

ABSTRAK

Skripsi dengan judul "Makna Kesepian Emosional Dalam Kehidupan Kalangan Lajang Generasi Z: Studi Fenomenologis" ini ditulis oleh Mamluatul Soleqah Ashar, NIM. 1860308222136, dengan pembimbing Faruq, S.Psi., M.Psi.

Kata Kunci: Kesepian Emosional, Generasi Z, Lajang, Transformasi diri

Generasi Z yang menjalani kehidupan lajang di era digital rentan mengalami kesepian emosional meski memiliki akses luas terhadap konektivitas sosial, fenomena yang belum banyak dikaji secara mendalam melalui pendekatan kualitatif. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi bagaimana individu lajang Generasi Z mengalami dan merasakan kesepian emosional, memahami serta merespons kondisi tersebut, dan menemukan makna dari pengalaman yang dialami. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan metode *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*. Melibatkan tiga partisipan Generasi Z berusia 23 hingga 25 tahun yang berstatus lajang dan berdomisili di Tulungagung dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan skor *UCLA Loneliness Scale Version 3*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi terstruktur sebanyak dua hingga tiga sesi per partisipan, kemudian dianalisis menggunakan manual coding hingga diperoleh tujuh tema superordinat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesepian emosional berakar pada defisit kelekatan sejak masa kanak-kanak dan dialami sebagai kekosongan yang konsisten, bahkan ketika individu berada di tengah keramaian. Hambatan keterhubungan muncul dari kelelahan emosional, paparan konten media sosial yang bersifat komparatif, sulitnya menemukan figur yang sefrekuensi, serta norma maskulinitas yang membatasi ekspresi emosional pada laki-laki. Dalam merespons kesepian, individu menjalani dialog batin yang intens disertai dimensi *quarter life crisis*, pengasingan diri melalui tidur berlebihan, dan penggunaan aplikasi kencan sebagai koping digital. Temuan yang menonjol pada penelitian ini adalah teridentifikasinya transformasi diri melalui kesepian, meliputi refleksi diri dan pendalaman spiritual, kemandirian emosional, serta reorientasi pikiran positif, sebuah dimensi yang belum banyak dibahas dalam literatur kesepian emosional sebelumnya. Kesepian emosional pada individu lajang Generasi Z tidak semata kondisi yang negatif, melainkan dapat menjadi ruang pertumbuhan psikologis yang bermakna ketika dihadapi dan diolah secara sadar. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis dalam merumuskan strategi intervensi psikososial yang aplikatif, khususnya bagi kelompok lajang dewasa awal dalam mengelola tekanan budaya dan memutus siklus kesepian emosional akibat pelarian digital.

ABSTRACT

This thesis, entitled “The Meaning of Emotional Loneliness in the Lives of Single Members of Generation Z: A Phenomenological Study”, was written by Mamluatul Soleqah Ashar, NIM. 1860308222136, under the supervision of Faruq, S.Psi., M.Psi.

Keywords: *Emotional Loneliness, Generation Z, Singles, Self-transformation*

Single status individuals in Generation Z are particularly vulnerable to emotional loneliness despite extensive digital connectivity, a paradox that remains underexplored through qualitative inquiry. This study aimed to examine how single Generation Z individuals experience and feel emotional loneliness in daily life, how they understand and respond to it, and what meanings they derive from the experience. A qualitative phenomenological approach was employed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Three participants aged 23 - 25 years, all single and residing in Tulungagung, Indonesia, were purposively selected based on their scores on the UCLA Loneliness Scale Version 3. Data were collected through semi-structured in-depth interviews conducted in two to three sessions per participant and analyzed thematically via manual coding, yielding seven superordinate themes. Findings revealed that emotional loneliness was rooted in early attachment deficits and manifested as persistent emotional emptiness, even amid social settings. Barriers to connection arose from emotional exhaustion, exposure to comparative social media content, difficulty finding emotionally compatible individuals, and masculine norms that suppressed emotional expression in male participants. In responding to loneliness, participants engaged in intense internal dialogue intertwined with quarter-life crisis concerns, withdrew through excessive sleep, and used dating applications as a digital coping mechanism. The most distinctive finding was the identification of self-transformation through loneliness, encompassing reflective self-awareness and spiritual deepening, emotional independence, and positive cognitive reorientation, a dimension largely absent from prior emotional loneliness research. Emotional loneliness among single Generation Z individuals is not solely a destructive condition; it can serve as a meaningful space for psychological growth when consciously confronted and processed. This research offers practical contributions to designing applicable psychosocial interventions, specifically tailored for young single adults to navigate cultural pressures and disrupt the vicious cycle of emotional loneliness driven by digital escapism.

ملخص

أعدت هذه الرسالة الجامعية بعنوان "معنى الوحدة العاطفية في حياة العازبين من جيل Z: دراسة ظاهرية" كل من مملوات سولقة أشر، رقم الطالب 1860308222136، تحت إشراف الأستاذ فاروق، S.Psi., M.Psi.

الكلمات المفتاحية: الوحدة العاطفية، جيل Z، العازبون، التحول الذاتي

جيل Z الذي يعيش حياة العزوبية في العصر الرقمي معرض للشعور بالوحدة العاطفية على الرغم من امتلاكه إمكانية الوصول الواسعة إلى التواصل الاجتماعي، وهي ظاهرة لم يتم دراستها بعمق من خلال النهج النوعي. تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف كيف يعيش أفراد جيل Z العازبون ويشعرون بالوحدة العاطفية، وكيف يفهمون هذه الحالة ويستجيبون لها، وكيف يجدون معنى للتجربة التي يمرون بها. استخدمت الدراسة نهجًا ظاهريًا نوعيًا باستخدام طريقة التحليل الظاهري التفسيري (IPA). شارك في الدراسة ثلاثة أفراد من جيل Z تتراوح أعمارهم بين 23 و25 عامًا، وهم عازبون ويقيمون في تولونغاونغ، تم اختيارهم من خلال تقنية العينة الموجهة بناءً على درجات مقياس UCLA للوحدة (النسخة 3). تم جمع البيانات من خلال مقابلات متعمقة شبه منظمة، بمعدل جلستين إلى ثلاث جلسات لكل مشارك، ثم تم تحليلها باستخدام الترميز اليدوي حتى تم الحصول على سبعة مواضيع رئيسية. أظهرت نتائج البحث أن الوحدة العاطفية ترجع إلى نقص التعلق منذ الطفولة، ويتم الشعور بها على أنها فراغ مستمر، حتى عندما يكون الفرد وسط حشد من الناس. تنشأ عوائق التواصل من الإرهاق العاطفي، والتعرض لمحتوى وسائل التواصل الاجتماعي ذي الطابع المقارن، وصعوبة العثور على شخصية متوافقة، بالإضافة إلى معايير الذكورة التي تقيد التعبير العاطفي لدى الرجال. في استجابته للوحدة، يخوض الفرد حوارًا داخليًا مكثفًا مصحوبًا بأبعاد زمنية/ربع العمر، والعزلة الذاتية من خلال النوم المفرط، واستخدام تطبيقات المواعدة كوسيلة للتكيف الرقمي. من النتائج البارزة في هذه الدراسة تحديد التحول الذاتي من خلال الشعور بالوحدة، والذي يشمل التأمل الذاتي والتعمق الروحي، والاستقلالية العاطفية، وإعادة توجيه التفكير الإيجابي، وهو بُعد لم يُناقش كثيرًا في الأدبيات السابقة حول الوحدة العاطفية. الوحدة العاطفية لدى الأفراد العازبين من جيل Z ليست مجرد حالة مدمرة، بل يمكن أن تكون مساحة للنمو النفسي الهادف عندما يتم مواجهتها ومعالجتها بوعي.