2021–2026 dengan kata kunci social intelligence, loneliness, adolescent loneliness, character strengths, dan positive psychology. Enam studi empiris utama disintesis dan dikelompokkan menjadi bukti langsung, bukti tidak langsung, dan bukti pengukuran. Hasil telaah menunjukkan bahwa kecerdasan sosial berasosiasi dengan kesepian, tetapi hubungan tersebut tidak sederhana. Kecerdasan sosial yang tinggi dapat tetap disertai kesepian yang tinggi ketika kesempatan berinteraksi terbatas, dan sebagian mekanisme yang diusulkan berasal dari konstruk kecerdasan emosional. Tidak ada studi dalam korpus telaah yang secara langsung menguji hubungan tersebut pada siswa SMP. Oleh karena itu, kecerdasan sosial lebih tepat dipandang sebagai sumber daya protektif potensial daripada penentu tunggal kesepian. Secara praktis, penguatan kecerdasan sosial dapat dipertimbangkan sebagai salah satu arah layanan bimbingan dan konseling berbasis psikologi positif, meskipun efektivitasnya belum diuji. Keterbatasan telaah meliputi jumlah studi yang sedikit, keragaman populasi, dan belum adanya penilaian kualitas studi secara formal.

Kata Kunci: kecerdasan sosial, kesepian, kekuatan karakter, psikologi positif, siswa SMP.

Abstract: Loneliness is a common psychological experience in early adolescence and is associated with mental health and the quality of social relationships. This review synthesized research on the association between social intelligence, a character strength in positive psychology, and adolescent loneliness, and evaluated its relevance for junior high school students. A narrative review was conducted on articles published between 2021 and 2026 and retrieved from Google Scholar, ScienceDirect, and Scopus using the keywords social intelligence, loneliness, adolescent loneliness, character strengths, and positive psychology. Six core empirical studies were synthesized and classified as direct evidence, indirect evidence, or measurement evidence. The findings indicate that social intelligence is associated with loneliness, but the association is not straightforward. High social intelligence can co-occur with

high loneliness when opportunities for interaction are limited, and some of the proposed mechanisms derive from the related construct of emotional intelligence. None of the reviewed studies directly examined this association among junior high school students. Social intelligence is therefore better regarded as a potential protective resource than as a single determinant of loneliness. Strengthening social intelligence may be considered in positive psychology-based guidance and counseling services, although its effectiveness remains untested. The limitations of this review include the small number of studies, the heterogeneity of the populations, and the absence of a formal quality appraisal.

Keywords: social intelligence, loneliness, character strengths, positive psychology, junior high school students.

Pendahuluan

Masa remaja awal merupakan periode ketika kebutuhan akan penerimaan, kedekatan emosional, dan pengakuan dari teman sebaya meningkat tajam. Perubahan perkembangan pada masa ini, termasuk pergeseran keterikatan dari orang tua ke teman sebaya serta tuntutan membangun persahabatan yang lebih intim, membuat remaja lebih rentan mengalami kesepian apabila hubungan sosial yang diharapkan tidak terbentuk (Laursen & Hartl, 2013). Pada siswa Indonesia usia 13 dan 15 tahun, kesepian terutama diprediksi oleh rendahnya penerimaan dari teman sebaya dan kualitas relasi dengan orang tua (Liu et al., 2015). Temuan ini menjadikan siswa sekolah menengah pertama (SMP) sebagai kelompok yang penting untuk diperhatikan karena perkembangan sosialnya sangat dipengaruhi oleh relasi pertemanan dan penerimaan sosial (Saputri & Ayriza, 2021).

Kesepian pada kaum muda telah menjadi perhatian kesehatan masyarakat global. Komisi Hubungan Sosial Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa 17–21% individu berusia 13–29 tahun merasa kesepian, dengan angka tertinggi pada usia remaja (World Health Organization [WHO], 2025). Di kawasan ASEAN, termasuk Indonesia, sebesar 7,8% remaja dilaporkan hampir selalu atau selalu merasa kesepian dan 31,3% merasa kesepian pada waktu tertentu dalam 12 bulan terakhir (Pangestika et al., 2024). Data yang lebih dekat dengan populasi SMP menunjukkan bahwa di antara 983 siswa di Daerah Istimewa Yogyakarta dan Jawa Tengah, 15,35% berada pada kategori kesepian tinggi dan 56,75% pada kategori sedang (Aditiono et al., 2022). Angka tersebut menunjukkan bahwa keberadaan interaksi sosial, baik di sekolah maupun melalui media digital, tidak selalu memenuhi kebutuhan emosional remaja.

Dampak kesepian terhadap kesehatan mental remaja telah didokumentasikan secara konsisten. Tinjauan sistematis cepat menunjukkan bahwa kesepian pada anak dan remaja berkaitan dengan gejala depresi dan kecemasan (Loades et al., 2020). Pada anak dan remaja yang telah memiliki masalah kesehatan mental, hubungan tersebut bersifat dua arah: kesepian dapat memperburuk kondisi psikologis, sedangkan kondisi psikologis yang buruk juga dapat meningkatkan kesepian (Hards et al., 2022). Di Indonesia, kesepian juga ditemukan sebagai pengalaman dominan pada remaja yang melakukan *self-harm* (Hanan et al., 2024). Secara bersama-sama, temuan tersebut memperlihatkan bahwa kesepian lebih banyak dikaji melalui kaitannya dengan faktor risiko dan dampak negatif, sementara sumber daya personal yang dapat membantu remaja membangun keterhubungan sosial relatif jarang menjadi fokus.

Psikologi positif menawarkan sudut pandang pelengkap, yaitu memahami fungsi optimal manusia melalui kekuatan yang dimilikinya. Dalam klasifikasi *Values in Action* (VIA), kecerdasan sosial (*social intelligence*) merupakan salah satu dari 24 kekuatan karakter dan termasuk dalam kebajikan kemanusiaan (*humanity*), bersama cinta dan kebaikan hati (Peterson & Seligman,

2004). Kekuatan ini didefinisikan sebagai kesadaran terhadap motif dan perasaan diri sendiri maupun orang lain serta kemampuan mengetahui cara bertindak yang sesuai dalam berbagai situasi sosial. [Seligman \(2011\)](#) kemudian mengembangkan model kesejahteraan PERMA yang memuat emosi positif, keterlibatan, relasi positif, makna, dan pencapaian. Kedua kerangka tersebut berada pada tingkat analisis yang berbeda: kecerdasan sosial adalah kekuatan karakter individual, sedangkan relasi positif adalah salah satu elemen kesejahteraan. Karena itu, kaitan keduanya dalam telaah ini diposisikan sebagai interpretasi konseptual, yakni kecerdasan sosial sebagai kapasitas yang berpotensi mendukung terbentuknya relasi positif.

Kecerdasan sosial dipilih karena kekuatan ini paling langsung berkaitan dengan kemampuan membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal, yang menjadi inti definisi kesepian sebagai kesenjangan antara relasi sosial yang diharapkan dan yang dialami ([Peplau & Perlman, 1982](#)). Konstruk ini perlu dibedakan dari kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional berfokus pada kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi, sedangkan kecerdasan sosial berfokus pada pemahaman dan navigasi situasi sosial. Dalam telaah ini, kecerdasan sosial didefinisikan secara operasional mengikuti *Tromsø Social Intelligence Scale* (TSIS), yang mencakup pemrosesan informasi sosial, keterampilan sosial, dan kesadaran sosial ([Silvera et al., 2001](#)). Definisi kerja ini penting karena literatur kecerdasan sosial masih sangat beragam dan dimensinya belum terstandarisasi ([Kumar et al., 2025](#)).

Sejumlah penelitian telah menguji hubungan kecerdasan sosial dengan kesepian, tetapi terdapat beberapa celah yang belum terjawab. Pertama, studi yang ada meneliti remaja akhir hingga dewasa awal atau mahasiswa, bukan siswa SMP ([Tanzil et al., 2022](#); [Savci et al., 2022](#)). Kedua, sebagian bukti mengenai mekanisme berasal dari konstruk kecerdasan emosional sehingga kontribusi khas kecerdasan sosial belum jelas ([Angulo Salas et al., 2024](#); [Zhang et al., 2026](#)). Ketiga, penelitian kesepian di Indonesia lebih banyak menempatkan kesepian bersama faktor negatif, seperti kecemasan sosial dan gejala depresi, dengan sampel mahasiswa ([Immanuel & Agustina, 2025](#); [Putri & Roswiyani, 2023](#)). Keempat, arah dan besaran hubungan tidak selalu dilaporkan secara lengkap, sementara alat ukur kecerdasan sosial yang dirancang khusus untuk remaja baru mulai dikembangkan ([Alloway et al., 2026](#)).

Berdasarkan celah tersebut, kebaruan telaah ini terletak pada tiga hal. Pertama, telaah ini memetakan bukti tentang kecerdasan sosial dan kesepian secara eksplisit dalam kerangka kekuatan karakter psikologi positif, bukan semata dalam kerangka faktor risiko. Kedua, telaah ini memilah bukti menjadi bukti langsung, bukti tidak langsung atau mekanisme, dan bukti pengukuran sehingga bobot setiap temuan dapat dinilai secara proporsional. Ketiga, telaah ini secara khusus menilai sejauh mana bukti yang tersedia dapat diterapkan pada siswa SMP dan menurunkan implikasi potensialnya bagi layanan bimbingan dan konseling. Dengan demikian, tujuan telaah ini adalah menyintesis temuan penelitian mengenai keterkaitan kecerdasan sosial dengan kesepian pada remaja. Pertanyaan telaah yang diajukan adalah: (1) bagaimana bukti empiris menggambarkan hubungan kecerdasan sosial dengan kesepian pada remaja; (2) mekanisme apa yang diusulkan untuk menjelaskan hubungan tersebut; dan (3) apa implikasi temuan tersebut bagi siswa SMP dan layanan bimbingan dan konseling.

Metode

Telaah ini menggunakan desain tinjauan naratif (*narrative review*) untuk mengidentifikasi, mengkaji, dan menyintesis hasil penelitian terdahulu tentang kecerdasan sosial dan kesepian pada remaja. Tinjauan naratif dipilih karena bukti yang tersedia masih terbatas dan heterogen dari segi populasi, konstruk, dan desain sehingga belum memungkinkan sintesis kuantitatif.

Sesuai dengan karakter tinjauan naratif, telaah ini tidak mengikuti protokol tinjauan sistematis seperti PRISMA dan tidak melakukan penilaian kualitas studi secara formal (Booth et al., 2025).

Sumber literatur diperoleh dari Google Scholar, ScienceDirect, dan Scopus. Pencarian menggunakan kata kunci *social intelligence*, *loneliness*, *adolescent loneliness*, *character strengths*, dan *positive psychology*, serta kombinasi *social intelligence AND loneliness* dan *social intelligence AND adolescent loneliness*. Artikel yang dianalisis sebagai data telaah dibatasi pada artikel ilmiah yang terbit pada 2021–2026.

Kriteria inklusi data telaah meliputi: (1) artikel empiris dalam jurnal bereputasi; (2) memuat pengukuran kecerdasan sosial, kecerdasan emosional, atau kemampuan sosial yang berkaitan dengan kesepian atau relasi sosial; dan (3) melibatkan partisipan remaja atau, jika tidak tersedia, dewasa awal yang relevan dengan pembahasan. Artikel yang tidak membahas kecerdasan sosial atau kesepian, atau tidak memberikan informasi yang memadai, tidak dijadikan data utama. Studi dengan populasi di luar siswa SMP tetap dipertahankan, tetapi keterbatasan generalisasinya dinyatakan secara eksplisit dalam pembahasan. Sumber lain, seperti buku teks, artikel teoretis, laporan organisasi, dan tinjauan sistematis, digunakan sebagai landasan konseptual dan pembandingan, bukan sebagai data telaah.

Analisis dilakukan secara deskriptif-sintetis dengan cara mengidentifikasi, merangkum, membandingkan, dan mengintegrasikan temuan penelitian terdahulu. Informasi dari setiap studi utama diringkas ke dalam matriks yang memuat penulis, tahun, partisipan, konstruk dan instrumen, temuan utama, serta kategori bukti. Studi kemudian dikelompokkan secara tematik menjadi bukti langsung, yaitu studi yang mengukur kecerdasan sosial dan kesepian secara bersamaan; bukti tidak langsung, yaitu studi dengan konstruk berdekatan atau yang menawarkan mekanisme; serta bukti pengukuran. Perbedaan hasil antarstudi dibahas dengan mempertimbangkan populasi, desain, dan konteks pengambilan data.

Hasil dan Pembahasan

Kesepian dan Faktor yang Memengaruhinya pada Siswa Sekolah Menengah Pertama

Kesepian didefinisikan sebagai pengalaman tidak menyenangkan yang muncul ketika jaringan relasi sosial seseorang dirasakan tidak memadai, baik secara kuantitas maupun kualitas (Peplau & Perlman, 1982). de Jong Gierveld (1987) menekankan bahwa kesepian merupakan evaluasi subjektif atas kurangnya kualitas relasi tertentu, bukan sekadar kondisi objektif sendirian. Laursen dan Hartl (2013) menambahkan bahwa pada masa remaja, perubahan harapan terhadap persahabatan membuat kesenjangan antara relasi yang diinginkan dan yang dialami lebih mudah terjadi. Ketiga definisi tersebut memiliki dua unsur yang sama, yaitu sifat subjektif pengalaman kesepian dan adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan relasi sosial. Unsur kedua inilah yang menjelaskan mengapa remaja yang dikelilingi banyak teman tetap dapat merasa kesepian.

Pada siswa SMP, pola tersebut tampak dalam data empiris. Survei terhadap siswa SMP di DIY dan Jawa Tengah menunjukkan bahwa proporsi kategori kesepian tinggi paling besar ditemukan pada usia 14 tahun, dan penulisnya merekomendasikan optimalisasi layanan bimbingan dan konseling untuk siswa usia 12–16 tahun (Aditiono et al., 2022). Pada remaja Indonesia usia 13 dan 15 tahun, rendahnya penerimaan dari teman sebaya merupakan prediktor utama kesepian (Liu et al., 2015). Temuan ini sejalan dengan penelitian pada remaja awal di SMP yang menunjukkan kuatnya keterkaitan antara perilaku sosial dan persepsi penerimaan teman sebaya (Saputri & Ayriza, 2021). Dengan demikian, pada siswa SMP, kesepian terutama berkaitan dengan kesulitan menjalin pertemanan, rendahnya penerimaan sosial, dan hambatan dalam komunikasi interpersonal.

Brennan (1982) mengelompokkan faktor penyebab kesepian pada remaja ke dalam faktor sosial budaya, karakteristik pribadi, dan pemisahan dari orang tua. Faktor karakteristik pribadi mencakup rasa malu, harga diri rendah, keterampilan sosial yang kurang, dan kebingungan identitas. Tinjauan integratif yang lebih baru menemukan pola serupa dan mengelompokkan penyebab kesepian pada remaja dan dewasa muda ke dalam empat tema, yaitu penderitaan fisik dan mental, hambatan personal, pengalaman hidup negatif seperti perundungan dan relasi keluarga yang tidak aman, serta masa transisi kehidupan (Korzhina et al., 2022). Pada sampel dewasa berjumlah 2.240 orang, kebermaknaan hidup bahkan menjadi prediktor kesepian yang kekuatannya sebanding dengan status kesehatan dan keterhubungan sosial (Macià et al., 2021). Karena sampelnya dewasa, temuan ini tidak dapat langsung digeneralisasi pada siswa SMP. Namun, studi longitudinal pada siswa SMP di Tiongkok juga meneliti dinamika timbal balik antara kesepian dan kebermaknaan hidup (He et al., 2026) sehingga faktor makna tetap relevan untuk populasi remaja awal.

Di antara faktor-faktor tersebut, keterampilan sosial yang kurang merupakan titik masuk paling logis untuk membahas kecerdasan sosial. Keterampilan sosial dalam pengertian Brennan (1982) merujuk pada perilaku interpersonal yang tampak, sedangkan kecerdasan sosial mencakup kapasitas yang lebih luas, yaitu memproses informasi sosial, memahami perspektif orang lain, dan menyesuaikan perilaku dengan tuntutan situasi (Silvera et al., 2001). Dengan kata lain, kecerdasan sosial dapat dipandang sebagai kapasitas yang mendasari keterampilan sosial. Jalur konseptual ini menjadi dasar pembahasan pada subbagian berikutnya.

Kecerdasan Sosial sebagai Kekuatan Karakter pada Remaja

Dalam klasifikasi VIA, kecerdasan sosial tidak dipandang sebagai bakat tetap, tetapi sebagai kekuatan karakter yang dapat dikenali, dilatih, dan dikembangkan melalui pengalaman sosial (Peterson & Seligman, 2004). Pandangan ini berbeda dari pendekatan defisit yang memandang remaja kesepian semata-mata sebagai individu yang kurang terampil. Dalam kerangka psikologi positif, pertanyaan yang diajukan bukan hanya apa yang kurang pada remaja yang kesepian, tetapi juga kekuatan apa yang dapat membantu remaja membangun relasi yang memuaskan.

Secara operasional, TSIS mengukur kecerdasan sosial melalui tiga komponen: pemrosesan informasi sosial, yaitu kemampuan memahami pesan verbal dan nonverbal; keterampilan sosial, yaitu kemampuan komunikasi dasar untuk memulai dan memelihara relasi; serta kesadaran sosial, yaitu kemampuan bertindak sesuai dengan situasi (Silvera et al., 2001). Perbedaan komponen ini penting karena, sebagaimana dibahas pada subbagian berikutnya, tidak semua komponen memiliki keterkaitan yang sama kuat dengan kesepian.

Hubungan kecerdasan sosial dengan model PERMA perlu dipahami secara hati-hati. Relasi positif dalam PERMA merupakan salah satu elemen kesejahteraan (Seligman, 2011), sedangkan kecerdasan sosial merupakan kapasitas individu. Secara teoretis, kecerdasan sosial dapat dipandang sebagai salah satu jalur yang memungkinkan individu membangun relasi positif, tetapi keberadaan relasi positif juga ditentukan oleh faktor lingkungan, seperti penerimaan kelompok sebaya dan kesempatan berinteraksi. Oleh karena itu, klaim bahwa kecerdasan sosial secara otomatis menghasilkan relasi positif dan menurunkan kesepian tidak dapat diterima tanpa bukti empiris. Bukti tersebut ditelaah pada subbagian berikut.

Bukti Langsung Hubungan Kecerdasan Sosial dan Kesepian

Ringkasan enam studi empiris utama yang ditelaah disajikan pada Tabel 1. Dua studi memberikan bukti langsung karena mengukur kecerdasan sosial dan kesepian secara bersamaan, tiga studi memberikan bukti tidak langsung, dan satu studi memberikan bukti pengukuran.

Tabel 1. Ringkasan studi empiris utama yang ditelaah

No.	Studi	Partisipan	Konstruk dan instrumen	Temuan utama	Kategori bukti
1	Tanzil et al. (2022) , Indonesia	68 remaja berusia 15–21 tahun selama pembelajaran daring pada masa pandemi	Kecerdasan sosial (TSIS), kesepian (UCLA Loneliness Scale versi 3), harga diri	Terdapat hubungan kecerdasan sosial dengan kesepian ($p < 0,01$); harga diri tidak memoderasi; partisipan memiliki skor kecerdasan sosial dan kesepian yang sama-sama tinggi	Langsung
2	Savci et al. (2022) , Turki	246 mahasiswa keperawatan, rerata usia 20 tahun	Kecerdasan sosial (TSIS), kesepian (ULS-8), sosiabilitas pembelajaran daring	Kecerdasan sosial memprediksi kesepian secara negatif ($\beta = -0,347$); keterampilan sosial dan kesadaran sosial berkorelasi negatif dengan kesepian, pemrosesan informasi sosial tidak signifikan	Langsung
3	Sunehari dan Singh (2025) , India	350 remaja	Kecerdasan sosial (TSIS), kualitas relasi teman sebaya	Kecerdasan sosial berkorelasi positif dengan kualitas relasi teman sebaya ($r = 0,55$)	Tidak langsung (relasi sebaya)
4	Angulo Salas et al. (2024) , Peru	731 siswa sekolah menengah	Kecerdasan emosional (TMMS-24), kesepian sosial dan emosional (skala de Jong Gierveld)	Kesepian sosial memediasi hubungan kecerdasan emosional dengan kesepian emosional	Tidak langsung (konstruk berdekatan)
5	Zhang et al. (2026) , Tiongkok	965 remaja, rerata usia 16 tahun (13–21 tahun), tiga gelombang berjarak enam bulan	Kesepian, rasa kendali (<i>perceived control</i>), kecerdasan emosional; model jaringan longitudinal	Rendahnya rasa kendali dalam situasi sosial memprediksi kesepian berikutnya dan sebaliknya; kemampuan menggunakan emosi meningkatkan rasa kendali berikutnya	Tidak langsung (mekanisme)
6	Alloway et al. (2026)	Remaja berusia 14–18 tahun	<i>Social Intelligence Test for Teenagers</i> (SITT), TSIS, keterhubungan sosial, empati, pertemanan	SITT reliabel, valid secara konvergen dengan TSIS, dan memprediksi keterhubungan sosial, empati, serta pertemanan	Pengukuran

[Tanzil et al. \(2022\)](#) memberikan bukti langsung pertama pada remaja Indonesia. Studi terhadap 68 remaja berusia 15–21 tahun selama pembelajaran daring menemukan adanya hubungan antara kecerdasan sosial dan kesepian, sedangkan harga diri tidak memoderasi hubungan tersebut. Namun, ringkasan studi tersebut tidak melaporkan arah dan besaran koefisien secara eksplisit. Temuan yang paling penting justru bersifat menantang: partisipan memiliki skor kecerdasan sosial dan harga diri yang tinggi sekaligus skor kesepian yang tinggi. Penulisnya menafsirkan kondisi tersebut sebagai akibat keterpisahan fisik dari lingkungan sosial selama pandemi.

Temuan [Tanzil et al. \(2022\)](#) semestinya menjadi titik analisis utama, bukan catatan sampingan. Setidaknya terdapat tiga penjelasan yang saling melengkapi. Pertama, penjelasan kontekstual: kecerdasan sosial membutuhkan kesempatan interaksi agar dapat diterjemahkan

menjadi relasi yang memuaskan, dan kesempatan itu terbatas selama pembelajaran daring. Kedua, penjelasan konseptual: TSIS mengukur persepsi diri tentang kemampuan sosial, bukan relasi yang benar-benar terbentuk, sedangkan kesepian merupakan evaluasi atas kesenjangan antara relasi yang diharapkan dan yang dialami (Peplau & Perlman, 1982). Remaja yang memahami situasi sosial dengan baik bahkan mungkin lebih peka terhadap kesenjangan tersebut. Ketiga, penjelasan metodologis: ukuran sampel yang kecil dan rentang usia yang mencakup dewasa awal membatasi presisi dan generalisasi temuan. Dengan demikian, studi ini tidak membantah relevansi kecerdasan sosial, tetapi menunjukkan bahwa hubungannya dengan kesepian bergantung pada konteks.

Savci et al. (2022) melengkapi gambaran tersebut dengan bukti yang arahnya lebih jelas. Pada 246 mahasiswa keperawatan di Turki selama pembelajaran daring, kecerdasan sosial memprediksi kesepian secara negatif bersama sosiabilitas yang dipersepsikan. Analisis per komponen menunjukkan bahwa keterampilan sosial dan kesadaran sosial berkorelasi negatif dengan kesepian, sedangkan pemrosesan informasi sosial tidak berkorelasi secara signifikan. Temuan ini penting karena mengisyaratkan bahwa komponen yang berkaitan dengan kesepian adalah kemampuan bertindak dalam relasi, bukan sekadar kemampuan memahami informasi sosial. Pola ini sejalan dengan penjelasan konseptual atas temuan Tanzil et al. (2022): memahami situasi sosial saja belum cukup apabila tidak disertai kemampuan dan kesempatan untuk membangun relasi.

Kedua studi langsung tersebut sama-sama dilakukan dalam konteks pembelajaran daring, tetapi hasilnya tidak identik. Perbedaan ini kemungkinan berkaitan dengan perbedaan populasi, ukuran sampel, instrumen kesepian, dan budaya. Penelitian sebelum pandemi pada 165 remaja di Jakarta juga melaporkan korelasi negatif antara kecerdasan sosial dan kesepian ($r_s = -0,332$; Garvin, 2017) sehingga arah hubungan negatif tampak cukup konsisten di luar konteks pandemi. Meskipun demikian, tidak satu pun studi langsung dalam korpus telaah ini meneliti siswa SMP secara khusus. Kesimpulan mengenai populasi SMP masih merupakan ekstrapolasi dari remaja yang lebih tua dan dewasa awal.

Bukti Tidak Langsung dan Kemungkinan Mekanisme

Bukti tidak langsung pertama menyangkut kualitas relasi. Sunehari dan Singh (2025) menemukan bahwa kecerdasan sosial pada 350 remaja berkorelasi positif dengan berbagai aspek kualitas relasi teman sebaya, termasuk keintiman, popularitas, dan kepercayaan. Studi ini tidak mengukur kesepian, tetapi relevan karena kualitas relasi merupakan unsur inti definisi kesepian. Jika kecerdasan sosial berkaitan dengan relasi sebaya yang lebih berkualitas, jalur yang masuk akal secara teoretis adalah kecerdasan sosial, kualitas relasi, lalu kesepian yang lebih rendah. Jalur ini masih merupakan hipotesis karena belum ada studi dalam korpus telaah yang mengujinya secara langsung.

Angulo Salas et al. (2024) memberikan dukungan terhadap logika mediasi tersebut, meskipun dengan konstruk yang berbeda. Studi terhadap 731 siswa sekolah menengah di Peru menunjukkan bahwa kesepian sosial memediasi hubungan kecerdasan emosional dengan kesepian emosional. Artinya, kemampuan sosial-emosional tampaknya berkaitan dengan kesepian emosional melalui kualitas keterlibatan dalam jaringan sosial, bukan secara langsung. Karena konstruk yang digunakan adalah kecerdasan emosional, temuan ini termasuk bukti tidak langsung. Studi ini dimasukkan karena kecerdasan emosional dan kecerdasan sosial sama-sama mencakup kemampuan memahami orang lain dan merespons secara tepat, sehingga mekanismenya dapat menjadi hipotesis bagi kecerdasan sosial. Namun, simpulan mengenai kecerdasan sosial yang ditarik dari studi ini bersifat spekulatif.

Zhang et al. (2026) menambahkan perspektif dinamis melalui studi longitudinal tiga gelombang pada 965 remaja Tiongkok dengan rerata usia 16 tahun. Studi ini menemukan siklus yang saling memperkuat: rendahnya rasa kendali dalam situasi sosial memprediksi meningkatnya kesepian, dan kesepian kemudian menurunkan rasa kendali interpersonal pada pengukuran berikutnya. Sebaliknya, kemampuan menggunakan emosi secara efektif berfungsi sebagai sumber daya yang meningkatkan rasa kendali dan keterampilan emosional lain pada waktu berikutnya. Bagian temuan tentang kecerdasan emosional ini paling relevan bagi pertanyaan telaah karena menunjukkan bahwa kemampuan sosial-emosional dapat memutus siklus kesepian melalui peningkatan rasa kendali. Arah serupa juga ditemukan pada remaja awal usia 11–13 tahun di Inggris, yaitu adanya hubungan prospektif antara kemampuan memahami serta mengelola emosi dan kesepian (Wols et al., 2015).

Kaitan antara temuan tersebut dan kecerdasan sosial perlu ditandai sebagai interpretasi penulis. Rasa kendali dalam situasi sosial tidak identik dengan kecerdasan sosial. Namun, secara konseptual, kesadaran sosial dan keterampilan sosial dalam TSIS berkaitan dengan keyakinan individu bahwa ia mampu menavigasi interaksi (Silvera et al., 2001). Oleh karena itu, kecerdasan sosial dapat dihipotesiskan sebagai salah satu faktor yang memperkuat rasa kendali interpersonal. Jika hipotesis ini benar, hubungan kecerdasan sosial dengan kesepian lebih tepat dipahami sebagai proses dinamis dan timbal balik, bukan hubungan linear satu arah.

Pengukuran Kecerdasan Sosial pada Remaja

Sebagian besar studi dalam korpus telaah ini menggunakan TSIS, yang awalnya dikembangkan untuk orang dewasa (Silvera et al., 2001). Alloway et al. (2026) mengembangkan *Social Intelligence Test for Teenagers* (SITT) untuk remaja berusia 14–18 tahun dengan fokus pada kesadaran sosial dan persepsi sosial. Instrumen ini menunjukkan reliabilitas internal yang baik, validitas konvergen dengan TSIS, serta validitas kriteria melalui kemampuannya memprediksi keterhubungan sosial, empati, dan pertemanan.

Kontribusi studi ini terletak pada ketersediaan alat ukur yang lebih sesuai untuk remaja, bukan pada pengujian hubungan kecerdasan sosial dengan kesepian. Studi tersebut menguji keterhubungan sosial sebagai kriteria, bukan kesepian, sehingga tidak dapat dijadikan bukti hubungan dengan kesepian. Namun, ketersediaan SITT membuka peluang bagi penelitian berikutnya untuk mengukur kecerdasan sosial pada remaja dengan lebih tepat. Karena validasinya dilakukan pada usia 14–18 tahun, penggunaannya pada siswa SMP yang lebih muda memerlukan adaptasi dan validasi tambahan, termasuk adaptasi bahasa dan budaya untuk konteks Indonesia. Keragaman dimensi dan alat ukur kecerdasan sosial dalam literatur juga menjadi alasan penting untuk menyepakati definisi dan instrumen yang konsisten (Kumar et al., 2025).

Implikasi bagi Layanan Bimbingan dan Konseling

Secara keseluruhan, bukti yang ditelaah menunjukkan bahwa kecerdasan sosial berasosiasi dengan kesepian, tetapi tidak dapat diposisikan sebagai satu-satunya faktor penentu. Bobot bukti setiap studi juga berbeda: dua studi korelasional dengan populasi bukan siswa SMP, satu studi tentang relasi sebaya, satu studi mediasi dengan konstruk berdekatan, satu studi longitudinal tentang rasa kendali dan kecerdasan emosional, serta satu studi validasi instrumen. Temuan-temuan tersebut konsisten dalam satu hal, yaitu kemampuan sosial-emosional berkaitan dengan kesepian melalui kualitas keterhubungan individu dengan lingkungan sosialnya. Temuan tersebut juga menunjukkan bahwa lingkungan dan kesempatan berinteraksi ikut menentukan apakah kemampuan tersebut benar-benar mengurangi kesepian.

Implikasi bagi layanan bimbingan dan konseling perlu dibingkai sebagai potensi, bukan sebagai rekomendasi yang telah teruji. Meta-analisis terhadap 39 studi menunjukkan bahwa

kesepian pada kaum muda dapat diturunkan melalui intervensi, meskipun sebagian besar intervensi menasar kelompok berisiko dan jarang menasar remaja yang benar-benar melaporkan kesepian (Eccles & Qualter, 2021). Tinjauan terbaru juga menekankan bahwa intervensi kesepian pada remaja dapat diarahkan pada penguatan keterampilan sosial dan emosional, penguatan relasi yang suportif, serta perbaikan kognisi sosial yang maladaptif, dengan membedakan kesepian sementara dan kesepian kronis (Verity et al., 2025). Pada aspek kecerdasan sosial, program pendampingan pedagogis pada 40 siswa sekolah menengah di Kazakhstan dilaporkan meningkatkan kecerdasan sosial remaja (Arynova et al., 2023), meskipun studi tersebut tidak mengukur kesepian.

Berdasarkan bukti tersebut, layanan bimbingan dan konseling di SMP dapat mempertimbangkan dua sasaran yang saling melengkapi. Sasaran pertama adalah penguatan kekuatan karakter siswa, khususnya keterampilan sosial dan kesadaran sosial, melalui bimbingan kelompok yang melatih empati, komunikasi interpersonal, pemahaman perspektif orang lain, kerja sama, dan penyelesaian konflik. Sasaran kedua adalah penciptaan kesempatan interaksi yang bermakna di sekolah, karena temuan Tanzil et al. (2022) menunjukkan bahwa kemampuan sosial tidak cukup tanpa lingkungan yang memungkinkan interaksi. Kedua sasaran ini merupakan gagasan penulis yang diturunkan dari sintesis literatur dan masih perlu diuji melalui penelitian intervensi pada siswa SMP. Asesmen awal terhadap tingkat kesepian siswa juga penting agar layanan dapat menjangkau siswa yang benar-benar mengalami kesepian, bukan hanya siswa yang dianggap berisiko (Eccles & Qualter, 2021).

Kesimpulan

Telaah ini menyimpulkan bahwa kecerdasan sosial berasosiasi dengan kesepian pada remaja dan dewasa awal, dengan arah hubungan negatif yang tampak pada sebagian studi. Namun, hubungan tersebut tidak sederhana. Kecerdasan sosial yang tinggi dapat disertai kesepian yang tinggi ketika kesempatan berinteraksi terbatas, dan komponen yang paling berkaitan dengan kesepian adalah keterampilan sosial serta kesadaran sosial, bukan pemrosesan informasi sosial. Sebagian mekanisme yang diusulkan, yaitu kualitas keterhubungan sosial dan rasa kendali interpersonal, berasal dari studi kecerdasan emosional. Temuan utama telaah ini adalah belum adanya studi dalam korpus telaah yang secara langsung menguji hubungan kecerdasan sosial dengan kesepian pada siswa SMP. Secara teoretis, telaah ini memperkaya kajian psikologi positif dengan menempatkan kecerdasan sosial sebagai sumber daya protektif potensial, bukan penentu tunggal kesepian, serta menegaskan perbedaan tingkat analisis antara kekuatan karakter dan model kesejahteraan PERMA.

Secara praktis, penguatan kecerdasan sosial dan penciptaan kesempatan interaksi yang bermakna dapat dipertimbangkan sebagai arah layanan bimbingan dan konseling berbasis psikologi positif di SMP, meskipun efektivitasnya belum diuji. Telaah ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu jumlah studi utama yang sedikit, cakupan basis data yang terbatas, keragaman populasi dan konstruk, tidak adanya studi pada siswa SMP, serta belum dilakukannya penilaian kualitas studi secara formal. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau intervensi pada siswa SMP, memisahkan secara tegas konstruk kecerdasan sosial dan kecerdasan emosional, melaporkan arah dan besaran hubungan secara lengkap, serta menggunakan instrumen yang tervalidasi untuk remaja Indonesia.

Referensi

- Addiono, W., Hartanto, D., Fauziah, M., & Kuswindarti, K. (2022). Perasaan kesepian (loneliness) siswa SMP di wilayah DIY dan Jawa Tengah pada masa pandemi Covid-19. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 7(3), 301–307. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v7i3.411>
- Alloway, T. P., Argo, D., Gruskin, S., & Comer, B. (2026). The development of a social intelligence test for teenagers: A pilot study. *Children*, 13(4), Article 443. <https://doi.org/10.3390/children13040443>
- Angulo Salas, R. J., et al. (2024). El rol mediador de la soledad social en la relación entre inteligencia emocional y soledad emocional en adolescentes peruanos [The mediating role of social loneliness in the relationship between emotional intelligence and emotional loneliness in Peruvian adolescents]. *Revista de Investigación en Psicología*, 27(2), Article e28827. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v27i2.28827>
- Arynova, G., Uaisova, G., Zhumadullayeva, A., Kalbergenova, S., & Bekbaeva, M. (2023). The impact of technology and pedagogical support on the development of social intelligence in adolescents. *Journal of Education and E-Learning Research*, 10(4), 868–874. <https://doi.org/10.20448/jeelr.v10i4.5271>
- Booth, A., Sutton, A., Clowes, M., & Martyn-St James, M. (2025). *Systematic approaches to a successful literature review* (4th ed.). Sage.
- Brennan, T. (1982). Loneliness at adolescence. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 269–290). Wiley.
- de Jong Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 119–128. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.119>
- Eccles, A. M., & Qualter, P. (2021). Review: Alleviating loneliness in young people – a meta-analysis of interventions. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(1), 17–33. <https://doi.org/10.1111/camh.12389>
- Garvin. (2017). Hubungan kecerdasan sosial dengan kesepian pada remaja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 93–99. <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumsen/article/view/1005>
- Hanan, A. F., Kusmawati, A., Putri, T. E., & Oktaviani, T. (2024). Pentingnya dukungan sosial terhadap perilaku self-harm pada remaja yang merasa kesepian. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(1), 211–218. <https://doi.org/10.55606/concept.v3i1.998>
- Hards, E., Loades, M. E., Higson-Sweeney, N., Shafran, R., Serafimova, T., Brigden, A., Reynolds, S., Crawley, E., Chatburn, E., Linney, C., McManus, M., & Borwick, C. (2022). Loneliness and mental health in children and adolescents with pre-existing mental health problems: A rapid systematic review. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(2), 313–334. <https://doi.org/10.1111/bjc.12331>
- He, Y., Hu, Y., Song, S., Li, C., & You, J. (2026). Loneliness and the presence of meaning: Co-developmental trends and reciprocal dynamics among Chinese junior high school students. *Journal of Youth and Adolescence*, 55(8), 2177–2190. <https://doi.org/10.1007/s10964-026-02377-y>
- Imanuel, D., & Agustina. (2025). The relationship between loneliness and social anxiety among final-year students working on their thesis. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, 3(1), 96–102. <https://doi.org/10.24912/ijassh.v3i1.35767>

- Korzhina, Y., Hemberg, J., Nyman-Kurkiala, P., & Fagerström, L. (2022). Causes of involuntary loneliness among adolescents and young adults: An integrative review. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 493–514. <https://doi.org/10.1080/02673843.2022.2150088>
- Kumar, S., Sahney, S., & Sekar, S. (2025). An overview of social intelligence: A bibliometric and morphological analyses. *Management and Labour Studies*, 50(1), 102–128. <https://doi.org/10.1177/0258042X241249817>
- Laursen, B., & Hartl, A. C. (2013). Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1261–1268. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.06.003>
- Liu, J., Li, D., Purwono, U., Chen, X., & French, D. C. (2015). Loneliness of Indonesian and Chinese adolescents as predicted by relationships with friends and parents. *Merrill-Palmer Quarterly*, 61(3), 362–382. <https://digitalcommons.wayne.edu/mpq/vol61/iss3/3>
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M. N., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- Macià, D., Cattaneo, G., Solana, J., Tormos, J. M., Pascual-Leone, A., & Bartrés-Faz, D. (2021). Meaning in life: A major predictive factor for loneliness comparable to health status and social connectedness. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 627547. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.627547>
- Pangestika, V. W., Jati, S. N., & Vidyastuti. (2024). Comparative study of loneliness in Indonesian and Malaysian students. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 9(1), 16–26. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v9i1.22743>
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (Eds.). (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. Wiley.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press; American Psychological Association.
- Putri, F. A., & Roswiyani. (2023). Loneliness and quality of life in college students with symptoms of depression during the pandemic. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, 1(3), 366–374. <https://doi.org/10.24912/ijassh.v1i3.29451>
- Saputri, I. A. D., & Ayriza, Y. (2021). Hubungan perilaku prososial dengan persepsi penerimaan teman sebaya pada remaja awal. *Acta Psychologia*, 3(1), 21–28. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40013>
- Savci, C., Cil Akinci, A., & Keles, F. (2022). The association of perceived sociability and social intelligence with loneliness in online learning among nursing students. *Nurse Education Today*, 109, Article 105226. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.105226>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Silvera, D. H., Martinussen, M., & Dahl, T. I. (2001). The Tromsø Social Intelligence Scale, a self-report measure of social intelligence. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42(4), 313–319. <https://doi.org/10.1111/1467-9450.00242>

- Sunehari, & Singh, R. (2025). Social intelligence and adolescent peer relationships: An exploratory study. *The International Journal of Indian Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.25215/1301.109>
- Tanzil, A. T., Satiadarma, M. P., & Roswiyani. (2022). Kesepian, kecerdasan sosial dan harga diri pada remaja di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(1), 80–90. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i1.15819>
- Verity, L., Burke, L., & Qualter, P. (2025). Loneliness in adolescence: Prevalence, developmental contexts, and interventions. *Frontiers in Psychiatry*, 16, Article 1696981. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1696981>
- Wols, A., Scholte, R. H. J., & Qualter, P. (2015). Prospective associations between loneliness and emotional intelligence. *Journal of Adolescence*, 39, 40–48. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.12.007>
- World Health Organization. (2025, June 30). *Social connection linked to improved health and reduced risk of early death* [News release]. <https://www.who.int/news/item/30-06-2025-social-connection-linked-to-improved-health-and-reduced-risk-of-early-death>
- Zhang, S., Huang, Y., Zhong, Y., Huang, Q., Huang, X., & Meng, J. (2026). Unraveling the dynamics of adolescent loneliness: A longitudinal study of its reciprocal links with perceived control and emotional intelligence. *Journal of Youth and Adolescence*, 55(2), 536–549. <https://doi.org/10.1007/s10964-025-02294-6>