

Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Loneliness* Pada Generasi Z

Tasya Khoirunnisa¹, Deny Surya Saputra², Siti Masitoh³, Arbania Fitriani⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul,

tasyakhoi26@student.esaunggul.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *loneliness* pada Generasi Z. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian kausal asosiatif. Populasi penelitian adalah Generasi Z yang berdomisili di Jakarta, dengan sampel sebanyak 400 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala R-UCLA Loneliness Scale (Version 3) yang diadaptasi oleh Clara dan Soetikno (2024) untuk mengukur *loneliness* serta skala dukungan sosial yang diadaptasi oleh Ismah (2025) berdasarkan aspek dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2020). Data dianalisis menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program IBM SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *loneliness* pada Generasi Z ($B = -0,676$; $t = -11,999$; $p = 0,000 < 0,05$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,266 menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 26,6% terhadap *loneliness*, sedangkan 73,4% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima Generasi Z, maka semakin rendah tingkat *loneliness* yang dirasakan. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *loneliness* pada Generasi Z diterima.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, *Loneliness*, Generasi Z

Abstract

This research aims to find out the influence of social support on loneliness on Generation Z. in Jakarta, the research equates a quantitative approach with an associative causal research design. The research population is. Generation Z is domiciled in Jakarta, with a sample of 400 respondents using the purposive sampling technique, the data collection was carried out using the R-UCLA Loneliness Scale (Version 3) which was adapted by Clara and Soetikno (2024) to measure loneliness and the social support scale adapted by Ismah (2025) based on the social support aspect according to Sarafino and Smith (2020). Data was analyzed using simple linear regression analysis with the help of the IBM SPSS program. Research results show that social support has a negative and significant effect on loneliness in Generation Z in Jakarta ($B = -0,676$; $t = -11,999$; $p = 0,000 < 0,05$). The value of the coefficient Determination (R^2) of 0.266 shows that social support contributes 26,6% to loneliness, while 73.4% is influenced by other factors outside the study. The higher the social support received. Generation Z, then the lower the level of loneliness felt, with. thus, the hypothesis of research stating that there is an influence of social support on loneliness in Generation Z, in Jakarta is found.

Keywords: Social Support, *Loneliness*, Z Generation

PENDAHULUAN

Generasi Z merupakan kelompok generasi yang rentang lahir tahun 1997 – 2012 sebagai kelanjutan dari generasi milenial (Arum et al., 2023). Pada saat ini Generasi Z sedang berada pada fase remaja akhir hingga dewasa awal. Pada fase tersebut, individu mengalami perubahan dan tuntutan dalam pendidikan, pekerjaan, kemandirian dan pembentukan hubungan interpersonal. Kondisi perkembangan tersebut membuat kualitas relasi sosial menjadi penting, karena individu tidak hanya membutuhkan keberadaan orang lain, tetapi juga membutuhkan hubungan yang dirasakan dekat, bermakna dan sesuai dengan kebutuhan sosialnya (Shafiq et al., 2024; Auliya & Winarsih, 2025)

Salah satu persoalan psikologis yang relevan dengan kelompok ini adalah *loneliness*. Russell (1996) memandang *loneliness* sebagai pengalaman subjektif yang muncul ketika adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dimiliki. Dengan demikian, seseorang dapat merasakan *loneliness* meskipun sedang berada di tengah lingkungan sosial yang ramai dan hubungan yang dimiliki belum memenuhi kebutuhan akan kedekatan dan keterhubungan. Russell mengembangkan UCLA *Loneliness Scale* sebagai salah satu instrumen yang banyak digunakan untuk mengukur *loneliness*.

Kondisi *loneliness* pada Generasi Z menjadi penting dikaji karena berbagai tuntutan kehidupan dapat memengaruhi kemampuan individu membangun serta mempertahankan hubungan yang bermakna. Dalam konteks perkotaan seperti Jakarta, mobilitas yang tinggi, aktivitas, pendidikan, pekerjaan dan karakteristik kehidupan metropolitan juga dapat

membatasi kesempatan individu untuk mempertahankan interaksi interpersonal yang berkualitas. Studi mengenai kehidupan perkotaan juga menunjukkan bahwa rasa terhubung dengan lingkungan sosial berkaitan dengan *loneliness* pada dewasa muda (Moore et al., 2023).

Data yang digunakan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa Generasi Z di Jakarta merupakan kelompok yang cukup besar populasinya. Berdasarkan data BPS, jumlah Generasi Z dengan rentang lahir tahun 1997 – 2012 di Jakarta diperkirakan mencapai 2.552.561 jiwa (Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta, 2026). Besarnya populasi tersebut, disertai dengan karakteristik perkembangan dan kehidupan perkotaan, menjadikan Generasi Z sebagai kelompok yang relevan untuk dikaji dalam penelitian ini mengenai *loneliness*.

Dalam menghadapi kondisi tersebut, dukungan sosial diduga menjadi salah satu faktor yang dapat berperan. Sarafino & Smith (2020) mendefinisikan dukungan sosial sebagai tindakan orang lain untuk memberikan rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau bantuan kepada individu yang membutuhkan. Dukungan sosial memiliki empat aspek yaitu, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi. Dukungan yang diterima dari keluarga, teman, pasangan, maupun lingkungan sosial dapat membuat individu merasa diperhatikan, diterima dan memiliki tempat untuk berbagi.

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya keterkaitan antara dukungan sosial dan *loneliness*. Gondokusumo & Soetjiningsih (2023) menemukan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial teman dan kesepian pada mahasiswa rantau. Jasmita (2024) juga menemukan bahwa dukungan sosial berkaitan dengan *loneliness* pada lansia. Penelitian lainnya juga menunjukkan pola serupa pada remaja dan kelompok dengan konteks sosial tertentu (Nazmi, 2017). Temuan-temuan tersebut menunjukkan pentingnya dukungan sosial, tetapi sebagian penelitian masih berfokus pada kelompok seperti lansia, mahasiswa rantau, atau populasi dengan karakteristik khusus.

Berdasarkan penelitian terdahulu tersebut, penelitian yang secara khusus menguji pengaruh dukungan sosial terhadap *loneliness* pada Generasi Z dalam konteks perkotaan Jakarta masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah dukungan sosial berpengaruh terhadap *loneliness* pada Generasi Z.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *loneliness* pada Generasi Z. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi Generasi Z mengenai hubungan sosial serta menjadi informasi bagi keluarga, teman sebaya, lingkungan pendidikan dalam memahami pentingnya dukungan sosial sebagai salah satu sumber daya sosial yang berkaitan dengan *loneliness*.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan desain kausal asosiatif dan survei cross-sectional. Pengumpulan data dilakukan satu kali melalui kuesioner daring kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Penelitian diarahkan untuk menguji dukungan sosial sebagai variabel independen dan *loneliness* sebagai variabel dependen.

Populasi penelitian ini adalah Generasi Z yang lahir pada rentang tahun 1997-2012 dan berdomisili di Jakarta. Sampel penelitian menggunakan purposive sampling dengan kriteria: termasuk Generasi Z, laki-laki atau perempuan, dan berdomisili di Jakarta. Berdasarkan perhitungan slovin dengan tingkat kesalahan 5%, diperoleh kebutuhan sampel sebesar 399,93 dan dibulatkan menjadi 400 responden.

Pengukuran *loneliness* menggunakan R-UCLA Loneliness Scale Version 3 yang diadaptasi oleh Clara dan Soetikno (2024). Skala terdiri dari 20 item yang mencakup aspek kepribadian, keinginan sosial, dan depresi. Dukungan sosial diukur menggunakan skala yang diadaptasi oleh Ismah (2025) berdasarkan empat aspek Sarafino dan Smith (2020), yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi. Skala menggunakan format Likert lima tingkat respons. Pada item unfavorable dilakukan pembalikan skor.

Kelayakan instrumen diuji melalui *corrected item-total correlation* dan reliabilitas Cronbach's Alpha. Analisis data meliputi uji normalitas, linearitas dan regresi sederhana. Pengujian hipotesis didasarkan pada nilai signifikansi $p < 0,05$. Analisis dilakukan menggunakan IBM SPSS.

HASIL PENELITIAN

Penelitian melibatkan 400 responden. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia dan domisili yang disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	n
Jenis Kelamin	Laki-laki	166
	Perempuan	234
Usia	12-15 tahun	92
	16-20 tahun	108
	21-29 tahun	200

Responden berasal dari wilayah Jakarta, yaitu Jakarta Barat, Jakarta Utara, Jakarta Pusat, Jakarta Selatan dan Jakarta Timur.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pada kedua variabel memenuhi kriteria *corrected item-total correlation* yaitu $> 0,30$. Pada variabel dukungan sosial, nilai korelasi item-total berada pada rentang 0,799-0,84, sedangkan pada variabel *loneliness* berada pada rentang 0,811-0,861. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh item yang digunakan dalam penelitian memenuhi kriteria validitas.

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa kedua instrumen reliabel dengan memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,972 pada variabel dukungan sosial dan 0,978 pada variabel *loneliness*.

Selanjutnya, hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,534 pada dukungan sosial dan 0,348 pada *loneliness*. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga data kedua variabel dinyatakan berdistribusi normal.

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai linear term sebesar 0,000 dan deviation from linearity sebesar $0,398 < 0,05$ sehingga menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan *loneliness* memenuhi asumsi linearitas.

Berdasarkan hasil uji asumsi tersebut, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil analisis disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Regresi Linear Sederhana

Variabel	B	t	Sig.
Konstanta	92,565	32,317	<0,001
Dukungan sosial	-0,676	-11,999	<0,001

R = 0,515; R² = 0,266; F = 143,971

Berdasarkan Tabel 2. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *loneliness* pada Generasi Z. arah negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah tingkat *loneliness* yang dirasakan.

Nilai R^2 sebesar 0,266 menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 26,6% terhadap variasi loneliness, sedangkan 73,4% sisanya berkaitan dengan faktor lain diluar penelitian ini. Nilai $F = 143,971$ dengan $p < 0,001$ menunjukkan bahwa model regresi signifikan. Dengan demikian, hipotesis pada penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh negatif dan signifikan dukungan sosial terhadap loneliness pada Generasi Z.

Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 92,565 - 0,676X$, yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan dukungan sosial akan diikuti dengan penurunan skor loneliness sebesar 0,676.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap loneliness pada Generasi Z. Temuan ini berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah tingkat loneliness yang dirasakan. Sebaliknya, jika semakin rendah dukungan sosial yang diterima maka cenderung tinggi tingkat loneliness yang dirasakan.

Temuan ini sejalan dengan Russell (1996) bahwa lebih rendah loneliness muncul ketika terdapat kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang dimiliki. Dukungan sosial dapat membantu individu merasa diterima, diperhatikan, dihargai dan dibantu. Ketika kebutuhan tersebut lebih terpenuhi, kesenjangan antara kondisi sosial

yang diharapkan dan yang dirasakan dapat berkurang, sehingga loneliness menjadi lebih rendah.

Hasil penelitian juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan hubungan negatif antara dukungan sosial dan loneliness. Gondokusumo dan Soetjningsih (2023) menemukan bahwa dukungan sosial teman berkaitan dengan kesepian pada mahasiswa rantau. Jasmita (2024) menemukan hubungan serupa pada lansia, sedangkan Nazmi (2017) menunjukkan keterkaitan dukungan sosial dengan loneliness pada remaja. Kesamaan arah temuan tersebut memperkuat dugaan bahwa dukungan sosial merupakan sumber daya interpersonal yang penting pada berbagai kelompok usia, meskipun konteks dan karakteristik responden berbeda.

Dukungan sosial dalam penelitian ini mencakup dukungan emosional, penghargaan, instrumental dan informasi. Keempat bentuk dukungan tersebut dapat memenuhi kebutuhan sosial individu secara berbeda. Dukungan emosional dapat membuat individu merasa didengar dan dipahami; dukungan penghargaan dapat memberikan penguatan terhadap usaha pencapaian individu; dukungan instrumental dapat memberikan bantuan nyata; sedangkan dukungan informasi membantu individu memperoleh arahan ketika menghadapi masalah. Keseluruhan bentuk dukungan tersebut berpotensi memperkuat rasa diterima dan memiliki tempat dalam lingkungan sosial.

Meskipun demikian, nilai R Square sebesar 26,6% menunjukkan bahwa dukungan sosial bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan *loneliness*. Terdapat faktor lain sebesar 73,4% terhadap variasi *loneliness* yang berada diluar kontribusi penelitian ini. Hal tersebut sejalan dengan Brehm (1992) yang menjelaskan bahwa *loneliness* juga dapat dipengaruhi oleh kesesuaian hubungan sosial dengan harapan, *self esteem*, dan perilaku interpersonal. Oleh karena itu, rendahnya *loneliness* pada Generasi Z tidak cukup dijelaskan hanya melalui banyak atau sedikitnya dukungan sosial, tetapi juga cara individu menilai dan menjalani hubungan sosialnya.

Dalam konteks Generasi Z yang berada pada fase remaja akhir hingga dewasa awal, dukungan sosial dapat menjadi sumber daya penting ketika individu menghadapi tuntutan pendidikan, pekerjaan, kemandirian, dan pembentukan relasi interpersonal. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa upaya membangun lingkungan yang suportif, baik dalam keluarga, pertemanan, maupun lingkungan pendidikan. Hal tersebut dapat menjadi salah satu strategi untuk membantu mengurangi *loneliness*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *loneliness* pada Generasi Z. Koefisien regresi sebesar -0,676 menunjukkan bahwa peningkatan dukungan sosial akan diikuti oleh penurunan

skor *loneliness*. Nilai R Square sebesar 0,266 menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 26,6% terhadap variasi *loneliness*, sedangkan 73,4% sisanya berkaitan dengan faktor lain di luar model penelitian. Temuan ini menunjukkan pentingnya dukungan sosial sebagai salah satu sumber daya interpersonal yang berkaitan dengan rendahnya tingkat *loneliness* pada Generasi Z.

REFERENSI

- Azizah Nur Auliya, & Winarsih, T. (2025). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kontrol Diri dalam Penggunaan Media Sosial pada Generasi Z. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.32492/idea.v9i1.9101>
- Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta. (2026). Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin (jiwa) di Provinsi DKI Jakarta, 2026. In *BPS DKI Jakarta* (p. 1). <https://jakarta.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMw==/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-provinsi-dki-jakarta--2023.html?year=2026>
- Brehm, S. S. (1992). *Intimate Relationships*. McGraw-Hill Book Company.
- Clara, C., & Soetikno, N. (2024). HUBUNGAN LONELINESS DENGAN SELF-ESTEEM PADA WANITA DEWASA AWAL YANG OVERWEIGHT. 3(4), 289–302.
- Gondokusumo, A. L., & Soetjningsih, C. H. (2023). 5 (Anisaputri, 2019). *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 12(2), 831–836.
- Ismah, S. A. (2025). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau Keluarga Pelajar Mahasiswa Daerah Brebes (KPMDB) Komisariat UIN Jakarta*.

- Jasmita, R. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Terhadap Loneliness Pada Lansia. *Cons-Iedu*, 4(1), 11–25.
<https://doi.org/10.51192/cons.v4i1.849>
- Moore, G., Fardghassemi, S., & Joffe, H. (2023). Wellbeing in the city: Young adults' sense of loneliness and social connection in deprived urban neighbourhoods. *Wellbeing, Space and Society*, 5(July 2022).
<https://doi.org/10.1016/j.wss.2023.100172>
- Nazmi, I. P. (2017). Loneliness dan Dukungan Sosial Pada Remaja Perempuan Korban Kekerasan Seksual. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(3), 330–335.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i3.4417>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2020). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sekar Arum, L., Amira Zahrani, & Duha, N. A. (2023). Characteristics of Generation Z and Their Readiness to Face the 2030 Demographic Bonus. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59–72.
- Shafiq, B., Ali, A., & Iqbal, H. (2024). Perfectionism, mattering and loneliness in young adulthood of Generation-Z: Perfectionism, mattering and loneliness in Gen-Z. *Heliyon*, 10(1), e23330.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e23330>