

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesepian telah berkembang menjadi salah satu krisis kesehatan global. Pengalaman ini dapat dialami oleh siapa pun dan di mana pun, tanpa memandang usia dan wilayah tempat tinggal. Tinjauan sistematis dan meta-analisis yang dilakukan oleh Surkalim et al. (2022) menunjukkan bahwa kesepian merupakan fenomena yang dialami oleh populasi di berbagai negara. Temuan tersebut sejalan dengan survei Meta-Gallup (2023) yang melaporkan bahwa lebih dari satu miliar orang dari 140 negara merasa sangat atau cukup kesepian. Bahkan, *World Health Organization* (WHO, 2025) memperkirakan sekitar satu dari enam penduduk dunia mengalami kesepian.

Meskipun kesepian dapat dialami oleh seluruh kelompok usia, tingkat prevalensinya lebih tinggi pada remaja dan dewasa awal (WHO, 2025). Pada tahap perkembangan ini, individu mengalami berbagai transisi kehidupan yang dapat memengaruhi pengalaman kesepian. Hasil penelitian longitudinal Von Soest, et al. (2020) memperkuat pandangan tersebut dengan menunjukkan bahwa tingkat kesepian secara umum meningkat secara bertahap sejak masa remaja hingga pertengahan usia 20-an, kemudian sedikit menurun pada awal usia 30-an. Oleh karena itu, remaja dan dewasa awal merupakan kelompok yang perlu mendapat perhatian khusus dalam kajian mengenai kesepian.

Salah satu kelompok yang saat ini berada pada rentang usia tersebut adalah Generasi Z. Generasi Z merupakan individu yang lahir pada rentang tahun 1997 hingga 2012 (Ambhore, 2025; Arum et al., 2023; Frey, dalam BPS, 2020), sejalan dengan batas akhir kelahiran Generasi Milenial pada tahun 1996 (Dimock, 2019). Berdasarkan rentang tahun kelahiran tersebut, Generasi Z saat ini berusia sekitar 14-29 tahun, sehingga sebagian besar dari mereka berada pada masa perkembangan remaja hingga dewasa awal yang memiliki tingkat kerentanan lebih tinggi terhadap kesepian.

Selain berada pada tahap perkembangan yang rentan, Generasi Z turut memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Francis dan Hoefel (2018) menjelaskan bahwa Generasi Z adalah *digital native* yang sedari masa kanak-kanak telah terpapar oleh internet, media sosial, dan teknologi seluler. Maka dari itu, sebagian besar Generasi Z terbiasa berinteraksi dalam lingkungan yang senantiasa terhubung secara digital (Turner, dalam Reinikainen et al., 2020). Kondisi tersebut menciptakan asumsi bahwa kemudahan untuk selalu terhubung dengan orang lain seharusnya dapat mengurangi risiko kesepian.

Namun demikian, berbagai temuan empiris justru menunjukkan kondisi yang berlawanan. Meskipun tumbuh dalam lingkungan yang senantiasa terhubung secara digital, Generasi Z secara konsisten dilaporkan sebagai generasi yang memiliki tingkat kesepian tertinggi dibandingkan generasi lain. Global Web Index (2024) mengungkapkan bahwa sekitar delapan dari sepuluh Generasi Z di seluruh dunia mengaku mengalami kesepian dalam satu tahun terakhir. Angka tersebut hampir dua kali lebih tinggi dibandingkan kesepian yang dialami oleh Generasi Baby Boomer.

Temuan serupa juga tercatat di berbagai negara. Di Amerika Serikat, Cigna (2025) melaporkan bahwa sekitar 67% Generasi Z mengalami kesepian, sehingga menjadikan mereka sebagai generasi dengan tingkat kesepian tertinggi dibandingkan Generasi Milenial, X, dan Baby Boomers. Data dari Inggris turut memperkuat tren ini melalui temuan Oxfam (2025) yang menunjukkan bahwa sekitar 47% atau hampir separuh dari Generasi Z seringkali merasa kesepian, dengan prevalensi yang lebih tinggi dibandingkan generasi lain. Sementara itu, survei nasional yang dilakukan oleh Don Bosco Institutions di India turut menunjukkan tingginya pengalaman kesepian pada kelompok usia 15-29 tahun, di mana tiga dari empat responden merasa kesepian meskipun sedang bersama teman-temannya (Prakash, 2026). Selaras dengan temuan tersebut, Peltzer dan Pengpid (2019) mengungkapkan bahwa kelompok usia 15-29 tahun di Indonesia memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia yang lebih tua. Konsistensi temuan tersebut di berbagai negara semakin mempertegas paradoks yang dialami Generasi Z, di mana generasi yang dikenal memiliki keterhubungan

digital yang tinggi justru lebih rentan mengalami kesepian dibandingkan generasi lain.

Paradoks tersebut mengindikasikan bahwa tingginya keterhubungan digital tidak serta-merta menghasilkan hubungan sosial yang berkualitas. Dengan kata lain, kemudahan untuk memperluas jaringan sosial secara digital, khususnya melalui media sosial (Apriyanti et al., 2024; Ariyanti et al., 2026), belum tentu diikuti oleh terbentuknya hubungan yang dekat, hangat, dan bermakna secara emosional. Sejalan dengan pendapat Norhabiba et al. (2025) bahwa keterhubungan digital Generasi Z yang berlangsung secara terus-menerus justru menciptakan ilusi kedekatan sosial. Ilusi tersebut mendorong terbentuknya hubungan yang dangkal, sehingga meningkatkan perasaan kesepian yang dialami Generasi Z dengan dikenal sebagai fenomena *connected but alone*. Oleh karena itu, guna memahami tingginya kesepian pada Generasi Z, diperlukan penjelasan yang tidak sekadar menitikberatkan pada banyaknya hubungan sosial yang dimiliki, tetapi juga pada kualitas hubungan yang mampu memenuhi kebutuhan individu akan kedekatan emosional.

Menurut De Jong Gierveld dan Tilburg (2006), kesepian terjadi ketika individu mengalami kekurangan dalam hubungan yang berkualitas, mencakup kondisi di mana jumlah hubungan yang dimiliki tidak sesuai dengan yang diharapkan atau dianggap kurang memadai, serta kondisi di mana tingkat keintiman yang diinginkan belum tercapai. Sejalan dengan pandangan tersebut, Russell et al. (2012) menggambarkan kesepian sebagai kesenjangan antara hubungan sosial yang diinginkan dengan hubungan sosial aktual yang dimiliki individu. Dengan demikian, kesepian dapat dipahami sebagai hasil dari proses perbandingan individu terhadap hubungan pribadi yang dimiliki dengan standar hubungan yang ditentukan (Tilburg, 2021).

Pemahaman tersebut menjelaskan bahwa kesepian berbeda dengan kondisi sendiri (Russell et al., 2012). Weiss (dalam Sati & Fikry, 2025) menegaskan bahwa kesepian tidak disebabkan oleh kondisi individu yang berada seorang diri semata, melainkan karena tidak terpenuhinya kebutuhan atas hubungan sosial yang bermakna. Oleh karena itu, individu dapat merasa kesepian meskipun berada di tengah keramaian, dan sebaliknya, individu lain dapat sepenuhnya sendiri tanpa

merasa kesepian (Dahlberg, 2007). Hal tersebut mengindikasikan bahwa kesepian merupakan pengalaman yang bersifat subjektif. Berbeda dari isolasi sosial yang mengacu pada ketiadaan hubungan secara objektif, kesepian melibatkan persepsi, pengalaman, dan penilaian individu terhadap keterbatasan hubungan serta komunikasi dengan orang lain (De Jong Gierveld, 1987; De Jong Gierveld & Tilburg, 2006).

Walaupun bersifat subjektif, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kesepian memiliki konsekuensi yang luas terhadap kesejahteraan individu, baik secara psikologis maupun fisik. Dari sisi psikologis, kesepian diketahui menurunkan kesejahteraan pada berbagai rentang usia, mulai dari remaja, dewasa, hingga lansia. (Aryono & Dani, 2019; Mozes & Huwae, 2023; Nuraini, 2024). Penurunan kesejahteraan tersebut dapat tercermin melalui meningkatnya tekanan psikologis (Milicev et al., 2023), serta risiko berbagai masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, hingga ide bunuh diri (Mann et al., 2022; Park et al., 2020; Pearce et al., 2023). Selain itu, kesepian turut berkaitan dengan berbagai konsekuensi terhadap kesejahteraan fisik. Individu yang mengalami kesepian berisiko lebih tinggi mengalami penyakit kardiovaskular (Wang et al., 2025), berbagai penyakit kronis, seperti penyakit jantung, hipertensi, stroke, obesitas, diabetes, dan penyakit paru-paru (Petite et al., 2015), serta kondisi kesehatan yang lebih buruk secara umum (Akinyemi et al., 2025; Zheng et al., 2026). Bahkan, meta-analisis Holt-Lunstad et al. (2015) menunjukkan bahwa kesepian berkaitan dengan meningkatnya risiko mortalitas.

Selain memengaruhi kesejahteraan psikologis dan fisik, kesepian turut berkaitan dengan munculnya berbagai perilaku yang tidak sehat. Individu yang mengalami kesepian dikaitkan dengan aktivitas fisik yang lebih rendah, pola makan yang buruk, kebiasaan merokok, serta konsumsi minuman beralkohol maupun minuman tinggi gula (Peltzer & Pengpid, 2019; Richard et al., 2017). Killeen (1998) menjelaskan bahwa kondisi tersebut dapat muncul karena individu yang merasa kesepian seringkali mencari pelarian untuk mengisi kekosongan yang dirasakan. Dengan demikian, kesepian bukan sekadar menjadi persoalan yang memengaruhi kesejahteraan individu, tetapi turut berpotensi menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Berbagai konsekuensi yang ditimbulkan menunjukkan bahwa kesepian tidak dapat dipahami sebagai pengalaman yang muncul secara sederhana. De Jong Gierveld (1998) menegaskan bahwa kesepian merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, sehingga sulit menentukan satu sebab utama kesepian. Menurut Peplau dan Perlman (1982), faktor-faktor kesepian dapat dibedakan menjadi dua kategori, berupa faktor pemicu dan faktor predisposisi. Faktor pemicu meliputi perubahan hubungan sosial serta perubahan ekspektasi terhadap hubungan sosial. Sementara itu, faktor predisposisi mencakup jumlah atau kualitas hubungan sosial, karakteristik pribadi, serta karakteristik situasional atau budaya yang lebih luas. Sejalan dengan pandangan tersebut, Barjakova et al. (2023) menegaskan bahwa kesepian dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kesehatan, kepribadian, dan lingkungan. Namun, faktor-faktor tersebut pada akhirnya memengaruhi kesepian melalui kuantitas dan kualitas hubungan sosial.

Di antara berbagai hubungan sosial yang dimiliki oleh individu, hubungan dengan orang tua merupakan salah satu konteks yang krusial dalam memahami pengalaman kesepian, mengingat orang tua merupakan figur pengasuh utama yang menghadirkan dukungan emosional dan sosial bagi individu. Tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Buecker et al. (2024) mengungkapkan bahwa kualitas hubungan dengan orang tua merupakan prediktor yang signifikan terhadap kesepian individu di kemudian hari. Kualitas hubungan tersebut, pada gilirannya, berkembang dari sejauh mana orang tua terlibat dalam pengasuhan. Hal ini sejalan dengan penelitian Surya (2021) dan Sari (2023) yang mengungkapkan bahwa semakin tinggi tingkat keterlibatan orang tua dalam pengasuhan, semakin rendah tingkat kesepian yang dialami individu.

Dalam konteks pengasuhan, peran orang tua, baik ayah maupun ibu, memiliki kontribusi yang saling melengkapi (Fajrin & Purwastuti, 2022). Namun, tugas pengasuhan secara tradisional sering kali dipandang sebagai tanggung jawab ibu, sementara ayah sering kali diposisikan sebagai pencari nafkah. Pandangan tersebut turut memengaruhi perkembangan kajian mengenai perkembangan individu dan psikopatologinya yang secara historis cenderung berpusat pada hubungan antara individu dengan ibu, sementara ayah sering kali tidak dilibatkan

atau kontribusinya kurang diperhatikan (Silverstein & Phares., 1996; Cabrera et al., 2018). Padahal, penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dalam pengasuhan berkontribusi terhadap berbagai aspek perkembangan individu, termasuk fisik, kognitif, sosial, serta emosional (Muhassin, 2016). Sebaliknya, rendahnya keterlibatan atau ketiadaan ayah berkaitan dengan berbagai permasalahan sosio-emosional, termasuk kesepian, baik pada individu usia dini, remaja, maupun dewasa (Fadhila et al., 2025).

Relevansi hubungan dengan ayah dalam kaitannya dengan kesepian tercermin melalui temuan Burns et al. (2022) yang menemukan bahwa *parental bonding* dengan ayah berkaitan pada tingkat yang setara, bahkan dalam beberapa analisis sedikit lebih kuat dibandingkan keterkaitan dengan ibu terhadap kesepian. Selain itu, tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Buecker et al. (2024) menunjukkan bahwa kedekatan yang terjalin dengan ayah mampu memprediksi tingkat kesepian individu dari waktu ke waktu. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa ayah merupakan salah satu figur yang relevan dalam memahami pengalaman kesepian, sehingga keterlibatan ayah dalam kehidupan individu penting untuk diperhatikan.

Pada hakikatnya, keterlibatan ayah merujuk pada sejauh mana ayah berpartisipasi dalam berbagai aktivitas, tanggung jawab, dan interaksi dengan anak, termasuk dalam proses pengasuhan seperti menjaga, merawat, memelihara, membimbing, dan mendidik anak (Diniz et al., 2025; Wijayanti & Fauziah, 2020). Berbeda dengan pendekatan Lamb et al. (1985) yang lebih menitikberatkan pada jumlah waktu yang dihabiskan ayah bersama anak, Finley dan Schwartz (2004) menekankan bahwa keterlibatan ayah perlu dipahami berdasarkan persepsi individu terhadap pengalaman keterlibatan tersebut. Oleh karena itu, keterlibatan ayah tidak sekadar ditentukan oleh keberadaan fisik ataupun frekuensi interaksi, tetapi juga oleh bagaimana individu memaknai kualitas hubungan yang terjalin dengan ayahnya. Persepsi tersebut yang selanjutnya dipandang berperan dalam menjelaskan pengaruh jangka panjang ayah terhadap perkembangan individu.

Di Indonesia, urgensi mengenai keterlibatan ayah semakin relevan seiring dengan menguatnya perhatian terhadap isu *fatherless* atau rendahnya kehadiran ayah dalam kehidupan individu. Menurut Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga (2025), sekitar satu dari empat keluarga yang memiliki anak di Indonesia mengalami kondisi *fatherless*, baik disebabkan oleh perceraian, kematian, atau tuntutan pekerjaan yang mengharuskan ayah tinggal jauh dari rumah (Kemedukbangga, 2025; UNICEF dalam ANTARA News, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dalam pengasuhan masih menjadi tantangan. Sistem patriarki di Indonesia yang masih menempatkan pengasuhan sebagai tanggung jawab utama ibu, disertai dengan keterbatasan pemahaman mengenai pentingnya peran ayah dalam pengasuhan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi minimnya keterlibatan ayah (Nurjanah et al., 2023; Nursyahbani et al., 2025). Oleh karena itu, kesenjangan antara pentingnya keterlibatan ayah terhadap perkembangan individu dan masih rendahnya praktik keterlibatan ayah dalam pengasuhan menjadikan penelitian mengenai keterlibatan ayah, khususnya dalam kaitannya dengan kesepian, semakin penting untuk dilakukan.

Berbagai penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa keterlibatan ayah berkaitan dengan rendahnya tingkat kesepian pada berbagai tahap perkembangan. Lestari (2016) menemukan bahwa semakin tinggi keterlibatan ayah, semakin rendah tingkat kesepian yang dialami remaja dengan kecenderungan *problematic internet use*. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Kusumawardania dan Syakarofath (2025), yang menunjukkan bahwa keterlibatan ayah berpengaruh negatif terhadap kesepian pada dewasa awal. Sejalan dengan hal tersebut, Hidayat dan Rosiana (2026) mengungkapkan bahwa persepsi individu terhadap kehadiran ayah berkaitan dengan tingkat kesepian yang lebih rendah. Konsistensi berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan ayah merupakan salah satu faktor yang dapat berperan dalam menjelaskan variasi pengalaman kesepian individu.

Namun demikian, penelitian mengenai pengaruh keterlibatan ayah terhadap kesepian masih terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan pada kelompok remaja atau dewasa awal secara terpisah, sementara penelitian yang secara khusus mengkaji Generasi Z sebagai kelompok kohort belum luas. Padahal, Generasi Z saat ini berada pada tahap perkembangan yang rentan, serta memiliki

karakteristik hubungan sosial secara digital yang berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Kondisi tersebut memungkinkan keterlibatan ayah memiliki peran yang berbeda dalam kaitannya dengan pengalaman kesepian pada Generasi Z. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh keterlibatan ayah terhadap kesepian pada Generasi Z.

1.2 Identifikasi Masalah

- a. Generasi Z dilaporkan memiliki tingkat kesepian lebih tinggi dibandingkan generasi lain.
- b. Kesepian berhubungan dengan berbagai konsekuensi yang merugikan terhadap kesejahteraan individu, baik secara fisik maupun psikologis, serta terkait dengan meningkatnya kecenderungan perilaku tidak sehat dan risiko mortalitas.
- c. Fenomena *fatherless* yang mengindikasikan rendahnya keterlibatan ayah dalam pengasuhan masih menjadi isu yang relevan dan cukup menonjol di Indonesia.
- d. Rendahnya keterlibatan ayah diasumsikan memberikan pengaruh terhadap tingkat kesepian pada Generasi Z.
- e. Belum ditemukan penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh keterlibatan ayah terhadap kesepian pada Generasi Z, khususnya dalam konteks Indonesia.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini membatasi permasalahan hanya pada pengaruh antara keterlibatan ayah terhadap kesepian pada Generasi Z.

1.4 Rumusan Masalah

Mengacu pada batasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh antara keterlibatan ayah terhadap kesepian pada Generasi Z?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan memahami pengaruh keterlibatan ayah terhadap tingkat kesepian pada Generasi Z. Penelitian ditujukan untuk mengidentifikasi sejauh mana keterlibatan ayah dalam kehidupan sehari-hari Generasi Z berkontribusi terhadap munculnya atau berkurangnya perasaan kesepian.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Temuan penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memperluas pengetahuan dan pemahaman mengenai peran keterlibatan ayah terhadap kesepian, khususnya pada Generasi Z. Penelitian diharapkan dapat menjadi rujukan penting yang relevan dalam pengembangan ilmu psikologi di masa mendatang, terutama yang berkaitan dengan dinamika relasi keluarga dan kesejahteraan psikologis pada generasi muda.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Generasi Z

Penelitian diharapkan dapat menambah pemahaman Generasi Z mengenai pentingnya keterlibatan ayah sebagai salah satu faktor yang berperan dalam kesejahteraan psikologis individu, termasuk perasaan kesepian. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong kesadaran Generasi Z, khususnya ketika membangun keluarga di masa mendatang, agar mampu menjalankan peran pengasuhan secara utuh sehingga meminimalkan risiko munculnya permasalahan psikologis pada anggota keluarga.

b. Bagi Orang Tua

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman kepada orang tua, khususnya ayah, mengenai pentingnya keterlibatan dalam pengasuhan dan kehidupan anak, bahkan ketika anak telah memasuki masa dewasa. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran orang tua bahwa keterlibatan ayah berperan dalam meminimalisir tingkat kesepian serta mendukung kesejahteraan psikologis anak.

c. Bagi Praktisi Kesehatan Mental

Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi psikolog, konselor, dan tenaga kesehatan mental lain dalam memahami peran keterlibatan ayah terhadap tingkat kesepian pada Generasi Z. Dengan demikian, intervensi dan pendampingan yang diberikan dapat dirancang secara lebih relevan dengan mempertimbangkan dinamika relasi keluarga, khususnya hubungan antara ayah dan anak.

