

**PENGARUH PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KESEPIAN
PADA GENERASI Z**



**Oleh:
ALLAIKA MUTHIARA IFADDA
1801622231**

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

**PENGARUH PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KESEPIAN
PADA GENERASI Z**



Oleh:
ALLAIKA MUTHIARA IFADDA
1801622231

PSIKOLOGI

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Psikologi

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kesepian pada Generasi Z”

Nama Mahasiswa : Allaika Muthiara Ifadda
NIM : 1801622231
Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian: Selasa, 30 Juni 2026

Pembimbing I



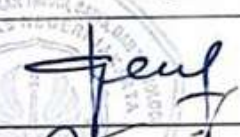
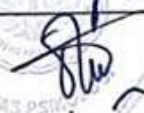
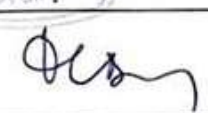
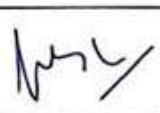
Mauna, M.Psi, Psikolog
NIP. 198410142015042001

Pembimbing II



Ernita Zakiah M.Psi, Psikolog
NIP. 198703242024212001

Panitia Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar Fajar R. M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)		11 / 8 / 26
Mira Ariyani Ph.D. (Wakil Dekan/Penanggungjawab)		11 / 8 / 26
Deasyanti, Ph.D., Psikolog (Ketua Sidang)		10 / 8 / 26
Rahmadianty Gazadinda, S.Psi., M.Sc. (Dosen Penguji 1)		6 Agustus
Jimny Hilda Fauzia, M. Psi., Psikolog. (Dosen Penguji 2)		6 Agustus '26

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Allaika Muthiara Ifadda

NIM : 1801622231

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul, **“Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kesenian pada Generasi Z”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juni 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 13 Agustus 2026
Yang Membuat Pernyataan



Allaika Muthiara Ifadda



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN
TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Allaika Muthiara Ifadda
NIM : 1801622231
Fakultas/Prodi : Fakultas Psikologi/Psikologi
Alamat e-Mail : muthiarallaika@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kesepian pada Generasi Z

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 13 Agustus 2026

Penulis

Allaika Muthiara Ifadda

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

*“You look down on where you came from sometimes.
But you’ll have this place to call home, always.” — C. E. Breaux, “Godspeed”*



PERSEMBAHAN

Untuk orang-orang yang, melalui kehadiran, perhatian, dan penerimaan yang mereka berikan, mengingatkan bahwa penulis tidak perlu merasakan banyak hal seorang diri.

ALLAIKA MUTHIARA IFADDA

Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kesepian pada Generasi Z

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi,
Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2026

ABSTRAK

Kesepian merupakan kondisi yang memiliki keterkaitan dengan kualitas hubungan sosial individu, termasuk bagaimana individu mempersepsikan ketersediaan dukungan dari lingkungan sosialnya. Generasi Z menjadi kelompok yang relevan untuk dikaji karena tumbuh dalam konteks sosial yang mengalami berbagai perubahan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap kesepian pada Generasi Z. Pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* digunakan sesuai dengan tujuan penelitian. Partisipan penelitian berjumlah 468 individu yang tercatat sebagai Generasi Z, atau yang lahir pada rentang tahun 1997 hingga 2012. Data diperoleh melalui teknik *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data adalah De Jong-Gierveld Loneliness Scale (DJGLS) versi 6-item dan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) versi 12 item. Data dianalisis menggunakan metode regresi logistik untuk mengetahui pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap probabilitas kesepian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap probabilitas kesepian pada Generasi Z ($B = -0,107$; $p < 0,001$; $\text{Exp}(B) = 0,898$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan persepsi dukungan sosial memiliki keterkaitan dengan penurunan probabilitas individu mengalami kesepian. Analisa tambahan yang dilakukan menunjukkan bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan pada karakteristik demografis dengan kesepian, meskipun terdapat variasi proporsi setiap karakteristik demografis. Dengan demikian, persepsi dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang berperan dalam menjelaskan probabilitas terjadinya kesepian pada Generasi Z.

Kata Kunci: Persepsi Dukungan Sosial, Kesepian, Generasi Z, Regresi Logistik.

ALLAIKA MUTHIARA IFADDA

The Influence of Perceived Social Support on Loneliness in Generation Z

Undergraduate Thesis

*Jakarta: Major of Psychology,
Faculty of Psychology, State University of Jakarta*

2026

ABSTRACT

Loneliness is a condition associated with the quality of one's social relationships, including how individuals perceive the availability of support from their social environment. Generation Z is a relevant group to be examined as they have grown within a social context characterized by various changes. This study was conducted to examine the effect of perceived social support on the probability of loneliness among Generation Z. A quantitative approach with a cross-sectional design was employed in accordance with the research objectives. The participants consisted of 458 individuals identified as Generation Z, or those born between 1997 and 2012. Data were collected using a non-probability sampling technique with a convenience sampling method. The instruments used for data collection were the 6-item De Jong-Gierveld Loneliness Scale (DJGLS) and the 12-item Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Data were analyzed using logistic regression to examine the effect of perceived social support on the probability of loneliness. The result showed that perceived social support had a negative and significant effect on the probability of loneliness among Generation Z ($B = -0,107$; $p < 0,001$; $Exp(B) = 0,898$). These result indicated that increased perceived social support is associated with a lower likelihood of the probability of experiencing loneliness. Additional analyses showed that no significant association was found between demographic characteristics and loneliness, despite variations in the proportions of each demographic characteristics were observed. Therefore, perceived social support serves as on of the factors contributing to the understanding of loneliness experiences among Generation Z.

Key Words: *Perceived Social Support, Loneliness, Generation Z, Logistic Regression.*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas kasih dan kekuatan yang senantiasa diberikan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kesepian pada Generasi Z”. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan dapat terselesaikan tanpa dukungan, bantuan, bimbingan, serta doa yang diberikan berbagai pihak di setiap prosesnya. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyudi, M.Pd., selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Herdian Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Sarjana Psikologi (S1) Universitas Negeri Jakarta.
6. Mbak Adhissa Qonita, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Akademik.
7. Ibu Mauna, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing 1, yang senantiasa memahami berbagai proses dan tantangan yang penulis hadapi. Terima kasih atas semua arahan, dukungan, dan kepercayaan kepada penulis untuk terus berproses hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Mbak Ernita Zakiah, M.Psi, Psikolog, selaku Dosen Pembimbing 2, yang senantiasa memberikan arahan dan dukungan untuk penulis. Terima kasih telah bersedia untuk mendampingi dan memberikan penulis ruang untuk berdiskusi selama penyusunan skripsi ini.

9. Bunda dan Ayah, yang karenanya penulis memahami makna, “*Namun percayalah, untukmu kujual dunia.*” Terima kasih atas cinta yang selalu hadir dalam bentuk doa, dukungan, kepercayaan, dan usaha yang tidak pernah berhenti mengiringi setiap langkah penulis. Kalau ada kehidupan kedua, penulis rela merayu Tuhan untuk tetap dilahirkan sebagai anak Ayah dan Bunda.
10. Amelia, Andini, Dinda, Jessica, Ribka, Secilia, Syifa, dan Tefina, yang meskipun tanpa pesan selama enam bulan lamanya, penulis tahu akan mengangkat telepon di dering pertama. Terima kasih telah menjadi rumah yang selalu dapat penulis tuju kapan pun penulis merasa perlu.
11. Valysha, *my emotional support person in life! This paragraph could never do justice to how thankful I am, but I'll try anyway. For every train we've shared, every corner of Istora Senayan we've seen, every story in between, and everything else that'd be too many to fit into these lines*, terima kasih (dalam semua bahasa), ya, Valysha.
12. Alvina, Sindy, dan puluhan kilometer yang kami lewati bersama hampir setiap hari. Terima kasih telah menemani penulis dalam perjalanan yang lebih panjang daripada sekedar pergi dan pulang. *The best part of those miles was never the destination, anyway.*
13. Paragoynian Kontainer Kuning: Nikita, Dewi, Karunia, Zahra, Shailladina, Tia, Naura, dan Clara, teman 8/5 (*like 24/7, got it?*) penulis selama penyelesaian skripsi ini. Terima kasih telah bersedia mendengarkan semua cerita penulis, mulai dari tentang revisi hingga San Jose Sharks yang kalah lagi.
14. Predikat, Subjek, dan semua waktu yang kami habiskan bersama selama tiga tahun terakhir. Terima kasih telah menjadi hal yang menyenangkan di masa perkuliahan penulis.
15. Kelompok Kesenian, terutama Dinda. Terima kasih telah mendukung, memahami, dan memberikan banyak ruang toleransi untuk penulis.
16. Om, Tante, dan semua teman-teman *online* yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menyebarkan dan/atau menjadi responden di penelitian ini.

17. Berbagai pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, namun jika tidak ada kehadirannya, penulis yakin tidak akan dapat mencapai apa yang ingin penulis tuju.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai keterbatasan. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi seluruh pembaca yang membutuhkan.



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
1.6.1 Manfaat Teoritis	8
1.6.2 Manfaat Praktis	9
 BAB I TINJAUAN PUSTAKA.....	 10
2.1 Kesepian.....	10
2.1.1 Definisi Kesepian	10
2.1.2 Dimensi/Aspek Kesepian	10
2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kesepian.....	13
2.1.4 Jenis-Jenis Kesepian.....	16
2.2 Persepsi Dukungan Sosial	18
2.2.1 Definisi Persepsi Dukungan Sosial	18
2.2.2 Dimensi/Aspek Persepsi Dukungan Sosial	18
2.2.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Persepsi Dukungan Sosial.....	20
2.3 Generasi Z	22
2.4 Hubungan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Kesepian.....	25
2.5 Kerangka Konseptual	26
2.6 Hipotesis Penelitian.....	27
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan.....	27

BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1 Tipe Penelitian.....	30
3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	30
3.2.1 Definisi Konseptual.....	30
3.2.2 Definisi Operasional.....	31
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	31
3.3.1 Populasi Penelitian	31
3.3.2 Sampel Penelitian	32
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel	32
3.4 Teknik Pengumpulan Data	33
3.4.1 Teknik Pengambilan Data	33
3.4.2 Instrumen Penelitian.....	33
3.5 Analisis Data	38
3.5.1 Uji Instrumen.....	38
3.5.2 Analisa Deskriptif	41
3.5.3 Uji Asumsi.....	41
3.5.4 Uji Hipotesis.....	43
BAB IV PEMBAHASAN	44
4.1 Gambaran Partisipan Penelitian	44
4.1.1 Gambaran Jenis Kelamin	44
4.1.2 Gambaran Struktur Wilayah.....	44
4.1.3 Gambaran Status Hubungan.....	45
4.1.4 Gambaran Status Tempat Tinggal	45
4.1.5 Gambaran Pekerjaan	46
4.1.6 Gambaran Pendidikan Terakhir.....	46
4.1.7 Gambaran Riwayat Penyakit.....	47
4.2 Prosedur Penelitian.....	47
4.2.1 Persiapan Penelitian	47
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	48
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	48
4.3.1 Data Deskriptif	48
4.3.2 Uji Asumsi.....	49
4.3.3 Uji Hipotesis.....	50
4.3.4 Analisis Pendukung.....	52
4.4 Pembahasan.....	56
4.5 Keterbatasan Penelitian	62
BABV KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	63
5.1 Kesimpulan.....	63
5.2 Implikasi.....	63
5.3 Saran dan Rekomendasi	64

5.3.1	Untuk Peneliti Berikutnya.....	64
5.3.2	Untuk Generasi Z	64
DAFTAR PUSTAKA.....		65
LAMPIRAN.....		71



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi De Jong-Gierveld Loneliness Scale.....	35
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Multidimensional Scale of Perceived Social Support	38
Tabel 3.3 Uji Daya Diskriminasi <i>Item</i> De Jong-Gierveld Loneliness Scale	39
Tabel 3.4 Uji Daya Diskriminasi <i>Item</i> Multidimensional Scale of Perceived Social Support	39
Tabel 3.5 Reliabilitas De Jong-Gierveld Loneliness Scale	40
Tabel 3.6 Reliabilitas Multidimensional Scale of Perceived Social Support.....	41
Tabel 4.1 Gambaran Jenis Kelamin Partisipan.....	44
Tabel 4.2 Gambaran Struktur Wilayah Partisipan	44
Tabel 4.3 Gambaran Status Hubungan Pasrtisipan	45
Tabel 4.4 Gambaran Status Tempat Tinggal Partisipan	45
Tabel 4.5 Gambaran Pekerjaan Pasrtisipan	46
Tabel 4.6 Gambaran Pendidikan Terakhir Partisipan	46
Tabel 4.7 Gambaran Riwayat Penyakit Partisipan	47
Tabel 4.8 Data Deskriptif Kesepian	49
Tabel 4.9 Data Deskriptif Persepsi Dukungan Sosial	49
Tabel 4.10 Uji Linearitas	49
Tabel 4.11 Hasil Uji Kelayakan Model	50
Tabel 4.12 Hasil Ringkasan Model Regresi Logistik Biner.....	50
Tabel 4.13 Hasil Uji Keseuaian Model	51
Tabel 4.14 Hasil Koefisiensi Regresi Logistik Biner	51
Tabel 4.15 Distribusi Frekuensi Kategori Skor Kesepian	52
Tabel 4.16 Distribusi Frekuensi Kategori Skor Persepsi Dukungan Sosial	53
Tabel 4.17 Distribusi Kesepian Berdasarkan Karakteristik Demografis.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	27
--------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Izin Penggunaan Instrumen De Jong-Gierveld Loneliness Scale	71
Lampiran 2. Google Form Uji Coba Instrumen	71
Lampiran 3. Hasil Uji Daya Diskriminasi <i>Item</i> Instrumen De Jong-Gierveld Loneliness Scale	72
Lampiran 4. Hasil Uji Daya Diskriminasi <i>Item</i> Instrumen Multidimensional Scale of Perceived Support	72
Lampiran 5. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen De Jong-Gierveld Loneliness Scale	73
Lampiran 6. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Multidimensional Scale of Perceived Support	73
Lampiran 7. Google Form Penelitian	73
Lampiran 8. Distribusi Partisipan Berdasarkan Data Demografi	74
Lampiran 9. Data Statistika Deskriptif Kesepian	75
Lampiran 10. Data Statistika Deskriptif Persepsi Dukungan Sosial	76
Lampiran 11. Hasil Uji <i>Linearity of the Logit</i>	76
Lampiran 12. Hasil Uji Regresi Logistik Biner	77