

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Fenomena kesepian emosional pada Generasi Z yang melajang tampak jelas melalui pengalaman subjektif individu yang menjalani hari-hari tanpa adanya kedekatan emosional yang mendalam, meskipun secara sosial individu tersebut terlihat aktif dan memiliki banyak relasi. Mayoritas menggambarkan rasa hampa dan tidak adanya figur aman untuk berbagi perasaan secara jujur. Berdasarkan data pra-penelitian yang diperoleh peneliti dari hasil kuesioner dengan menggunakan *UCLA Loneliness Scale* versi 3 yang disebarakan kepada 22 responden (N=22), menunjukkan bahwa tingkat kesepian emosional secara umum berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor 15,09. Mayoritas responden (45,45%) atau 10 orang responden berada pada kategori kesepian sedang, 40,91% atau 9 orang responden berada pada kategori kesepian ringan, 9,09% atau 2 responden yang tidak mengalami kesepian, dan hanya satu responden yang mengalami kesepian berat dengan persentase 4,55%.

Hampir seluruh peserta (90,91%) menunjukkan adanya hambatan dalam membangun kedekatan emosional yang mendalam. Data sementara yang didapatkan dari hasil wawancara singkat juga mendukung temuan tersebut, seperti pernyataan salah satu informan yang menggambarkan bahwa meskipun individu dikelilingi banyak teman, rasa sepi tetap hadir karena tidak adanya hubungan yang membuatnya merasa benar-benar diterima. Gabungan antara data sementara yang didapatkan dari kuesioner yang berfokus pada aspek kesepian emosional dan wawancara singkat mengenai pengalaman personal ini menegaskan bahwa kesepian emosional merupakan fenomena nyata yang dialami oleh banyak individu Generasi Z yang melajang.

Fenomena kesepian emosional pada Generasi Z yang melajang tampak melalui pola pengalaman yang ditandai oleh keterputusan emosional meskipun berada dalam lingkungan sosial yang ramai. Banyak individu lajang dari kelompok

usia ini menunjukkan kecenderungan merasa tidak memiliki figur kedekatan yang benar-benar memahami kondisi batin mereka, sehingga hubungan yang terjalin sering kali bersifat dangkal dan tidak memberikan rasa keterikatan emosional yang mendalam.⁶ Pola ini semakin menguat seiring meningkatnya intensitas interaksi digital yang kerap menggantikan komunikasi tatap muka. Mengutip dari pernyataan Michael yang dimuat dalam artikel milik Swinburne University of Technology Sarawak, Malaysia bahwa Generasi Z merupakan generasi yang tumbuh dalam lingkup digitalisasi yang cenderung terkoneksi secara daring.⁷

Kemudahan dalam terkoneksi membuat Generasi ini semakin dipermudah dalam melakukan interaksi tanpa perlu terbatas oleh jarak. Namun kemudahan ini turut pula membawa dampak yang kurang menyenangkan. Komunikasi yang mampu dilakukan hanya dengan menggunakan media sosial menjadi salah satu faktor yang turut mendukung kurangnya interaksi emosional yang intens dan autentik serta menghasilkan ikatan emosional yang lebih lemah baik dengan keluarga maupun teman.⁸ Situasi ini mencerminkan bahwa walaupun Generasi Z memiliki akses komunikasi yang luas dan mudah melalui teknologi digital, relasi yang terjalin kerap bersifat dangkal dan kurang bermakna. Dominasi media sosial sebagai media utama dalam berinteraksi tidak selalu diiringi dengan keterampilan membangun kedekatan interpersonal yang bermakna.⁹ Hal ini mengakibatkan munculnya perasaan hampa, terisolasi, dan tidak terhubung secara autentik dengan orang lain.

Selain itu, tuntutan akademik, pekerjaan, serta dinamika perkembangan identitas pribadi turut mempersempit ruang bagi relasi intim yang stabil, membuat

⁶ Amelia Fakhrun Nisa, Fattah Hidayat, and Mohammad Bisri, "Kesepian Perempuan Lajang Pada Dewasa Awal," *Flourishing Journal* 1, no. 1 (June 2021): 24–32, <https://doi.org/10.17977/um070v1i12021p24-32>.

⁷ P. Michael, *Gen Z and Loneliness in a Digitally Connected World* | Swinburne University, Sarawak, Malaysia, June 12, 2025, <https://www.swinburne.edu.my/swinsights/gen-z-and-loneliness-in-a-digitally-connected-world/>.

⁸ Budiawan Budiawan, Aung Myint, and Nandar Hlaing, "The Influence of Social Media on the Quality of Interpersonal Relationships in Adolescents in Indonesia," *World Psychology* 4, no. 1 (August 2025): 187–96, <https://doi.org/10.55849/wp.v4i1.805>.

⁹ Djendral Muhammad Arvito, Firman Aziz, and Ryan Ferdiana, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Pola Komunikasi Interpersonal Di Era Digital," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 2 (June 2025): 19759–64, <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.29433>.

generasi ini rentan mengalami kesepian emosional meski secara sosial tampak aktif dan produktif. Selain itu transformasi nilai-nilai sosial terkait pernikahan, hubungan intim, dan otonomi pribadi di kalangan Generasi Z menunjukkan adanya perubahan paradigma yang cukup mencolok dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Bagi generasi ini, pernikahan dipandang sebagai keputusan individual yang dapat disesuaikan dengan preferensi serta tujuan hidup masing-masing, bukan sebagai kewajiban yang ditetapkan oleh norma sosial. Prioritas utama mereka sering kali terletak pada pencapaian pendidikan dan kemajuan karier sebelum mempertimbangkan keterikatan dalam hubungan jangka panjang seperti pernikahan. Nilai-nilai seperti kemandirian dan kebebasan menjadi sangat esensial, dan pernikahan kerap kali dianggap sebagai komitmen yang berpotensi membatasi ruang gerak pribadi.¹⁰

Oleh karena itu, banyak dari mereka memilih untuk lebih selektif dan mempertimbangkan dengan matang sebelum memutuskan untuk menikah. Bagi Generasi Z, hubungan yang ideal adalah relasi yang setara, terbuka, dan saling menghargai, bukan sekadar bentuk pemenuhan terhadap norma sosial atau budaya yang berlaku.¹¹ Akibatnya, sebagian besar dari mereka tidak merasa memiliki urgensi untuk membina hubungan romantis atau menjalin komitmen jangka panjang. Kondisi ini turut menjadi salah satu faktor yang mendorong tren meningkatnya preferensi untuk tetap melajang di kalangan Generasi Z. Melajang pada kalangan Generasi Z kian menjadi hal yang diminati. Fenomena ini tentu menjadi sorotan dalam berbagai survei maupun laporan media. Menurut laporan Badan Pusat Statistik dalam *Statistik Indonesia 2024*, jumlah pernikahan di Indonesia terus menunjukkan tren penurunan dan mencapai angka terendah dalam beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2023 tercatat sebanyak 1.577.255 pernikahan, atau menurun sekitar 128 ribu dibandingkan tahun sebelumnya. Dalam rentang 10 tahun terakhir, angka pernikahan mengalami penurunan sebesar 28,63% atau

¹⁰ Adinda Aisyah Aulia et al., “PERNIKAHAN DALAM PERSPEKTIF GENERASI Z: ANALISIS DALAM MEMBANGUN KELUARGA,” *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling* 17, no. 1 (December 2025): 71–80.

¹¹ Clara Elviana and Erianjoni Erianjoni, “Makna Pernikahan bagi Perempuan Generasi Z Yang Sudah Menikah di Jorong Pasa Tiku Kecamatan Tanjung Mutiara,” *Jurnal Perspektif* 7, no. 1 (February 2024): 121–30, <https://doi.org/10.24036/perspektif.v7i1.938>.

berkurang sekitar 632.791 pernikahan.

Fenomena ini mengindikasikan bahwa pernikahan tidak lagi menjadi prioritas utama bagi sebagian masyarakat, terutama Generasi Z.¹² Sesuai dengan konteks perkembangan manusia, Generasi Z yang berada pada rentang usia dewasa awal (20 - 29 tahun) merupakan kelompok yang sedang menghadapi berbagai tugas perkembangan penting, seperti membangun hubungan intim, mengembangkan identitas diri, serta mempersiapkan masa depan karier dan keluarga.¹³ Meskipun status lajang semakin diterima sebagai pilihan hidup, kebutuhan akan kedekatan emosional dan hubungan yang bermakna tetap menjadi bagian penting dalam kehidupan individu pada fase ini.¹⁴ Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi melalui keberadaan figur kelekatan yang dekat dan dipercaya, individu berpotensi mengalami berbagai bentuk kesepian, khususnya kesepian emosional.

Kerentanan lajang Generasi Z pada rentang usia 23 hingga 25 tahun terhadap kesepian emosional dapat ditelusuri lebih jauh melalui teori psikososial Erik Erikson yang menempatkan masa dewasa awal pada tahap keenam perkembangan psikososial, yaitu *intimacy vs isolation*. Pada tahap ini, tugas perkembangan yang krusial bagi individu adalah membangun relasi yang intim, bermakna, dan berkomitmen dengan orang lain. Keberhasilan menuntaskan tugas ini menghasilkan kapasitas untuk mencintai dan terhubung secara mendalam (*intimacy*), sedangkan kegagalan menuntaskannya berpotensi memunculkan perasaan terisolasi secara psikologis (*isolation*), yang pada gilirannya termanifestasi sebagai kesepian emosional.¹⁵ Subjek penelitian ini berada tepat pada titik krusial transisi menuju tahap tersebut, sehingga status lajang yang berkepanjangan pada usia ini bukanlah hal yang terlalu dini untuk memicu kerentanan psikologis, melainkan justru periode

¹² Azizah Fadhilah Adhani and Acep Aripudin, "Perspektif Generasi Z Di Platform X Terhadap Penurunan Angka Pernikahan Di Indonesia," *J-KIs: Jurnal Komunikasi Islam* 5, no. 1 (June 2024): 185–98, <https://doi.org/10.53429/j-kis.v5i1.1001>.

¹³ Lely Ameliah Sadri, Dian Novita Siswanti, and Eka Sufartianinsih Jafar, *Gambaran Quarter Life Crisis pada Generasi Z yang Memasuki Masa Dewasa Awal*, 7 (2024).

¹⁴ Yuthika Girme, "Memilih menjadi lajang? Simak 5 tip ini untuk terus berkembang," *The Conversation*, June 12, 2025, <https://theconversation.com/memilih-menjadi-lajang-simak-5-tip-ini-untuk-terus-berkembang-257553>.

¹⁵ John W. Santrock, "[Santrock, J. W.] Life-Span Development_13th Ed," buku, Jakarta: Erlangga, 2012.

ketika tuntutan psikososial untuk membangun keintiman mulai hadir secara nyata.

Kerentanan ini diperkuat oleh konsep *emerging adulthood* dari Jeffrey Arnett¹⁶ yang menjelaskan bahwa usia akhir belasan hingga dua puluhan pertengahan merupakan periode perkembangan tersendiri yang dicirikan oleh ketidakstabilan (*instability*) dan fokus pada diri sendiri (*self-focused*) pada berbagai aspek kehidupan sekaligus, mulai dari pekerjaan, tempat tinggal, hingga relasi romantis. Ketidakstabilan multidimensi inilah yang menjadi lahan subur bagi munculnya *quarter life crisis*, yaitu krisis eksistensial berupa kecemasan akan pencapaian hidup dan perbandingan sosial yang intens. Pada individu yang berstatus lajang, *quarter life crisis* ini bersinggungan dengan kebutuhan psikososial akan *intimacy*, sehingga memperparah kerentanan mereka terhadap kesepian emosional.

Dimensi psikologis ketiga yang memperkuat kerentanan ini adalah teori kelekatan (*attachment theory*) dari Bowlby yang dikembangkan pada konteks relasi romantis dewasa oleh Hazan dan Shaver, salah satu hal yang terjadi pada masa transisi menuju dewasa awal adalah pergeseran figur kelekatan utama (*attachment figure shift*), yaitu proses bertahap ketika fungsi kelekatan yang semula dipenuhi oleh orang tua beralih kepada pasangan romantis atau sahabat karib yang setara.¹⁷ Lajang pada usia 23 hingga 25 tahun berada pada area transisi yang secara psikologis ambigu, relasi dengan orang tua mulai merenggang secara alamiah seiring tuntutan kemandirian, namun mereka belum memiliki pasangan romantis yang dapat mengisi fungsi kelekatan primer tersebut. Kekosongan figur kelekatan pada inilah yang menjadi salah satu sumber kesepian emosional yang paling mendalam.

Kerentanan psikologis tersebut tidak berdiri sendiri di ruang hampa sosial, melainkan diperparah oleh adanya benturan antara kondisi diri subjek dengan tuntutan dan ekspektasi lingkungan sosial di sekitarnya. Sebagai bagian dari

¹⁶ Jeffrey Jensen Arnett, "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties.," *American Psychologist* 55, no. 5 (2000): 469–80, <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>.

¹⁷ C. Hazan and P. Shaver, "Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process," *Journal of Personality and Social Psychology* 52, no. 3 (March 1987): 511–24, <https://doi.org/10.1037//0022-3514.52.3.511.2>

masyarakat dengan orientasi budaya kolektif, lajang Generasi Z di Indonesia hidup dalam jaringan relasi sosial yang terus-menerus menegosiasikan status pernikahan sebagai penanda pencapaian hidup, melalui pertanyaan rutin seperti kapan menikah, perbandingan sosial dengan teman sebaya yang telah berpasangan, hingga pelabelan implisit terhadap status lajang sebagai keterlambatan pencapaian. Di sisi lain, subjek mengalami hambatan internal untuk memenuhi ekspektasi tersebut, sebagaimana diuraikan melalui tugas perkembangan *intimacy vs isolation* yang belum tuntas, ketidakstabilan pada fase tersebut dan kekosongan figur kelekatan di atas. Titik pertemuan antara tuntutan eksternal untuk segera berpasangan dan realitas internal yang belum siap memenuhinya inilah yang menjadi sumber benturan psikososial yang memperkuat pemaknaan kesepian emosional pada subjek penelitian.

Kerentanan psikologis dan benturan sosial tersebut pada akhirnya bermuara pada satu pengalaman subjektif yang, secara sederhana, dapat dipahami sebagai kesenjangan antara hubungan interpersonal yang diinginkan seseorang dengan realitas hubungan yang benar-benar ia miliki saat ini, yaitu kesepian. Oleh karena itu, individu lajang Generasi Z menjadi kelompok yang relevan untuk diteliti dalam memahami pengalaman kesepian emosional secara lebih mendalam. Konsekuensi dari cara pandang ini tidak hanya berdampak pada keputusan untuk menunda atau menghindari pernikahan, tetapi juga berpotensi memengaruhi kualitas dan kuantitas hubungan sosial yang dimiliki. Secara jangka panjang, pilihan untuk lebih fokus pada pengembangan diri secara individual, tanpa keterlibatan dalam hubungan sosial yang lebih dalam, dapat membuka ruang bagi munculnya bentuk kesepian tertentu. Bentuk kesepian yang dapat muncul adalah *social loneliness* dan *emotional loneliness*. *Social loneliness* yaitu perasaan kesepian yang timbul akibat kurangnya keterlibatan individu dalam jaringan sosial yang luas dan bermakna. Weiss menyatakan bahwa kesepian sosial (*social loneliness*) dapat terjadi apabila individu tidak memiliki interaksi yang berkuantitas terhadap kesamaan minat atau struktur organisasi dengan kelompok atau komunitas tertentu, sehingga individu

merasa diasingkan, bosan, dan cemas.¹⁸

Sedangkan *Emotional loneliness* adalah kondisi di mana seseorang merasa kurangnya hubungan emosional yang kuat, aman, dan bermakna dengan individu terdekat seperti pasangan, sahabat, atau anggota keluarga yang dipercaya. Berbeda dengan *social loneliness* yang berkaitan dengan jumlah dan keberadaan jaringan sosial, *emotional loneliness* fokus pada absennya figur kelekatan utama yang dapat memberikan dukungan emosional dan rasa kedekatan. Menurut Weiss tahun 1973, *emotional loneliness* terjadi ketika seseorang kehilangan atau tidak memiliki figur kelekatan utama (*attachment figure*) yang menyediakan dukungan emosional dan rasa kedekatan.¹⁹ Kehilangan atau ketiadaan figur penting ini menyebabkan individu mengalami kesepian emosional dan ketidakamanan psikologis.²⁰

Emotional loneliness muncul akibat tidak adanya kedekatan emosional atau hubungan yang intim, seperti dengan pasangan, sahabat dekat, atau anggota keluarga yang sangat dipercayai.²¹ Meskipun seseorang mungkin dikelilingi oleh banyak orang atau memiliki jaringan sosial yang luas, mereka tetap dapat merasakan kekosongan emosional jika tidak ada hubungan yang benar-benar mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih dalam tentang *emotional loneliness* atau kesepian emosional yang dirasakan oleh Generasi Z yang melajang. Saat ini, Generasi Z hidup di tengah perubahan sosial yang besar, di mana pernikahan tidak lagi dianggap sebagai keharusan, melainkan sebagai pilihan pribadi.²² Namun, kebebasan ini sering kali menyimpan sisi lain yang jarang disorot, yaitu munculnya perasaan sepi secara emosional yang tidak sederhana,

¹⁸ John W. Santrock, *Life-Span Development*, 13th ed (New York (N.Y.): McGraw-Hill, 2011).

¹⁹ Weiss, R., *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation* (MIT press., 1975).

²⁰ Zhahira Sakinati Mutiarrahma et al., "STUDI FENOMENOLOGI: PENGALAMAN GENERASI Z DALAM MENGHADAPI KESEPIAN DENGAN CHARACTER ARTIFICIAL INTELLIGENCE," *Jurnal EMPATI* 13, no. 4 (January 2025): 291–301, <https://doi.org/10.14710/empati.2024.46739>.

²¹ Amy Hofman et al., "Social and Emotional Loneliness in a Large Sample of Dutch Adults Aged 19-65: Associations with Risk Factors," *Psychiatry Research* 313 (July 2022): 114602, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114602>.

²² Ariane Utomo and Oki Rahadian Sutopo, "Pemuda, Perkawinan, Dan Perubahan Sosial Di Indonesia," *Jurnal Studi Pemuda* 9, no. 2 (September 2020): 77, <https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.60144>.

terlebih dalam konteks dunia digital yang serba cepat dan nilai-nilai sosial yang ikut berubah.

Berdasarkan dari teori Weiss di atas antara *social loneliness* dan *emotional loneliness*, penelitian ini secara sengaja membatasi diri dan memfokuskan seluruh pembahasannya hanya pada dimensi *emotional loneliness*, yakni kehampaan subjektif dan mendalam akibat absennya figur kelekatan intim, dan tidak menyorot *social loneliness* sebagai fokus utama. Penegasan fokus ini penting ditegaskan sejak awal, mengingat seseorang dapat saja dikelilingi banyak teman dan tidak mengalami *social loneliness*, namun tetap merasakan kehampaan yang mendalam karena tidak adanya satu relasi pun yang cukup intim untuk menjadi tempat bersandar secara emosional.²³

Meskipun Generasi Z memiliki banyak koneksi secara digital dan aktif di berbagai *platform* media sosial, banyak dari mereka tetap merasa kesepian secara emosional.²⁴ Relasi yang mereka bangun cenderung bersifat permukaan dan tidak selalu memberikan kedekatan emosional yang dibutuhkan. Penggunaan media sosial seperti hanya melihat tanpa berinteraksi aktif secara langsung, justru membuat mereka merasa semakin terasing. Ditambah lagi, kurangnya keterampilan dalam membangun hubungan dekat dan tidak sinkronnya harapan sosial dengan kenyataan emosional membuat situasi ini menjadi semakin kompleks. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan orang lain secara fisik atau virtual tidak serta-merta menjamin terpenuhinya kebutuhan emosional yang mendalam.

Dalam konteks inilah, teori dari Weiss tahun 1973 yang membedakan antara *emotional loneliness* dan *social loneliness* menjadi sangat relevan, terutama untuk memahami pengalaman kesepian Generasi Z yang belum menikah. Padahal, data menunjukkan semakin banyak orang muda yang memilih untuk tidak menikah, tetapi belum banyak yang meneliti secara serius bagaimana hal tersebut berdampak dalam kehidupan sehari-hari. Untuk menjembatani kesenjangan ini, penelitian ini menggunakan konsep *emotional loneliness* dari Weiss. Teori ini menjelaskan mengapa individu yang tidak memiliki hubungan emosional yang kuat cenderung

²³ Weiss, R., *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*.

²⁴ Mutiarrahma et al., "STUDI FENOMENOLOGI," January 2025.

lebih rentan mengalami kesepian emosional.²⁵

Beberapa faktor yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah tentang bagaimana Generasi Z menyadari, merasakan serta menafsirkan perasaan kesepian emosional yang mereka alami, lalu memberikan makna dalam kehidupan sehari-hari. Keunikan dari penelitian ini terletak pada konteksnya yang spesifik membahas Generasi Z yang hidup melajang, berbeda dengan studi sebelumnya yang cenderung melihat kesepian secara umum tanpa mempertimbangkan latar usia atau status relasi. Beberapa penelitian sebelumnya telah menjadi acuan awal bagi studi ini. Misalnya, Mutiarrahma dan kawan-kawan pada tahun 2025 yang meneliti pengalaman kesepian emosional pada Generasi Z selama terbatasnya interaksi tatap muka,²⁶ dan Saputro dan kawan-kawan pada tahun 2023 yang mengulas dampak kesepian emosional terhadap kesehatan mental mahasiswa di masa pandemi.²⁷ Selain itu, laporan dari Michael pada tahun 2025 menunjukkan bahwa Generasi Z melaporkan tingkat kesepian paling tinggi dibandingkan generasi lainnya, meskipun mereka hidup dalam era teknologi yang sangat mendukung konektivitas.²⁸ Berdasarkan temuan-temuan tersebut, penelitian ini ingin mengetahui bagaimana Generasi Z menyadari, merasakan serta menafsirkan perasaan kesepian emosional yang mereka alami, lalu memberikan makna dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam menjalankan penelitian ini, digunakan kerangka konsep yang menggunakan teori kesepian emosional dari Weiss. Kesepian emosional dipahami sebagai kondisi mental yang muncul karena tidak adanya hubungan emosional yang bermakna dalam hidup seseorang. Sementara itu, figur kelekatan atau orang yang menjadi sumber kenyamanan emosional dianggap berperan penting dalam menjaga kesehatan psikologis.²⁹ Dalam konteks individu yang melajang, apalagi yang hidup

²⁵ Weiss, R., *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*.

²⁶ Mutiarrahma et al., "STUDI FENOMENOLOGI," January 2025.

²⁷ Muhammad Tri Hadi Saputro, Herlan Pratikto, and Suhadianto, "Nomophobia Pada Mahasiswa Generasi Z: Bagaimana Peranan Loneliness?," *INNER: Journal of Psychological Research* 2, no. 4 (February 2023): 671–78.

²⁸ Michael, *Gen Z and Loneliness in a Digitally Connected World* | Swinburne University, Sarawak, Malaysia.

²⁹ Mario Mikulincer and Philip R. Shaver, "An Attachment Perspective on Psychopathology," *World Psychiatry* 11, no. 1 (2012): 11–15,

di era digital dengan relasi yang cenderung dangkal, ketiadaan figur kelekatan ini bisa memicu kesepian emosional yang berdampak serius pada mental. Dengan demikian, penelitian ini melihat bahwa keputusan untuk melajang, ditambah dengan kurangnya relasi emosional yang mendalam dan pola interaksi digital yang tidak intim, menjadi kombinasi yang dapat mendorong munculnya kesepian emosional, dan bagaimana Generasi Z ini memaknainya dalam kehidupan sehari-hari.

B. Fokus dan Pertanyaan Penelitian

Fokus penelitian ini adalah memahami secara mendalam pengalaman kesepian emosional pada individu lajang Generasi Z. Penelitian ini berupaya mengeksplorasi bagaimana kesepian emosional dialami dan dirasakan dalam kehidupan sehari-hari, bagaimana individu memahami serta merespons pengalaman tersebut, serta bagaimana mereka memaknai pengalaman kesepian emosional dalam kehidupannya. Fokus ini dipilih karena kesepian emosional merupakan pengalaman yang bersifat subjektif dan unik pada setiap individu, sehingga diperlukan pemahaman yang mendalam mengenai dinamika pengalaman yang dialami oleh individu lajang Generasi Z.

Berdasarkan fokus penelitian tersebut, peneliti ingin mengetahui bagaimana pengalaman subjektif individu lajang Generasi Z dalam mengalami kesepian emosional, bagaimana mereka memahami dan merespons perasaan tersebut melalui berbagai cara yang dimiliki, serta bagaimana mereka membangun makna dari pengalaman kesepian emosional yang dialami. Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini diarahkan pada pertanyaan penelitian sebagai berikut:

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman kesepian emosional pada individu lajang Generasi Z. Penelitian ini diarahkan untuk mendeskripsikan bagaimana individu lajang Generasi Z mengalami dan merasakan kesepian emosional dalam kehidupan sehari-hari, memahami proses mereka dalam mengenali, memahami, dan merespons kesepian emosional yang

dialami, serta mengungkap makna yang terbentuk dari pengalaman kesepian emosional tersebut. Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh gambaran yang mendalam mengenai pengalaman hidup individu lajang Generasi Z terkait kesepian emosional, termasuk dinamika perasaan yang muncul, cara menghadapi pengalaman tersebut, serta makna yang mereka konstruksikan dalam kehidupannya.

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara teoritis

Hasil dari karya tulis ini diharapkan dapat menambah wawasan serta memperbanyak informasi mengenai fenomena kesepian emosional. Memberikan pemahaman lebih dalam sesuai dengan keilmuan psikologi tentang bagaimana kesepian emosional mampu mempengaruhi dinamika psikologis seorang individu.

2. Secara praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan evaluasi dan rujukan dalam penelitian-penelitian serupa yang berkelanjutan. Selain itu dengan adanya penelitian ini diharapkan individu mampu untuk lebih mengenal dirinya sendiri dan aspek-aspek yang ada dalam diri serta mampu untuk memaknai kesepian yang muncul dan menghadapinya.

E. Penegasan Istilah

1. Kesepian Emosional (*Emotional Loneliness*)

Penelitian ini mendeskripsikan *emotional loneliness* sebagai sebuah pengalaman kesepian secara emosional yang dialami oleh individu pada kalangan Generasi Z yang masih melajang. Data yang akan digali pada penelitian ini berupa pengalaman pribadi, perasaan, latar belakang munculnya pengalaman tersebut, hingga dampak yang ditimbulkan oleh pengalaman tersebut. *Emotional loneliness* merupakan kondisi di mana individu merasakan kurangnya hubungan emosi yang kuat, aman dan lekat dengan individu terdekat seperti pasangan, sahabat, atau anggota keluarga

yang dipercaya.³⁰

2. Generasi Z

Generasi Z adalah kelompok demografis yang terdiri dari individu yang lahir antara pertengahan hingga akhir 1997 hingga awal 2010. Mereka adalah generasi yang tumbuh di era digital, di mana teknologi dan internet telah mengubah cara mereka berinteraksi, belajar, dan berkomunikasi. Sebagai generasi yang sangat akrab dengan teknologi.³¹

3. Lajang

Lajang adalah keadaan ketika seseorang tidak terlibat dalam hubungan romantis, baik karena belum pernah maupun tidak sedang memiliki pasangan dalam periode waktu yang cukup panjang.³² Pada penelitian ini melajang berarti partisipan sedang tidak terlibat dalam sebuah hubungan romansa atau memiliki kekasih maupun pasangan

³⁰ Weiss, R., *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*.

³¹ Ketut Sunaryanto and Olivia Idrus, "Karakteristik Generasi Z Dan Dampak Produktivitas Kerja Pada Dunia Kerja Di Indonesia," *Jurnal Sains Dan Teknologi* 7, no. 3 (September 2025): 37–43, <https://doi.org/10.55338/saintek.v7i3.3892>.

³² Isnadya Athayana Putri and Nurul Hartini, "Perbedaan Kesejahteraan Psikologis antara Voluntary dan Involuntary Singlehood pada Perempuan Dewasa Awal," *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 2, no. 1 (July 2022): 677–85, <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36549>.