

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Generasi Z merupakan kelompok individu yang lahir antara tahun 1997 dan 2012 dan dikenal sebagai generasi pertama yang sejak masa kanak-kanak telah terpapar internet, ponsel pintar, serta berbagai bentuk teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari (Dimock, 2019). Karakteristik ini menjadikan Generasi Z berbeda secara mendasar dari generasi sebelumnya, terutama dalam cara mereka memperoleh informasi, berkomunikasi, dan membangun hubungan sosial. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024) mencatat bahwa Generasi Z merupakan kelompok pengguna internet terbesar di Indonesia, dengan proporsi mencapai 34,4% dari total 221,5 juta pengguna internet nasional, mengungguli generasi Milenial (30,6%) maupun Generasi X (19%). Angka tersebut sejalan dengan data Badan Pusat Statistik (2025) yang mencatat bahwa 72,78% penduduk Indonesia telah mengakses internet pada tahun 2024, dengan kelompok usia 16–24 tahun sebagai pengguna tertinggi, yakni lebih dari 95% (BPS, 2023).

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Internet memungkinkan setiap individu untuk mengakses informasi, berkomunikasi, dan menjalin hubungan sosial tanpa terbatas oleh ruang dan waktu. Bagi Generasi Z, teknologi tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk memperoleh informasi, tetapi juga telah menjadi medium utama dalam membangun dan memelihara hubungan sosial. Namun demikian, kemudahan untuk terhubung secara digital ternyata tidak selalu berbanding lurus dengan terpenuhinya kebutuhan emosional individu. Nowland, Necka, dan Cacioppo (2017) menjelaskan bahwa meskipun penggunaan internet

dapat membantu individu memperluas jaringan sosial, hal tersebut tidak selalu mampu menggantikan kualitas hubungan interpersonal yang sesungguhnya dibutuhkan individu dalam kehidupan sehari-hari.

Paradoks inilah yang kini tengah dialami oleh Generasi Z secara global. Meskipun merupakan generasi yang paling terhubung secara digital sepanjang sejarah, laporan *Loneliness in America 2025* yang dirilis oleh The Cigna Group (2025) justru mengungkapkan bahwa 67% individu Generasi Z melaporkan mengalami kesepian, menjadikan mereka sebagai generasi dengan tingkat kesepian tertinggi dibandingkan generasi Milenial (65%), Generasi X (60%), maupun Baby Boomer (44%). Temuan ini mengindikasikan bahwa konektivitas digital yang tinggi tidak dengan sendirinya menjamin terpenuhinya kebutuhan sosial dan emosional individu, dan bahwa Generasi Z menghadapi bentuk kesepian yang bersifat khas: kesepian yang muncul bukan akibat kekurangan koneksi sosial secara kuantitatif, melainkan akibat ketiadaan kedekatan emosional yang bermakna di tengah keberlimpahan koneksi digital.

Dalam psikologi sosial, kesepian dipahami sebagai pengalaman subjektif yang timbul akibat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang sesungguhnya dimiliki oleh individu. De Jong Gierveld dan Van Tilburg (2006) menjelaskan bahwa kesepian merupakan situasi yang muncul ketika individu kekurangan hubungan sosial yang berkualitas atau tidak dapat memperoleh kedekatan emosional yang diharapkan dalam relasi sosialnya. Pemahaman ini sangat relevan dengan kondisi Generasi Z yang hidup di tengah tingginya konektivitas digital, namun masih dapat mengalami kesepian ketika hubungan yang terjalin belum mampu memberikan rasa kedekatan, dukungan, dan

keterhubungan emosional yang sesungguhnya dibutuhkan (Hawkey & Cacioppo, 2010). Dengan kata lain, banyaknya koneksi digital yang dimiliki tidak menjamin kualitas hubungan interpersonal yang membuat individu merasa benar-benar terhubung secara emosional.

Kondisi tersebut juga tergambar nyata di Indonesia. Hasil survei Litbang Kompas yang dilaksanakan terhadap responden di 38 provinsi pada Juni 2025 menunjukkan bahwa prevalensi kesepian di Indonesia berkorelasi positif dengan peningkatan prevalensi depresi, gangguan mental, serta keinginan bunuh diri, dengan nilai korelasi antara kesepian dan keinginan bunuh diri mencapai 0,44—nilai tertinggi dibandingkan kondisi fisik maupun mental lainnya yang diukur (Tim Jurnalisme Data Kompas, 2025). Data Global School-based Student Health Survey yang dikutip dalam laporan yang sama mengungkapkan peningkatan proporsi remaja Indonesia yang memiliki keinginan bunuh diri, dari 5,2% pada tahun 2015 menjadi 8,5% pada tahun 2023. Lebih lanjut, sebuah studi yang dilaporkan oleh Detik.com (2025) menyebutkan bahwa 7 dari 10 remaja Indonesia pernah merasa kesepian, bahkan ketika berada di tengah keramaian. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Mahmudah dkk. (2026) yang melibatkan 527 responden Generasi Z dari berbagai wilayah di Indonesia dan mengonfirmasi bahwa kesepian merupakan permasalahan yang masih relevan serta dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial. Berbagai data ini secara tegas menegaskan bahwa kesepian di kalangan Generasi Z bukan hanya fenomena global, melainkan juga menjadi persoalan nyata yang mendesak untuk mendapat perhatian di Indonesia.

Perhatian terhadap fenomena kesepian ini menjadi semakin mendesak mengingat Generasi Z saat ini berada pada tahap perkembangan yang krusial, yaitu

masa peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal yang oleh Arnett (2000) disebut sebagai *emerging adulthood*. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada tugas perkembangan untuk membangun identitas diri, menjalin persahabatan yang lebih erat, serta membentuk hubungan interpersonal yang bermakna sebagai fondasi bagi kehidupan sosial dan emosional di masa dewasa (Arnett, 2000). Apabila pengalaman kesepian yang muncul pada periode ini tidak tertangani dengan baik, konsekuensinya dapat bersifat jangka panjang dan serius. Laporan World Health Organization bertajuk *From Loneliness to Social Connection* (2025) menjelaskan bahwa kesepian dan isolasi sosial berkaitan dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan fisik, termasuk penyakit jantung koroner dan diabetes, di samping risiko terhadap kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Hawkley dan Cacioppo (2010) turut menyatakan bahwa kesepian yang berlangsung dalam jangka panjang berhubungan dengan meningkatnya risiko depresi, kecemasan, stres psikologis, serta menurunnya kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Dengan demikian, memahami faktor-faktor yang dapat memitigasi kesepian pada Generasi Z bukan hanya relevan secara akademis, tetapi juga memiliki implikasi klinis dan kebijakan yang penting.

Salah satu faktor psikologis yang dipandang relevan dalam konteks ini adalah *self-compassion*. Dalam psikologi positif, *self-compassion* dipahami sebagai kemampuan individu untuk memperlakukan diri sendiri dengan penuh pengertian dan tanpa menghakimi secara berlebihan ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, atau ketidaksempurnaan (Neff, 2003). Konsep ini terdiri atas tiga komponen utama, yaitu *self-kindness* (kebaikan terhadap diri sendiri), *common humanity* (kesadaran bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia universal), dan

mindfulness (kesadaran penuh tanpa penghakiman terhadap perasaan yang muncul). Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, mampu menerima diri secara lebih adaptif, serta tidak mudah terjebak dalam penilaian diri yang negatif ketika menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan. *Self-compassion* juga berkaitan erat dengan berbagai aspek kesejahteraan psikologis, termasuk kepuasan hidup, kebahagiaan, dan kesehatan mental yang lebih baik (Germer & Neff, 2013). Secara konseptual, individu yang mampu bersikap welas asih terhadap dirinya sendiri ketika menghadapi pengalaman menyakitkan—termasuk kesepian—akan lebih mampu memproses pengalaman tersebut secara sehat tanpa terjebak dalam isolasi atau penilaian diri yang merusak.

Relevansi *self-compassion* bagi Generasi Z juga tergambar dari berbagai penelitian yang mengaitkannya dengan tantangan psikologis spesifik yang muncul akibat kehidupan yang lekat dengan media sosial. Hanifah, Saikhoni, Wigati, Wilantika, dan Syaifussalam (2024) menemukan bahwa *self-compassion* berperan signifikan dalam menurunkan kecenderungan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa pengguna media sosial—sebuah kondisi yang erat kaitannya dengan pengalaman kesepian di era digital. Lebih jauh, penelitian Mahmudah dkk. (2026) terhadap 527 responden Generasi Z Indonesia secara empiris menunjukkan bahwa *self-compassion*, bersama dengan *self-acceptance*, berperan signifikan dalam menurunkan tingkat kesepian, dengan dukungan sosial ditemukan berperan sebagai mediator yang menjembatani pengaruh *self-compassion* terhadap penurunan kesepian. Temuan ini secara empiris menegaskan bahwa *self-compassion* bukan sekadar konsep psikologis yang berdiri sendiri, melainkan salah satu sumber daya

internal individu yang secara nyata berkaitan dengan bagaimana Generasi Z Indonesia mengelola pengalaman kesepian di era digital.

Keterkaitan antara *self-compassion* dan kesepian telah dikaji dalam berbagai penelitian terdahulu dengan hasil yang sebagian besar konsisten. Elfaza dan Rizal (2020) pada remaja di boarding school menemukan hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan kesepian ($r = -0,385$; $p = 0,000$). Fachrial dan Maulydia (2023) pada remaja dari keluarga broken home menemukan hubungan serupa dengan koefisien yang lebih kuat ($r = -0,631$; $p = 0,000$). Rapika dan Harmaini (2025) juga menemukan hubungan negatif yang signifikan pada remaja dengan orang tua tunggal. Secara keseluruhan, temuan-temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan individu untuk bersikap penuh penerimaan dan belas kasih terhadap dirinya sendiri, semakin rendah kecenderungannya untuk mengalami kesepian.

Namun demikian, tidak seluruh penelitian menunjukkan hasil yang konsisten. Hidayati (2015) yang meneliti hubungan antara *self-compassion* dan kesepian pada remaja di pondok pesantren justru tidak menemukan hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Sementara itu, Susanti (2029) dalam penelitiannya pada remaja menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara keduanya—sebuah temuan yang berlawanan arah dengan mayoritas penelitian lainnya. Inkonsistensi hasil-hasil tersebut mengindikasikan bahwa hubungan antara *self-compassion* dan kesepian kemungkinan besar dimoderasi oleh konteks populasi, kondisi lingkungan, maupun sumber kesepian yang dialami individu. Hal ini memperkuat perlunya penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kedua variabel tersebut pada Generasi Z, yang memiliki konteks

kehidupan sosial yang unik dan berbeda secara fundamental dari kelompok populasi yang telah diteliti sebelumnya.

Secara empiris, sebagian besar penelitian terdahulu yang mengkaji hubungan antara *self-compassion* dan kesepian dilakukan pada kelompok dengan karakteristik sosial yang spesifik dan cukup terbatas, seperti remaja di boarding school, remaja dari keluarga broken home, remaja dengan orang tua tunggal, maupun santri di pondok pesantren. Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kedua variabel ini pada Generasi Z secara umum, tanpa pembatasan karakteristik populasi tertentu, masih sangat terbatas. Sekalipun penelitian Mahmudah dkk. (2026) telah melibatkan Generasi Z Indonesia secara umum sebagai subjek, kajian tersebut menempatkan *self-compassion* sebagai salah satu dari beberapa variabel dalam model prediktif multidimensional yang turut melibatkan *self-acceptance*, gratitude, dukungan sosial, dan dimensi spiritualitas. Dengan demikian, hubungan spesifik dan mendalam antara *self-compassion* dan kesepian pada Generasi Z belum dikaji secara terfokus sebagai hubungan bivariat yang berdiri sendiri.

Di samping kesenjangan empiris tersebut, terdapat pula kesenjangan konseptual yang penting untuk diperhatikan. Penelitian-penelitian terdahulu mengenai *self-compassion* dan kesepian umumnya dilakukan pada konteks kesepian yang bersumber dari keterbatasan hubungan tatap muka—misalnya, perpisahan dari keluarga, kehilangan figur orang tua, atau lingkungan asrama yang membatasi ruang interaksi sosial. Sementara itu, kesepian yang dialami Generasi Z justru muncul di tengah tingginya konektivitas digital dan intensitas penggunaan media sosial, bukan akibat keterbatasan akses terhadap relasi sosial. Ini adalah

bentuk kesepian yang secara kualitatif berbeda: bukan kesepian karena sepi dari koneksi, tetapi kesepian di tengah keramaian digital. Mekanisme *self-compassion* dalam meredam bentuk kesepian yang khas ini belum banyak dipahami dalam penelitian terdahulu. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya mengisi celah empiris dengan menjadikan Generasi Z sebagai populasi utama, tetapi juga memberikan kontribusi konseptual baru mengenai bagaimana *self-compassion* beroperasi pada konteks kesepian yang unik di era digital.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dan kesepian pada Generasi Z menjadi penting dan mendesak untuk dilakukan. Tanpa pemahaman yang lebih dalam mengenai dinamika kedua variabel ini pada Generasi Z, upaya intervensi psikologis yang dirancang untuk membantu kelompok generasi ini menghadapi kesepian di era digital berisiko kurang tepat sasaran. Penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan empiris maupun konseptual yang ada, memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi—khususnya terkait peran *self-compassion* sebagai sumber daya internal dalam membantu individu menghadapi pengalaman kesepian—serta menjadi landasan bagi pengembangan program intervensi psikologis yang lebih responsif terhadap tantangan kesehatan mental Generasi Z di era digital.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Generasi Z merupakan generasi dengan tingkat konektivitas digital tertinggi, namun paradoksnya juga menjadi generasi dengan tingkat kesepian tertinggi dibandingkan generasi lainnya (The Cigna Group, 2025).
2. Kesepian pada Generasi Z di Indonesia berkorelasi dengan meningkatnya prevalensi depresi dan keinginan bunuh diri, sehingga menjadi persoalan

kesehatan mental yang mendesak untuk dipahami dan ditangani (Tim Jurnalisme Data Kompas, 2025).

3. Generasi Z berada pada fase *emerging adulthood* yang krusial, sehingga pengalaman kesepian yang tidak tertangani berpotensi berdampak negatif jangka panjang terhadap kesejahteraan psikologis mereka (Arnett, 2000; Hawkey & Cacioppo, 2010).
4. *Self-compassion* telah terbukti secara empiris berkaitan dengan penurunan kesepian pada berbagai kelompok remaja, namun hubungannya secara terfokus pada Generasi Z secara umum belum pernah dikaji sebagai hubungan bivariat yang berdiri sendiri.
5. Hasil penelitian terdahulu mengenai hubungan antara *self-compassion* dan kesepian menunjukkan inkonsistensi—sebagian menemukan hubungan negatif signifikan, sebagian tidak signifikan, dan satu penelitian menemukan hubungan positif—sehingga perlu dikaji lebih lanjut pada konteks populasi Generasi Z.
6. Terdapat kesenjangan konseptual karena penelitian terdahulu mengkaji kesepian yang bersumber dari keterbatasan interaksi fisik, sedangkan kesepian Generasi Z muncul di tengah keberlimpahan koneksi digital—sebuah konteks yang belum banyak dipahami dalam kaitannya dengan *self-compassion*.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, penelitian ini difokuskan pada pembahasan mengenai hubungan antara *self-compassion* dan kesepian pada generasi Z.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah untuk mengetahui: “Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dan kesepian pada generasi Z?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada generasi Z.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis, khususnya dalam kajian psikologi sosial dan psikologi perkembangan, terkait dengan pemahaman hubungan antara *self-compassion* dan kesepian pada generasi Z.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat mengenai kesepian pada generasi z serta menjadi bahan pertimbangan dalam meningkatkan kepedulian dan dukungan sosial di lingkungan.

1.6.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai *self-compassion*, kesepian, maupun faktor psikologis lain yang berkaitan dengan kesejahteraan individu.