

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Generasi Z atau lebih sering dikenal sebagai Gen-Z ialah suatu generasi yang lahir setelah periode generasi Y (Haryanto, 2021). The Pew Research Center mengemukakan bahwa usia Gen Z dimulai dari individu dengan tahun kelahiran 1997-2012 (Dimmock, 2019). Di Indonesia sendiri, sampai dengan tahun 2022, populasi Generasi Z mencapai 24% atau sebesar 66 juta dari total 275 juta penduduk Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2023). Berbagai istilah muncul untuk mengidentifikasi keunikan Generasi Z, salah satunya ialah *iGeneration*. *iGeneration* merujuk pada generasi yang sangat mengandalkan internet serta teknologi dalam kehidupannya (Sampoerna University, 2022). Generasi ini lahir ketika internet baru saja berkembang secara luas sehingga mereka dianggap sebagai *digital natives*, yakni generasi pertama yang tumbuh dengan teknologi sudah menjadi bagian dalam kehidupan sehari-hari (McKinsey & Company, 2023). Di Indonesia sendiri, jumlah pengguna internet sudah mencapai 221,5 juta jiwa per tahun 2024. Generasi Z merupakan kelompok usia yang paling tinggi kontribusinya terhadap penggunaan internet, yakni mencapai 34,4% atau sekitar 76 juta dari total pengguna di Indonesia (Riyanto & Pertiwi, 2024).

Generasi Z yang diidentifikasi sebagai *digital natives* terbiasa hidup dengan kemajuan teknologi sedari lahir. Hal ini membuat generasi Z sangat cepat beradaptasi saat menggunakan teknologi digital (Widyawinata, 2023). Dengan teknologi, generasi Z terbiasa berkomunikasi melalui *gadget*, mencari informasi dari internet, bermain *game*, hingga berbelanja secara *online* (Hastini et al., 2020). Tidak heran jika generasi Z begitu lekat dengan teknologi, justru mereka akan merasa tidak nyaman dan kesulitan apabila hidup tanpa teknologi barang sehari saja (Denishtany, 2023). Akan tetapi, kelekatan terhadap teknologi ini juga turut memberikan dampak negatif. Generasi Z menjadi kurang terampil berkomunikasi secara tatap muka dan cenderung menjadikan *gadget* sebagai sarana menghindari situasi yang tidak diinginkan sehingga kurang mampu melakukan  *coping*  atau

mengatasi situasi sulit tersebut (Turner, sebagaimana dikutip dalam Hastini et al., 2020).

Selain itu, generasi Z juga digeneralisir mengalami pola asuh yang unik. Hal ini dikarenakan Generasi Z lahir dari orang tua generasi X atau Y (millennial) yang umumnya pernah hidup dalam kondisi ekonomi lebih terbatas ketimbang zaman sekarang (Wahyudi, 2023). Di samping itu, orang tua generasi X dan Y juga kemungkinan mengalami pola *parenting* otoritarian dari generasi sebelumnya dan ingin menghindari hal tersebut terjadi pada anak-anaknya. Tentu saja hal ini baik, akan tetapi terkadang pola asuh yang diberikan pada generasi Z menjadi cukup permisif, serba membebaskan, dan kurang tegas (Ariani, sebagaimana dikutip dalam Wahyudi, 2023). Orang tua dengan pola asuh permisif secara tidak sengaja dapat membentuk pribadi anak generasi Z dengan ketergantungan lebih tinggi pada internet ketimbang orang tua dengan pola asuh otoriter (Valcke, et al., sebagaimana dikutip dalam Komalasari et al., 2022). Melalui pola asuh tersebut pula, generasi Z diberikan otonomi serta fasilitas untuk menggunakan teknologi digital secara bebas (Zalfa, 2019).

Lolarga (2016) menyatakan bahwa generasi Z dibesarkan dengan pola asuh pragmatis yang mendorong mereka untuk mandiri. Pola asuh dari orang tua yang lebih terbuka memungkinkan generasi Z mengeksplorasi informasi secara individual. Kelebihan ini baik, namun di samping itu, kemudahan yang ditawarkan oleh perangkat digital dapat berimplikasi pada pola interaksi dalam keluarga, yakni antara anak dan orang tua (Komalasari et al., 2022). Generasi Z menjadi lebih bergantung pada perangkat elektroniknya dan keterampilan sosialnya tidak terasah dengan optimal sehingga dapat melemah (Zalfa, 2019). Keterampilan sosial yang lemah ini berpotensi menjadi salah satu penyebab terjadinya permasalahan psikologis, yakni kesepian atau *loneliness* (Lodder et al., 2016).

Survei yang dilakukan oleh BBC (2018) pada 55.000 peserta usia 16 tahun ke atas di Inggris menunjukkan bahwa sebesar 40% responden usia 16-24 tahun bahkan mengalami *loneliness* yang lebih sering dan intens daripada usia 65-74 yang hanya sebesar 29% dan usia di atas 75 sebanyak 27%. Hal tersebut mengindikasikan bahwa *loneliness* yang dialami oleh usia muda atau generasi Z lebih berkaitan dengan kesulitan menjalin hubungan sosial dengan orang lain, seperti sulit

mendapat teman di sekolah atau memiliki orang tua yang kurang suportif, dibandingkan karena kondisi sendirian (Nowland, 2018). Hal ini sejalan dengan hasil survei yang dilakukan oleh perusahaan asuransi Cigna (2020) pada 10.441 responden usia 18 tahun ke atas di Amerika Serikat, Alaska, dan Hawaii. Hasil survei menunjukkan sebesar 79% generasi Z mengalami *loneliness*, lebih tinggi daripada generasi millennial (71%), dan generasi *baby boomer* (50%). Kemudian, studi pendahuluan yang dilakukan oleh Imron (2020) pada 107 mahasiswa usia 18-24 tahun di Pulau Jawa menunjukkan hasil yang begitu signifikan, yakni sebesar 99,9% generasi Z mengalami *loneliness*, yang berarti hanya 0,1% saja yang merasa tidak mengalami *loneliness*. Hal ini salah satunya dikarenakan pada era digital informasi tidak lagi terpusat pada manusia, melainkan teknologi yang kemudian membuat generasi Z kurang terampil membangun hubungan dengan orang yang berada di sekitarnya (Nariswari, 2022).

Bakhtiari (2023) berpendapat bahwa generasi Z saat ini telah sangat terkoneksi di dunia virtual namun sebenarnya terputus secara sosial. Interaksi digital memang menguntungkan bagi generasi Z, di mana pertemanan dengan mudah dibangun dalam satu genggam. Namun begitu, interaksi digital tidak dapat menggantikan kebutuhan seseorang untuk terhubung secara emosional di dunia nyata (Bakhtiari, 2023). Efek *digital natives* yang melekat kuat berpotensi menjadi kesulitan tersendiri bagi generasi Z dalam membangun hubungannya secara sosial (Ipsos, 2022). Sebenarnya, apabila dimanfaatkan untuk terhubung dengan orang lain dan memelihara hubungan yang sudah ada, penggunaan teknologi dapat mereduksi *loneliness*. Akan tetapi, apabila teknologi digunakan untuk menggeser atau menggantikan interaksi secara langsung dengan orang lain, maka hal ini berpotensi mengembangkan perasaan kesepian pada diri seseorang (Nowland, 2018).

Internet dan teknologi membuat generasi Z memiliki banyak keunggulan dalam hal kebaruan informasi dan pengetahuan, namun sayangnya penelitian menyatakan bahwa generasi Z saat ini menjadi generasi paling kesepian dibandingkan generasi lainnya (Nariswari, 2022). Fenomena *loneliness* awalnya identik dengan individu usia tua atau lansia yang mana telah tinggal sendirian atau sudah kesulitan untuk bepergian, namun belakangan ini, fenomena *loneliness* lebih

banyak ditemui semakin tinggi pada generasi yang lebih muda (Nowland, 2018). Semakin tinggi peluang untuk terkoneksi dengan orang lain melalui kemajuan teknologi, semakin tinggi pula risiko penggunaan internet bagi kesehatan mental, khususnya pada masalah *loneliness* (Nowland, 2018). Pada generasi Z, ketika ketergantungan pada teknologi tanpa adanya keseimbangan dengan dunia nyata, kecenderungan untuk mengalami *loneliness* akan semakin besar (Jenkins, 2022).

Fenomena mengenai *loneliness* perlu didalami kembali, sehingga peneliti melakukan wawancara awal pada tiga orang responden yang merupakan generasi Z. Secara garis besar, hasil wawancara menunjukkan bahwa keduanya memiliki beberapa teman yang terpikirkan dan dapat dihubungi saat mengalami masalah berat, namun belum ada teman dekat yang dirasa dapat benar-benar dipercaya. Meskipun memiliki teman, responden masih merasa perlu didampingi, perlu ada yang menemaninya menjalani kehidupan sehari-hari. Kemudian, responden juga merasa dirinya memerlukan teman-teman baru, namun hanya sebatas berinteraksi saja, tidak bersedia untuk menjalin relasi yang lebih dekat. Hasil wawancara ini menunjukkan bahwa ketiga responden yang merupakan generasi Z secara umum merasa memiliki jumlah teman yang banyak, namun memiliki teman dekat yang sangat sedikit, bahkan salah satu dari responden berusaha menggambarkan jumlah teman dekat yang ia miliki dan dapat percayai hanya mencapai skala 1 dari skala 1-10. Hasil studi awal ini selaras dengan teori Russell et al. (1979) yang berpendapat bahwa terjadinya *loneliness* ditimbulkan bukan hanya karena kurangnya jumlah pertemanan, melainkan juga kualitas dari hubungan tersebut.

Russell et al. (1979) mengartikan *loneliness* sebagai suatu perasaan subjektif yang timbul akibat ketidakpuasan seseorang terhadap kualitas maupun kuantitas hubungannya dengan orang lain yang tidak sesuai dengan harapannya. *Loneliness* mengarah pada reaksi emosional seseorang terhadap kualitas hubungan yang dimiliki dan dikomparasi dengan standar yang dibuatnya. Bagi Russell, *loneliness* akan terjadi apabila kualitas dan kuantitas hubungan seseorang keduanya tidak terpenuhi. Artinya, seseorang bisa saja merasa kesepian meskipun sedang berada di tengah keramaian. Hal ini dikarenakan dirinya merasa terasing dan kebutuhan akan kualitas hubungan sosialnya belum terpenuhi (Triani, 2012). Selain itu, dinamika kepribadian turut menjadi faktor yang berkaitan dengan potensi

terjadinya *loneliness* (Buecker et al., 2020). Kesepian sebenarnya merupakan hal yang normal yang dapat mengarahkan individu sampai pada kesadaran diri yang lebih dalam, menjadi kreatif, dan mencapai pemenuhan diri dalam rangka mengeksplorasi makna hidup (Özdemir & Tuncay, 2008). Akan tetapi, apabila *loneliness* terjadi secara terus-menerus, maka menimbulkan faktor risiko terjadinya permasalahan psikologis, seperti depresi, bunuh diri, *anxiety*, serta kesulitan secara psikologis (Borawski et al., 2022).

Timbulnya *loneliness* memiliki kaitan dengan kepribadian, karena kepribadian mencerminkan perilaku, pikiran, dan perasaan yang khas (McCrae & Costa, sebagaimana dikutip dalam Buecker et al., 2020). Perilaku, pikiran, dan perasaan ini memengaruhi cara seseorang memandang dirinya sendiri, memandang orang lain, berinteraksi dengan orang lain, serta mengatasi hasil dari interaksi sosial yang terbangun. Pada akhirnya, hal ini berdampak pada hubungan sosial seseorang hingga berpotensi memicu terjadinya *loneliness* (Buecker et al., 2020). Ketidaksiapan generasi Z untuk memelihara hubungan sosial dan keterikatan secara emosional karena kurangnya keterampilan dalam bersosialisasi di tengah fakta bahwa dirinya selalu perlu berelasi dengan orang lain membuat perasaan *loneliness* semakin mungkin terjadi. Hal ini membuat generasi Z perlu mampu untuk mengenali emosi diri dan orang lain, mengelolanya, hingga mengeskpresikan emosinya dengan baik. Kemampuan ini dikenal sebagai *emotional intelligence*.

Penelitian tentang hubungan faktor kepribadian banyak dikaitkan dengan *emotional intelligence*, khususnya pada kepribadian *neuroticism* dan *extraversion* (Kumar & Tankha, 2023). Sebuah studi yang dilakukan oleh Machová et al., (2020) pada generasi Z memberikan hasil yang menarik. Studi ini dilakukan pada empat jenis generasi, yakni *baby boom*, X, Y, dan Z. Hasilnya, di antara generasi lainnya, generasi Z yang paling setuju bahwa kecerdasan emosional lebih penting dari sekedar kemampuan kognitif. Akan tetapi, generasi Z menunjukkan tingkat *emotional intelligence* yang paling rendah ketimbang generasi lainnya. Fenomena ini menjadi menarik karena generasi Z memiliki persepsi yang jauh lebih kritis terkait kecerdasan emosional, namun nyatanya memiliki kecerdasan emosional yang rendah.

Menurut John (2023), *emotional intelligence* merupakan hal yang diperlukan mengingat generasi Z sedang menghadapi tantangan dan tekanan yang unik, yakni perkembangan zaman yang sangat dinamis dan membuat kewalahan, namun tanpa media yang dapat memenuhi kebutuhan emosionalnya sendiri. Dengan *emotional intelligence*, generasi Z dapat mampu menanggulangi stress yang dialaminya, membuat keputusan yang sesuai, serta lebih resilien saat berhadapan dengan tantangan (John, 2023). Petrides et al. (2016) menyatakan bahwa *emotional intelligence* merupakan persepsi individu tentang kemampuan emosionalnya, yakni seberapa baik ia meyakini bahwa dirinya mampu memahami, mengatur, dan mengekspresikan emosi dalam rangka menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan menjaga kesejahteraan. Menurut Petrides et al. (2016), terdapat empat aspek yang terkandung dalam *trait emotional intelligence*, yakni *well-being* (kesejahteraan), *self-control* (kontrol diri), *emotionality* (emosionalitas), dan *sociability* (kesupelan).

Ketidaksesuaian emosi dalam diri seseorang dapat menyebabkan memburuknya hubungan interpersonal, meningkatnya kecemasan, dan memiliki resiko pada kesehatan mental (Yilmaz et al., 2013). *Emotional intelligence* merupakan prediktor kuat untuk *loneliness* dan juga sebaliknya (Zysberg, 2012). *Emotional intelligence* merupakan kemampuan individu menangani emosi dalam hubungan yang dimilikinya, sedangkan *loneliness* merupakan respons emosional tidak menyenangkan berupa isolasi diri (Sultana et al., 2019). Seseorang dengan kecerdasan emosional rendah sangat mungkin untuk mengalami *loneliness* pada situasi yang sulit (Sultana et al., 2019).

Penelitian terbaru dengan variabel serupa pernah dilakukan oleh Borawski et al. (2022) pada 432 responden. Penelitian ini meneliti variabel *emotional intelligence* sebagai mediator sekaligus moderator antara variabel *attachment style* dengan *loneliness*. Hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa semakin tinggi *emotional intelligence* akan disertai dengan semakin rendah tingkat *loneliness* pada diri individu. Penelitian lainnya pernah dilakukan oleh Sultana et al. (2019). Penelitian ini dilakukan pada 120 mahasiswa India usia 18-28 tahun. Hasilnya, terdapat korelasi negatif antara variabel *emotional intelligence* dengan *loneliness*. Penelitian serupa lainnya dilakukan oleh Thomas et al. (2020) pada usia dewasa

muda di India, yakni 18-35 tahun, namun dalam konteks masa pemberlakuan *lockdown* pandemi Covid-19. Hasil dari penelitian ini memperlihatkan bahwa terdapat korelasi antara variabel *emotional intelligence* dengan *loneliness* secara negatif. Hal ini berarti, semakin tinggi *emotional intelligence* yang dimiliki oleh seseorang akan diiringi dengan rendah tingkat *loneliness*-nya. Akan tetapi, hasil dari kedua penelitian ini bertolak belakang dengan hasil penelitian *emotional intelligence* di Indonesia. Misalnya saja, penelitian *emotional intelligence* pada remaja yang dilakukan oleh Wahyuni et al. (2021). Dari hasil analisis univariat, ditemukan bahwa mayoritas responden remaja memiliki *emotional intelligence* dalam kategori tinggi (56,7%), yakni sebanyak 38 orang, sedangkan sisanya berada pada kategori rendah (43,3%), yakni sebanyak 29 responden.

Sejauh ini, peneliti hanya menemukan penelitian *emotional intelligence* dengan *loneliness* dilakukan di luar negeri sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada kedua variabel ini di Indonesia. Adapun dua dari penelitian tersebut hanya mengukur kemampuan kognitif *emotional intelligence* dan belum *emotional intelligence* dari pendekatan subjektif, yakni *self-report*. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan alat ukur *trait emotional intelligence* milik Petrides dan Furnham (2001). Kedua, jumlah populasi generasi Z mendominasi di Indonesia, yakni sebesar 24% atau sebanyak 66 juta dari total 275 juta penduduk Indonesia. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian yang membahas isu-isu tantangan pada generasi Z secara komprehensif dikarenakan usia ini mulai memasuki angkatan usia produktif di Indonesia. Ketiga, penelitian dengan kedua variabel tersebut masih terbatas, termasuk di lingkup internasional sehingga perlu didukung dengan penelitian-penelitian terbaru untuk memperkaya referensi terkait variabel *emotional intelligence* dan *loneliness*. Penelitian yang berangkat dari fenomena *emotional intelligence* dan *loneliness* pada generasi Z perlu dilakukan mengingat proporsi generasi Z yang cukup tinggi serta tantangan-tantangan masa kini yang akan generasi Z hadapi.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini ialah, “Apakah terdapat pengaruh *emotional intelligence* terhadap *loneliness* pada Generasi Z?”

### **1.3. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *emotional intelligence* terhadap *loneliness* pada Generasi Z.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian “Pengaruh *Emotional Intelligence* terhadap *Loneliness* pada Generasi Z” ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih atau kontribusi secara teoritis mengenai *emotional intelligence* pada penelitian di bidang psikologi klinis dan *loneliness* pada penelitian di bidang psikologi sosial.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Adapun manfaat praktis dalam penelitian ini ialah:

##### **a. Bagi Generasi Z**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran pada generasi Z terkait potensi adanya *loneliness* yang akan dihadapi sehingga generasi Z dapat melakukan upaya-upaya preventif untuk menghindari faktor-faktor penyebab *loneliness*. Selain itu, hasil penelitian dapat dijadikan bahan psikoedukasi bagi berbagai macam tingkatan usia pada generasi Z, mulai dari usia remaja hingga dewasa awal.

##### **b. Bagi Sekolah**

Hasil penelitian diharapkan dapat memantik sekolah untuk menjadi agen promotor kesehatan mental generasi Z, baik melalui psikoedukasi maupun pengembangan metode pembelajaran yang sesuai untuk mengasah keterampilan sosial generasi Z. Hasil penelitian juga dapat dikemas dalam bentuk poster infografis agar dapat menjadi bahan konten majalah dinding. Kemudian, infografis hasil penelitian dapat pula dijadikan sekolah sebagai bahan sosialisasi pada acara *parents gathering* maupun kegiatan serupa lainnya untuk meningkatkan *awareness* pada orang tua generasi Z.