

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata generasi diartikan sebagai seluruh individu yang hidupnya kira-kira dalam rentang waktu yang sama atau dalam angkatan yang sama. Dalam data Badan Pusat Statistik (BPS), populasi masyarakat Indonesia saat ini dibagi dalam enam generasi, salah satu di dalamnya terdapat generasi Z (Badan Pusat Statistik, 2020). Rentang tahun lahir generasi Z yaitu mulai dari tahun 1997 hingga tahun 2012 (Hansari, 2025). BPS (2020), mencatat jumlah generasi Z pada tahun 2020 mencapai 71,5 juta jiwa, yang menunjukkan jumlah tertinggi dibandingkan dengan kelima generasi lainnya. Pada tahun 2026 ini berdasarkan kategori usia, generasi Z memiliki usia berkisar antara 14-29 tahun. Generasi Z adalah generasi pertama yang hidup sebagai penduduk asli digital yang mengalami peningkatan isolasi sosial dan kesepian meskipun hidup dengan konektivitas teknologi internet tak terbatas yang belum pernah terjadi di periode-periode sebelumnya. Mereka tumbuh di era perkembangan teknologi digital yang telah menjadi bagian tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Hal ini menimbulkan sebuah paradoks pada generasi Z yang mengalami kekurangan dalam koneksi bermakna di tengah kehidupannya dengan berbagai alat komunikasi tanpa batas (Mahmudah dkk., 2026).

Riset terbaru yang dilakukan oleh GlobalWebIndex (GWI) pada tahun 2024 dengan subjek sebanyak 1.821 generasi Z di seluruh dunia, menunjukkan bahwa 80% responden setuju bahwa mereka merasa kesepian dalam satu tahun terakhir. Hal ini sangat kontras dengan survei yang dilakukan pada generasi *Baby Boomers* dimana 45% yang merasa kesepian. Di Amerika Serikat, Cigna, sebuah perusahaan layanan kesehatan, melaporkan bahwa sebanyak 67% generasi Z yang tinggal di Amerika Serikat merasa kesepian, perolehan data tersebut menunjukkan bahwa tingkat kesepian pada generasi Z paling tinggi diantara ketiga generasi lainnya (Cigna, 2025). Terdapat juga riset lain yang dilakukan oleh Redbox Rx, perusahaan

penyedia layanan kesehatan jarak jauh di Amerika Serikat, melaporkan bahwa 53% generasi Z mengakui bahwa kesepian merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang mereka hadapi (Redboxrx, 2024). Fenomena kesepian tidak hanya terjadi di negara-negara lain, tetapi dirasakan juga di Indonesia. Berdasarkan studi terbaru yang dilakukan oleh Litbang Kompas terhadap data Global School-based Student Health Survey (GSHS) di wilayah Indonesia, menunjukkan bahwa remaja generasi Z dua kali lipat merasakan kesepian dibandingkan generasi milenial saat seusianya (Litbang Kompas, 2025). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa yang berusia 17 hingga 25 tahun, ditemukan bahwa sebanyak 66,2% responden mengalami tingkat kesepian pada kategori tinggi (Yuliavita & Chris, 2019).

Saat ini, generasi Z memasuki masa penting dalam hidupnya. Usia generasi Z saat ini berkisar antara 14-29 tahun. Berdasarkan tahap perkembangan Erikson (1959; dalam Hapsari, 2022), mayoritas usia generasi Z saat ini masuk dalam tahap perkembangan dewasa awal. Dimana pada tahap ini, mereka mulai mengembangkan identitas dirinya dengan identitas diri individu lain untuk membangun cinta, kesetiaan yang mengalahkan perbedaan kepribadian antar dua individu, mencari pengalaman hidup, dan menetapkan perannya di masyarakat. Individu yang tidak yakin akan identitas dirinya akan menjauhi keintiman antarpribadi, sebaliknya semakin yakin individu akan identitas dirinya, semakin ia mencarinya dalam bentuk persahabatan, perselisihan, kepemimpinan, cinta, dan inspirasi (Erikson, 1959, 1980; dalam Montgomery & Arnett, 2015). Proses tersebut tidak terlepas dari interaksi dan hubungan individu dengan sosialnya. Individu yang gagal pada tahap ini, ia akan memiliki kecenderungan untuk mengisolasi, menolak membangun hubungan dengan individu lain, serta yang paling ekstrem adalah merusak hubungan yang ada (Erikson, 1959, 1980; dalam Montgomery & Arnett, 2015). Jika hal tersebut terjadi pada individu, ia akan cenderung mengalami kesepian.

Menurut Gierveld (1998), kesepian didefinisikan sebagai situasi yang muncul dari kurangnya hubungan yang berkualitas, termasuk ketika jumlah hubungan yang dimiliki oleh individu lebih sedikit dari yang diinginkan atau dapat diterima, serta ketika tingkat keintiman yang diharapkan belum tercapai. Apabila

hubungan tersebut tidak terpenuhi, maka individu cenderung merasa terisolasi dan merasa kesepian. Kesepian dikonseptualisasikan sebagai “isolasi sosial yang dirasakan” suatu keadaan yang digambarkan sebagai penyakit kronis yang menggerogoti tanpa fitur penebusan (Weiss, 1973; dalam Cacioppo dkk., 2014). Kesepian yang dialami suatu individu dapat memperburuk kondisi fisik maupun psikologisnya. Kesepian dapat meningkatkan konsumsi individu pada zat, seperti merokok, meminum alkohol, dan penggunaan narkoba yang dapat merusak hampir seluruh organ tubuh pada manusia (Kim, 2024). Kesepian juga dapat meningkatkan gejala kecemasan, depresi, serta keinginan untuk bunuh diri (Schafer dkk., 2026).

Menurut Cosan (2014), terdapat beberapa dampak kesepian pada individu yaitu munculnya perasaan negatif seperti ketidakpuasan, kekurangan, dan ketidakbahagiaan. Suasana hati negatif akan memengaruhi pandangan individu yang kesepian terhadap individu disekitarnya, ia akan memandang orang lain secara negatif. Dampak lainnya yaitu sedikitnya memiliki hubungan sosial yang mengakibatkan kurangnya interaksi sosial, ketidakmampuan dalam mengatasi suatu masalah, mengalami gangguan psikosomatik yang disebabkan oleh perasaan khawatir, takut, cemas, stres yang berlebih. Konsumsi alkohol, penggunaan narkoba, upaya bunuh diri, dan munculnya perilaku kriminal merupakan dampak lain dari kesepian.

Perasaan kesepian itu sendiri, tidak bisa dilepaskan dari karakteristik yang dimiliki oleh tiap individu. Karakteristik yang dimiliki tiap individu dapat menentukan bagaimana cara individu dalam menghadapi perubahan pada hubungan sosial yang ingin dicapai, sehingga kesepian dapat dihindari, diminimalisir atau dikurangi (Perlman & Peplau, 1981). Karakteristik yang dimiliki oleh individu dapat mempermudah atau mempersulit dalam membangun kedekatan sosial maupun emosional dengan lingkungannya (Buecker dkk., 2020). Perbedaan karakteristik tiap individu akan menentukan bagaimana ia merespon lingkungan sosialnya. Karakteristik individu yang membedakannya dengan individu lain dalam cara berpikir, merasakan, dan berperilaku disebut juga dengan kepribadian (Soto & John, 2016). Karakteristik kepribadian cenderung stabil dari waktu ke waktu serta konsisten di berbagai situasi (Soto, Kronauer, dan Liang, 2016). Menurut Roberts

dan Mroczek (2008), kepribadian adalah pola pikir, perasaan, dan perilaku yang relatif bertahan lama yang dapat membedakan individu satu dengan lainnya.

Salah satu teori kepribadian yang terkenal adalah teori *big five* yang dicetuskan namanya pertama kali oleh Goldberg (1981; dalam Ramdhani, 2012). Teori *big five* merupakan hasil penyempurnaan dari berbagai teori trait sebelumnya, sehingga teori ini lebih komprehensif dibandingkan teori lainnya (Power & Pluess, 2015). Teori *big five* juga mampu merangkum dan mengintegrasikan berbagai model kepribadian yang sebelumnya berkembang secara terpisah ke dalam lima dimensi utama yang lebih ringkas namun tetap mencakup keluasan konstruk kepribadian manusia (Digman, 1990; John & Srivastava, 1999). Teori tersebut terus dikembangkan sampai saat ini dengan membagi kepribadian dalam lima tipe yaitu *open-mindedness*, *conscientiousness*, *extraversion*, *agreeableness*, *negative emotionality* (Soto & John, 2016). Tipe kepribadian *open-mindedness* adalah tipe kepribadian yang dimiliki individu dengan ketertarikan pada seni dan keindahan, keingintahuan intelektual, dan imajinasi kreatif. Tipe kepribadian *conscientiousness* adalah tipe kepribadian individu yang menyukai keteraturan, produktivitas, dan tanggung jawab. Tipe kepribadian *extraversion* adalah tipe kepribadian individu yang ditandai dengan keramahan, ketegasan, dan semangat. Tipe kepribadian *agreeableness* adalah tipe kepribadian individu yang ditandai dengan belas kasih, penghormatan, dan mudahpercayaan. Tipe kepribadian *negative emotionality* adalah tipe kepribadian individu yang ditandai dengan kecemasan, depresi, dan kelabilan emosi (Soto & John, 2016).

Terdapat beberapa penelitian yang membahas terkait gambaran *big five personality* pada kesepian. Erevik dkk. (2023) melakukan penelitian mengenai *five-factor model's personality traits* dan kesepian sosial maupun emosional di kalangan mahasiswa Norwegia. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa tipe kepribadian *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *openness* berasosiasi negatif dengan kesepian. Sedangkan hanya tipe kepribadian *neuroticism* yang berasosiasi positif dengan semua konstruk kesepian. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Pramasella (2019) menunjukkan bahwa tipe kepribadian *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *openness* memiliki hubungan yang negatif

terhadap kesepian pada mahasiswa rantau, sedangkan tipe kepribadian *neuroticism* memiliki arah hubungan yang positif.

Berbeda dari kedua penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Hutabarat dan Rahayu (2025) menemukan bahwa tipe kepribadian *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness* memiliki hubungan negatif dan *neuroticism* memiliki hubungan positif dengan kesepian pada mahasiswa rantau tahun pertama. Tetapi pada penelitian ini ditemukan bahwa tipe kepribadian *openness* tidak memiliki hubungan sama sekali dengan mahasiswa rantau tahun pertama.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Shrestha dkk. (2025) menemukan bahwa tipe kepribadian *neuroticism* memiliki hubungan yang kuat dengan kesepian yang arah hubungannya positif. Sedangkan tipe kepribadian *conscientiousness* memiliki hubungan negatif dengan kesepian. Selain itu, tipe kepribadian *extraversion* memiliki hubungan yang unik dengan kesepian karena ditemukan bahwa tipe kepribadian *extraversion* dimoderasi oleh konteks sosial. Ketika individu dengan skor tinggi pada tipe kepribadian *extraversion* berada dalam situasi tidak ada individu lain disekitarnya, maka ia akan merasa kesepian, sebaliknya jika ia berada dalam keramaian atau ada individu lain di sekitarnya, ia cenderung kurang merasa kesepian. Dua tipe kepribadian lainnya yaitu *agreeableness* dan *openness*, hubungan yang ditemukan sangat kecil dengan kesepian, bahkan hampir dapat dikatakan tidak memiliki hubungan signifikan dengan kesepian.

Schermer dan Martin (2018) melakukan analisis korelasi genetik, lingkungan, dan fenotipe antara big five personality dengan kesepian. Penelitian korelasi genetik antara *big five personality* dengan kesepian menghasilkan korelasi genetik positif yang signifikan antara kesepian dan *neuroticism* serta *openness*, korelasi genetik negatif yang signifikan dengan *extraversion*, *agreeableness*, dan *conscientiousness*. Analisis korelasi lingkungan antara *big five personality* dengan kesepian menghasilkan korelasi negatif signifikan dengan *extraversion*, *agreeableness*, dan *conscientiousness* serta korelasi positif signifikan dengan *neuroticism* dan korelasi yang tidak signifikan dengan *neuroticism*. Pada tingkat fenotipe, kesepian memiliki korelasi positif yang signifikan dengan *neuroticism*, korelasi negatif sedang yang signifikan dengan *extraversion*, *agreeableness*, dan *conscientiousness*, serta korelasi positif kecil dengan *openness*.

Berbeda dari penelitian sebelumnya, Panda (2016) menemukan bahwa *neuroticism* tidak ditemukan berhubungan positif dengan kesepian, serta *extraversion* tidak ditemukan berhubungan negatif dengan kesepian. Pada penelitian ini ditemukan bahwa *openness*, *agreeableness*, *conscientiousness* yang ditemukan memiliki hubungan negatif dengan kesepian, selain itu pada penelitian ini juga tidak ditemukan perbedaan tingkat kesepian berdasarkan jenis kelamin.

Beberapa penelitian terdahulu telah melihat gambaran *big five personality* dengan kesepian di berbagai kalangan usia, riwayat pendidikan, jenis kelamin, ataupun latar belakang genetik, sosial, dan kebudayaan yang berbeda. Tetapi di Indonesia sendiri, khususnya riset terkait kesepian pada generasi Z masih sedikit dan bagaimana hubungan kesepian dengan *big five personality* yang diteliti pada subjek generasi Z juga belum banyak. Selain itu berdasarkan penelitian sebelumnya, ditemukan hubungan yang tidak konsisten antara tiap dimensi dari *big five personality* dengan kesepian. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *big five personality* dengan kesepian pada generasi Z.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, dapat diidentifikasi masalah pada penelitian ini mencakup:

- a. Terjadi peningkatan prevalensi kesepian pada generasi Z baik di Indonesia maupun secara global, meskipun hidup pada era konektivitas digital dan kepadatan sosial yang tinggi.
- b. Perbedaan karakteristik tiap individu, menyebabkan variasi individu dalam cara membangun, memaknai, dan mengevaluasi hubungan sosialnya, sehingga memunculkan tingkat kerentanan kesepian yang berbeda pada tiap individu.
- c. Kesepian dapat meningkatkan risiko gangguan fisik ataupun psikologis, seperti kecemasan, depresi, hingga keinginan bunuh diri, serta penggunaan zat yang akan berdampak buruk pada kesehatan fisik.

- d. Terdapat ketidakkonsistenan hasil penelitian sebelumnya mengenai hubungan dimensi *big five personality* dengan kesepian, terutama pada dimensi tertentu.
- e. Penelitian yang melihat hubungan variabel *big five personality* dengan kesepian pada generasi Z di Indonesia masih terbatas.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan pada penelitian ini, yaitu:

- a. Hubungan *open-mindedness* dengan kesepian pada generasi Z.
- b. Hubungan *conscientiousness* dengan kesepian pada generasi Z.
- c. Hubungan *extraversion* dengan kesepian pada generasi Z.
- d. Hubungan *agreeableness* dengan kesepian pada generasi Z.
- e. Hubungan *negative emotionality* dengan kesepian pada generasi Z.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan mengenai latar belakang masalah, identifikasi masalah, serta pembatasan masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

- a. Apakah Apakah terdapat hubungan antara *open-mindedness* dengan kesepian pada generasi Z?
- b. Apakah terdapat hubungan antara *conscientiousness* dengan kesepian pada generasi Z?
- c. Apakah terdapat hubungan antara *extraversion* dengan kesepian pada generasi Z?
- d. Apakah terdapat hubungan antara *agreeableness* dengan kesepian pada generasi Z?
- e. Apakah terdapat hubungan antara *negative emotionality* dengan kesepian pada generasi Z?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

- a. Untuk mengetahui hubungan antara *open-mindedness* dengan kesepian pada generasi Z.
- b. Untuk mengetahui hubungan antara *conscientiousness* dengan kesepian pada generasi Z.
- c. Untuk mengetahui hubungan antara *extraversion* dengan kesepian pada generasi Z.
- d. Untuk mengetahui hubungan antara *agreeableness* dengan kesepian pada generasi Z.
- e. Untuk mengetahui hubungan antara *negative emotionality* dengan kesepian pada generasi Z.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menambah kajian dan pemahaman mengenai ilmu psikologi khususnya terkait hubungan *big five personality* terhadap kesepian pada generasi Z. Diharapkan juga, penelitian ini dapat menjadi referensi pada penelitian berikutnya dan berkontribusi dalam pengembangan ilmu mengenai *big five personality* dan kesepian.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi individu

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi individu terkait tipe kepribadian dalam *big five personality* yang berkaitan dengan kesepian, sehingga mampu mengenali faktor internal individu yang berpotensi memicu kesepian.

1.6.2.2 Bagi praktisi bidang psikologi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang serta mengembangkan program intervensi bagi individu yang mengalami kesepian. Selain itu penelitian ini dapat membantu para praktisi,

psikolog, atau tenaga pendidik dalam memahami kepribadian yang berkaitan dengan tingkat kesepian pada generasi Z, sehingga intervensi yang diberikan bisa disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi individu secara lebih efektif.

