

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kehidupan individu pada dasarnya tidak terlepas dari hubungan yang terjalin dengan orang lain di sekitarnya. Berbagai hubungan sosial dalam kehidupan individu menjadi bagian penting dalam pemenuhan kebutuhan psikologis (Haim-Litevsky, Komemi & Lipskaya-Velikovsky, 2023). Melalui hubungan sosial yang dimiliki, individu tidak hanya memperoleh kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain, tetapi juga membangun rasa memiliki (*sense of belonging*) serta keterhubungan yang bermakna dalam kehidupan sehari-hari.

Terlepas dari peran penting hubungan sosial, tidak semua individu dapat memenuhi kebutuhan sosial yang dimilikinya. Pada beberapa kondisi, individu dapat mengalami keterbatasan dalam membangun atau mempertahankan hubungan sosial. Di sisi lain, individu juga dapat merasa bahwa hubungan sosial yang dimiliki belum mampu memenuhi harapan dan kebutuhan sosialnya. Kondisi tersebut menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang dimiliki individu dengan hubungan sosial yang diharapkan. Ketidaksesuaian tersebut kemudian memunculkan pengalaman psikologis yang tidak menyenangkan, yang kemudian dipahami sebagai kesepian (De Jong-Gierveld, 1998).

Kesepian tidak hanya muncul dalam satu bentuk pengalaman. De Jong-Gierveld dan Van Tilburg (2006) menjelaskan bahwa kesepian terdiri atas dua aspek utama, yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial. Kesepian emosional muncul ketika individu tidak memiliki hubungan dekat yang mampu memberikan kelekatan emosional, rasa aman, serta perasaan dipahami. Sementara itu, kesepian sosial muncul ketika individu merasa kurang memiliki keterhubungan dengan kelompok sosial yang lebih luas, seperti kelompok pertemanan, komunitas, maupun lingkungan sosial lainnya.

Pengalaman kesepian telah menjadi fenomena yang cukup luas di Indonesia. Fenomena tersebut terdokumentasikan dalam survei yang dilakukan oleh Kompas

(2025), di mana sekitar satu dari lima orang Indonesia (19,97%) mengaku merasa kesepian setidaknya satu kali dalam sepekan, dan sekitar tiga di antaranya bahkan menyatakan mengalami kesepian hampir setiap hari. Meskipun kesepian dapat dialami oleh berbagai kelompok usia, survei yang dilakukan oleh Into the Light Indonesia dan Change Indonesia pada tahun 2021 menunjukkan bahwa proporsi kesepian tertinggi ditemukan pada kelompok usia yang tercatat sebagai satu kelompok generasi, yaitu Generasi Z. Pada survei ini, sebanyak 98% partisipan melaporkan mengalami kesepian dalam empat minggu terakhir, dengan proporsi sebesar 98,7% terjadi pada kelompok usia 18-24 tahun, 98,5% terjadi pada kelompok usia 25-34 tahun, dan 95,1% pada kelompok usia di atas 35 tahun.

Generasi Z, yang berdasarkan klasifikasi Badan Pusat Statistik (2022) terdiri atas individu yang lahir pada tahun 1997 hingga 2012, menjadi kelompok usia yang banyak melaporkan pengalaman kesepian. Penelitian yang dilakukan oleh Fardghassemi dan Joffe (2021) menunjukkan bahwa pengalaman kesepian pada kelompok usia tersebut tercermin melalui beberapa gambaran pengalaman. Sebagian besar partisipan memaknai kesepian sebagai perasaan terpisah dari orang lain secara fisik maupun emosional, merasa dikucilkan, maupun berada seorang diri. Sejumlah partisipan lain juga mengungkapkan bahwa kesepian dapat dirasakan meskipun berada di tengah keluarga maupun teman. Pengalaman tersebut ditandai oleh perasaan tidak dipahami, kesulitan mengekspresikan pikiran dan perasaan, merasa berbeda dari orang lain (misalnya karena minat, etnis, bentuk tubuh, atau orientasi seksual), serta munculnya perasaan hampa. Melihat unggahan di media sosial yang menampilkan kegiatan yang tidak melibatkan diri mereka turut menjadi salah satu situasi yang berkontribusi terhadap terbentuknya pengalaman kesepian, dengan memunculkan perasaan tersisih, iri, kecewa, serta mempertanyakan nilai diri.

Salah satu karakteristik yang membedakan kehidupan sosial Generasi Z dari generasi sebelumnya adalah tumbuh dalam era ketika media digital telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut memungkinkan Generasi Z menjalin komunikasi dengan lebih mudah dan memiliki hubungan sosial yang lebih luas dibandingkan generasi sebelumnya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa media digital memberikan sejumlah manfaat bagi

hubungan sosial. Selain mempermudah individu mempertahankan komunikasi dengan orang-orang yang terpisah oleh jarak, media digital juga dapat meningkatkan keterhubungan dengan orang lain (Deters & Mehl, 2013). Kehadiran media digital juga memungkinkan individu bergabung dengan berbagai komunitas yang memiliki minat atau pengalaman serupa, sehingga membuka kesempatan untuk membangun hubungan sosial yang sebelumnya sulit dijangkau. Bagi sebagian individu, terutama mereka yang mengalami keterbatasan dalam keterampilan sosial atau memiliki hubungan sosial yang terbatas, media digital juga dapat menjadi sarana untuk membangun maupun mempertahankan hubungan sosial (Boyd, 2014).

Di balik berbagai kemudahan tersebut, dominannya penggunaan media digital juga membentuk cara Generasi Z menjalani proses perkembangan sosialnya. Tumbuh sebagai generasi yang sejak kecil akrab dengan teknologi digital membentuk banyak proses perkembangan sosial Generasi Z lebih sering berlangsung melalui media digital. Kondisi tersebut mengurangi kesempatan individu untuk melatih berbagai keterampilan interpersonal yang umumnya berkembang melalui interaksi langsung, seperti menafsirkan ekspresi dan intonasi secara langsung, merespons percakapan yang berlangsung spontan, serta menghadapi situasi sosial yang tidak selalu dapat diprediksi. Lai *et al.* (2023) dalam penelitiannya menyatakan bahwa akibat perkembangan sosial yang terjadi tersebut, ketika dihadapkan pada interaksi tatap muka, sebagian individu dapat merasa kurang percaya diri dalam mengekspresikan pikiran, mengelola respons emosional, maupun menghadapi ketidakpastian yang muncul selama percakapan berlangsung. Perasaan tersebut dapat mendorong individu untuk menghindari interaksi langsung dan lebih memilih bentuk komunikasi yang dirasakan lebih aman serta mudah dikendalikan melalui media digital. Seiring waktu, berkurangnya keterlibatan dalam interaksi langsung dapat membatasi kesempatan individu untuk membangun kedekatan yang umumnya berkembang melalui keterbukaan serta percakapan yang spontan.

Perubahan dalam cara individu membangun hubungan sosial tersebut turut memengaruhi kualitas hubungan yang terbentuk. Meskipun media digital memungkinkan individu memiliki hubungan sosial yang lebih luas, luasnya

hubungan sosial yang dibentuk melalui media digital tidak selalu diikuti oleh terbentuknya hubungan yang bermakna (Pittman & Reich, 2016). Kebermaknaan hubungan sosial dapat tercermin melalui rasa keterhubungan yang kuat serta adanya hubungan timbal balik dari individu yang memungkinkan terpenuhinya kebutuhan individu untuk diterima, dihargai, menjadi bagian dari kelompok, serta berbagi pengalaman emosional. Namun, karakteristik komunikasi melalui media digital membuat proses pembentukan hubungan tidak selalu berlangsung secara optimal. Twenge, Spitzburg, dan Campbell (2019) menyatakan bahwa komunikasi melalui media digital cenderung memberikan pengalaman interaksi yang lebih terbatas dibandingkan interaksi tatap muka, karena komunikasi tersebut tidak selalu memungkinkan individu untuk merasakan tingkat pemahaman, kehadiran, dan timbal balik yang sama seperti dalam interaksi langsung, sehingga kebutuhan individu akan kedekatan emosional maupun sosial belum tentu terpenuhi secara optimal.

Hubungan sosial tidak hanya memberikan manfaat melalui keberadaan orang lain dalam kehidupan individu, tetapi juga melalui dukungan yang diberikan dalam hubungan tersebut. Dukungan sosial umumnya dipahami sebagai ketersediaan orang lain yang dapat diandalkan, memberikan perhatian, penghargaan, serta kasih sayang dalam kehidupan seseorang (Sarason, *et al.*, 1983). Dukungan sosial memungkinkan individu untuk merasa bahwa dirinya memiliki nilai dan tempat dalam suatu hubungan, sehingga juga terbentuk makna pada hubungannya. Sebaliknya, individu yang memiliki hubungan sosial tetapi tidak merasakan adanya perhatian, penghargaan, maupun penerimaan dari orang lain dapat mengalami keterbatasan dalam memperoleh manfaat psikologis dari hubungan tersebut. Dukungan sosial memberikan rasa memiliki, validasi emosional, dan kepedulian yang mengatasi kesenjangan antara hubungan yang dimiliki seseorang dengan hubungan yang sebenarnya mereka inginkan.

Keberadaan dukungan sosial tidak hanya dapat dipahami dari ada atau tidaknya bantuan yang diterima secara objektif, melainkan juga dari bagaimana individu memaknai dukungan tersebut. Pemaknaan ini seringkali dikenal sebagai persepsi dukungan sosial, yaitu keyakinan individu bahwa dukungan sosial tersedia dan dapat diperoleh apabila diperlukan (Zimet *et al.*, 1990). Dalam konteks

psikologis, persepsi individu terhadap ketersediaan dukungan sosial seringkali dianggap lebih penting dibandingkan keberadaan dukungan itu sendiri. Hal ini terjadi karena individu tidak mengevaluasi dukungan sosial hanya berdasarkan bantuan yang pernah diterima, tetapi berdasarkan makna yang mereka berikan terhadap keseluruhan pengalaman hubungan sosial mereka. Pengalaman-pengalaman tersebut kemudian membentuk keyakinan mengenai sejauh mana orang lain dapat diandalkan, menerima, dan memberikan perhatian ketika dibutuhkan (Procidano & Smith, 1997). Keyakinan yang terbentuk memungkinkan individu untuk memperkuat rasa aman serta mengurangi perasaan harus menghadapi berbagai pengalaman hidup seorang diri.

Pada konteks hubungan sosial yang semakin banyak berlangsung melalui media digital, pemaknaan dukungan sosial turut mengalami perubahan. Komunikasi yang dilakukan melalui media digital tetap memungkinkan individu untuk saling memberikan dukungan. Akan tetapi, bentuk komunikasi tersebut cenderung mengurangi berbagai isyarat sosial yang lazim ditemukan dalam interaksi tatap muka, seperti intonasi suara, ekspresi wajah, kontak mata, maupun bahasa tubuh. Berkurangnya isyarat-isyarat tersebut dapat membuat upaya pemberian dukungan tampak lebih ambigu, sehingga individu menjadi lebih sulit menilai apakah orang lain benar-benar dapat diandalkan ketika dibutuhkan (Rains *et al.*, 2017). Oleh karena itu, individu yang menerima bentuk dukungan yang sama dapat menunjukkan dampak psikologis yang berbeda apabila mereka juga memersepsikan dukungan tersebut secara berbeda (House, 1981).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial juga memiliki hubungan yang lebih kuat dan konsisten dengan berbagai indikator penyesuaian psikologis dibandingkan dukungan yang diterima secara aktual, termasuk dalam menjelaskan kesejahteraan psikologis, kesehatan, fungsi akademik, serta kinerja kerja (Yeo, Lansford & Rudolph, 2025). Temuan serupa juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki persepsi dukungan sosial yang lebih tinggi cenderung memiliki kondisi kesehatan psikologis yang lebih baik, tingkat depresi, kecemasan, dan distres psikologis yang lebih rendah (Santini, *et al.*, 2020; Wang *et al.*, 2021). Cohen dan Wills (1985) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa persepsi dukungan sosial juga dipandang sebagai faktor protektif yang

membantu individu menghadapi situasi penuh tekanan melalui peningkatan sumber daya koping, regulasi emosi, serta penilaian yang lebih positif terhadap peristiwa yang dialami.

Persepsi terhadap dukungan sosial yang memadai juga diasumsikan memiliki peran dalam mengurangi pengalaman kesepian. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dural *et al.* (2021), yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara persepsi dukungan sosial dan kesepian, sehingga individu yang memersepsikan dukungan sosialnya lebih tinggi cenderung mengalami kesepian yang lebih rendah. Naibaho dan Brahmana (2025) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa yang menceritakan pengalaman personalnya kepada AI (*Artificial Intelligence*), menemukan bahwa persepsi dukungan sosial memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap kesepian, sehingga individu yang memersepsikan adanya dukungan sosial yang memadai cenderung mengalami kesepian yang lebih rendah. Hasil penelitian bahwa persepsi dukungan sosial memiliki peran penting dalam memprediksi tingkat kesepian pada mahasiswa juga ditunjukkan oleh Suri, Garg, dan Tholia (2019), di mana mahasiswa dengan persepsi dukungan sosial yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah. Meski demikian, penelitian tersebut juga menemukan bahwa tipe keterikatan tertentu merupakan prediktor yang lebih kuat terhadap kesepian dibandingkan tipe keterikatan lain maupun persepsi dukungan sosial pada mahasiswa.

Šolak dan Dragičević (2021) pada masa pandemi Covid-19 menemukan bahwa persepsi dukungan sosial dari keluarga, teman, dan orang lain yang signifikan memiliki hubungan negatif dengan tingkat kesepian. Individu yang merasakan hubungan dari ketiga sumber tersebut cenderung mengalami tingkat kesepian yang lebih rendah. Hasil yang sama juga ditemukan dalam penelitian yang melibatkan mahasiswa selama masa pandemi Covid-19. Nandana, Jatnika, dan Rubiyanti (2023), menyatakan bahwa persepsi dukungan sosial memiliki hubungan dengan penurunan tingkat kesepian pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan jarak jauh maupun *hybrid*. Dalam penelitian tersebut, mahasiswa secara umum memersepsikan dukungan sosial pada tingkat yang relatif tinggi selama pandemi,

dengan sumber dukungan sosial yang paling banyak dirasakan berasal dari pasangan.

Penelitian mengenai persepsi dukungan sosial dan kesepian telah banyak dilakukan pada berbagai kelompok populasi, seperti mahasiswa, lanjut usia, maupun masyarakat umum. Sejumlah penelitian juga dilakukan dalam konteks tertentu, seperti pandemi Covid-19, yang menghadirkan dinamika sosial yang berbeda dari kehidupan sehari-hari. Meskipun penelitian-penelitian tersebut secara konsisten menunjukkan adanya hubungan antara persepsi dukungan sosial dan kesepian, karakteristik sosial yang melatarbelakangi pengalaman kesepian pada Generasi Z belum sepenuhnya terakomodasi. Sebagai generasi yang tumbuh ketika teknologi digital telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, Generasi Z mengalami perubahan dalam cara membangun, mempertahankan, dan memaknai hubungan sosial. Perubahan tersebut membentuk dinamika psikologis yang berbeda dibandingkan generasi sebelumnya, sehingga memungkinkan persepsi terhadap dukungan sosial maupun pengalaman kesepian berkembang dalam konteks yang juga berbeda. Oleh karena itu, temuan penelitian yang diperoleh pada kelompok populasi lain belum tentu dapat secara langsung menggambarkan dinamika pengaruh antara persepsi dukungan sosial dan kesepian pada Generasi Z.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, beberapa masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

- a. Individu memiliki kebutuhan untuk menjalin hubungan sosial yang mampu memenuhi kebutuhan emosional maupun sosialnya, namun tidak semua individu dapat memenuhi kebutuhan tersebut.
- b. Tidak terpenuhinya kebutuhan individu tersebut dapat menciptakan ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang dimiliki dan yang diharapkan, yang dapat memunculkan pengalaman kesepian.
- c. Kesepian merupakan fenomena psikologis yang masih banyak ditemukan di Indonesia, dengan tingkat pengalaman yang relatif tinggi pada kelompok Generasi Z.

- d. Generasi Z merupakan kelompok yang tumbuh di tengah berbagai perubahan sosial yang cepat dan menghadapi berbagai tantangan psikososial.
- e. Dalam menghadapi berbagai tantangan tersebut, dukungan sosial menjadi salah satu sumber daya psikososial yang penting.
- f. Efektivitas dukungan sosial secara lebih dominan ditentukan oleh bagaimana individu memersepsikan dukungan yang tersedia dari orang-orang di sekitarnya.
- g. Persepsi dukungan sosial diduga memiliki keterkaitan dengan pengalaman kesepian, namun hubungan antara kedua variabel tersebut pada Generasi Z masih perlu dikaji lebih lanjut.

1.3 Pembatasan Masalah

Merujuk pada latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan, permasalahan pada penelitian ini akan dibatasi untuk difokuskan pada bagaimana pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap probabilitas kesepian pada Generasi Z.

1.4 Rumusan Masalah

Dengan mengacu pada uraian sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, *“Apakah terdapat pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap probabilitas kesepian pada generasi Z?”*

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap probabilitas kesepian pada Generasi Z.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian pengetahuan dalam literatur psikologi terkait persepsi dukungan sosial dan kesepian. Selain itu, data dan hasil temuan yang akan diperoleh dari penelitian ini juga diharapkan dapat

dimanfaatkan sebagai dasar dalam pengembangan literatur psikologi yang berkaitan dengan persepsi dukungan sosial dan kesepian.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah pemahaman pembaca mengenai persepsi dukungan sosial dan kesepian terutama pada Generasi Z, serta memberikan wawasan mengenai keterkaitan antara kedua variabel tersebut.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi dan menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai permasalahan yang sama atau topik yang berkaitan dengan variabel persepsi dukungan sosial dan kesepian, terutama yang terjadi pada Generasi Z.