

**PERAN WELAS DIRI (*SELF-COMPASSION*) TERHADAP KESEPIAN
PADA GENERASI Z PENGGUNA MEDIA SOSIAL**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Disusun Oleh:

**Zharifa Nabila
NIM : 22107010125**

Dosen Pembimbing :

**Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi
NIP : 197610282009122001**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

2026

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Zharifa Nabila

NIM : 22107010125

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya dengan judul "Peran Welas Diri (*Self-Compassion*) terhadap Kesenangan pada Generasi Z Pengguna Media Sosial." adalah benar hasil karya penelitian saya sendiri, tanpa melanggar aturan akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data atau manipulasi data. Selain itu, terdapat beberapa bagian yang peneliti ambil dari kutipan penulis lain. Namun, telah sesuai dengan tata cara yang dibenarkan. Apabila terbukti melanggar kode etik akademik dan peraturan, maka sebagai peneliti saya siap menerima konsekuensi yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya supaya dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 11 Maret 2026,
Yang menyatakan,



Zharifa Nabila
NIM.22107010125

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

 Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga FM-UINSK-BM-05-03/R0

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir
Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama	Zharifa Nabila
NIM	22107010125
Judul Skripsi	Peran <i>Welas Diri (Self-Compassion)</i> terhadap Kesenian pada Generasi Z Pengguna Media Sosial

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 11 Maret 2026
Pembimbing



Nurtistighari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi.
NIP. 19761029 200912 2 001

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1881/Un.02/DSH/PP.00.9/05/2026

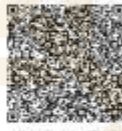
Tugas Akhir dengan judul : PERAN WELAS DIRI (*SELF-COMPASSION*) TERHADAP KESEPIAN PADA GENERASI Z PENGGUNA MEDIA SOSIAL

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ZHARIFA NABILA
Nomor Induk Mahasiswa : 22107010125
Telah ditujikan pada : Sem. 06 April 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

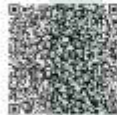
dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



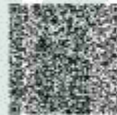
Ketua Sidang
Nuristighfari Mesti Kharrani, S.Psi., M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 646a07966203



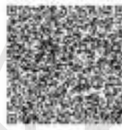
Penguji I
Sara Paliba, S.Psi., M.A., Psi.
SIGNED

Valid ID: 64608b04744a



Penguji II
Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 64601f06c407



Yogyakarta, 06 April 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 64343434236

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

“Call upon Me; I will respond to you.”

(Qur'an, Surah Ghafir [40]: 60)

*“Wahai jiwa yang tenang,
kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya.”*

(Q.S. Al-Fajr [89]: 27–28)

"Things ain't always set in stone"

(Daniel Caesar)



HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Robbil'Alamin

Dengan penuh rasa syukur, penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT atas segala rahmat, kemudahan, dan kekuatan yang telah diberikan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Karya sederhana ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua dan keluarga besar tercinta, atas doa yang tidak pernah terputus, dukungan yang selalu menguatkan, serta kasih sayang yang menjadi alasan penulis untuk terus melangkah hingga sampai pada titik ini.

Kepada Program Studi Psikologi, yang telah menjadi tempat penulis belajar, bertumbuh, dan memahami banyak hal, tidak hanya tentang ilmu, tetapi juga tentang kehidupan.

Serta kepada seluruh pihak yang telah mendoakan, membantu, dan kebersamaan dan mendukung proses ini dengan segala kebaikan yang diberikan, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Terima kasih untuk setiap proses yang telah dilalui untuk langkah yang tetap diambil meskipun tidak selalu mudah, dan untuk segala hal yang pada akhirnya membawa penulis sampai di titik ini.

Barakallāhu fī kulli khair.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Peran Welas Diri (*Self-Compassion*) terhadap Kesepian pada Generasi Z Pengguna Media Sosial".

Shalawat serta salam juga senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita, Nabi Besar Muhammad SAW, sosok uswah hasanah yang membawa cahaya kebenaran dan menjadi inspirasi dalam setiap perjuangan mencari ilmu. Semoga syafaat beliau senantiasa menyertai kita hingga akhir zaman.

Penulis menyadari bahwa perjalanan menyelesaikan skripsi ini bukanlah hal yang mudah. Dukungan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak telah menjadi kekuatan bagi penulis untuk melewati setiap tahapan kepenulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res. Selaku ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berharga bagi kesempurnaan skripsi ini.
4. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi selaku dosen penguji I serta Dosen Pembimbing Akademik yang sudah meluangkan waktu dan memberikan masukan-masukan kepada penulis, agar skripsi yang penulis susun menjadi lebih berkualitas serta membimbing penulis selama menempuh perkuliahan di Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan

Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

5. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku dosen penguji II yang telah meluangkan waktu untuk menguji, memberikan saran, kritik, serta masukan yang konstruktif kepada penulis sehingga skripsi ini menjadi lebih baik dan berkualitas.
6. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan bantuan administratif selama masa perkuliahan penulis.
7. Kedua orang tua tercinta Mama, Ayah, ketiga kakak penulis (Kak Nina, Kak Reni, Kak Dita, dan adik Kalila), abang ipar, dua keponakan penulis, dan seluruh keluarga besar yang senantiasa menjadi sistem pendukung utama melalui doa yang tidak terputus, kasih sayang, perhatian, serta pengorbanan yang luar biasa demi keberhasilan penulis.
8. Teman-teman terdekat seperjuangan (Najiha Syahidah, Nasywa Khairani Kamal, Syifa Nisa Aulia, dan Chairunisa Fadhillah) terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, bertukar pikiran, menghabiskan waktu, dan saling menguatkan dalam setiap fase yang penulis lalui.
9. Teman-teman terdekat semasa perkuliahan (Sumgies, Cidro, Sweetning, RILL PIK, dan Kabinet Arsa Kastara) terima kasih atas kebersamaan, dukungan, serta kehadiran yang membuat proses perkuliahan dan kehidupan 4 tahun belakangan ini terasa menyenangkan dan lebih ringan untuk dijalani.
10. Followers zzzhhaarr yang senantiasa menerima dan menampung semua suka duka, keluh kesah dan cerita yang penulis bagikan disetiap momen kehidupan penulis.
11. Seluruh responden penelitian, 250 Generasi Z, yang telah bersedia berpartisipasi dan meluangkan waktu untuk mengisi instrumen penelitian ini.

12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Bagi penulis, skripsi ini merupakan perjalanan intelektual sekaligus personal dalam mengeksplorasi urgensi welas diri di era digital. Proses ini memberikan pemahaman berharga bahwa sikap penuh penerimaan dan kasih sayang terhadap diri sendiri adalah faktor protektif yang krusial dalam menghadapi fenomena kesepian yang lazim dialami oleh generasi muda masa kini. Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kesempurnaan dan memiliki banyak keterbatasan. Oleh karena itu, kritik yang membangun dan saran yang solutif sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa yang akan datang.

Akhir kata, penulis berharap semoga penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan ilmu Psikologi, khususnya dalam memahami dinamika kesehatan mental Generasi Z. Semoga setiap upaya yang dituangkan dalam skripsi ini dapat menjadi amal jariyah dan memberikan manfaat bagi para pembaca serta masyarakat luas.

Yogyakarta, 11 Maret 2026

Penulis



Zharifa Nabila

NIM. 22107010125

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian	8
C. Manfaat Penelitian	9
D. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II DASAR TEORI	27
A. Kesepian (<i>Loneliness</i>).....	27
B. Welas Diri (<i>Self-Compassion</i>)	42
C. Dinamika Hubungan antar Variabel	48
D. Hipotesis	50
BAB III METODE PENELITIAN	51
A. Desain Penelitian	51
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	52
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	53
D. Populasi dan Sampel	54
E. Teknik Pengumpulan Data.....	57
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	64
G. Teknik Analisis Data.....	65
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	67

A. Orientasi Kancah.....	67
B. Persiapan Penelitian.....	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	110
DAFTAR PUSTAKA	113



DAFTAR TABEL

TABEL 1. <i>LITERATUR REVIEW</i>	11
TABEL 2. BLUE PRINT ALAT UKUR <i>SELF-COMPASSION SCALE</i>	59
TABEL 3. DISTRIBUSI ITEM <i>FAVORABLE</i> DAN <i>UNFAVORABLE</i>	60
TABEL 4. <i>BLUE PRINT</i> ALAT UKUR <i>UCLA LONELINESS SCALE</i> VERSI 3	63
TABEL 5. DISTRIBUSI ITEM <i>FAVORABLE</i> DAN <i>UNFAVORABLE</i>	63
TABEL 6. DISTRIBUSI AITEM SKALA SCS SEBELUM DIGUGURKAN	74
TABEL 7. DISTRIBUSI AITEM SKALA SCS SETELAH DIGUGURKAN	74
TABEL 8. DISTRIBUSI AITEM SKALA UCLA SEBELUM DIGUGURKAN	75
TABEL 9. HASIL UJI RELIABILITAS TRY OUT ALAT UKUR	76
TABEL 10. DATA DEMOGRAFI PARTISIPAN BERDASARKAN JENIS KELAMIN	78
TABEL 11. DATA DEMOGRAFI PARTISIPAN BERDASARKAN RENTANG TAHUN LAHIR (USIA).....	79
TABEL 12. DATA DEMOGRAFI PARTISIPAN BERDASARKAN STATUS ATAU KESIBUKAN SAAT INI.....	79
TABEL 13. DATA DEMOGRAFI PARTISIPAN BERDASARKAN DOMISILI ATAU ASAL DAERAH.....	80
TABEL 14. DESKRIPSI STATISTIK.....	83
TABEL 15. KATEGORI SKOR WELAS DIRI (<i>SELF-COMPASSION SCALE</i>)	84
TABEL 16. KATEGORI SKOR KESEPIAN (<i>LONELINESS</i>) (N = 250).....	85
TABEL 17. HASIL UJI NORMALITAS VARIABEL WELAS DIRI DAN KESEPIAN	87
TABEL 18. HASIL UJI SIGNIFIKANSI MODEL REGRESI (UJI F)	90
TABEL 19. HASIL UJI HETEROSKEDASTISITAS.....	91
TABEL 20. HASIL UJI KORELASI PRODUCT MOMENT PEARSON	93
TABEL 21. HASIL UJI KOEFISIEN DETERMINASI PERAN WELAS DIRI TERHADAP KESEPIAN	94
TABEL 22. KOEFISIEN REGRESI VARIABEL WELAS DIRI	95
TABEL 23. DISTRIBUSI FREKUENSI TINGKAT WELAS DIRI	97
TABEL 24. DISTRIBUSI FREKUENSI TINGKAT KESEPIAN.....	98
TABEL 25. HASIL UJI BEDA WELAS DIRI DAN KESEPIAN BERDASARKAN JENIS KELAMIN	99
TABEL 26. HASIL UJI ANOVA KESEPIAN BERDASARKAN DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL.....	100
TABEL 27. HASIL ANALISIS REGRESI BERGANDA DIMENSI WELAS DIRI TERHADAP KESEPIAN	101
TABEL 28. HASIL UJI MULTIKOLINEARITAS DIMENSI WELAS DIRI.....	105

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 1. DINAMIKA HUBUNGAN WELAS DIRI DAN KESEPIAN.....	48
GAMBAR 2. DIAGRAM DATA DEMOGRAFI PARTISIPAN BERDASARKAN DURASI PENGUNAAN MEDIA SOSIAL.....	81
GAMBAR 3. DIAGRAM DATA DEMOGRAFI PARTISIPAN BERDASARKAN PLATFORM MEDIA SOSIAL YANG DIGUNAKAN.....	82
GAMBAR 4. GRAFIK QUANTILE-QUANTILE PLOT.....	88
GAMBAR 5. GRAFIK RESIDUALS TERHADAP DEPENDENT VARIABLE (TOTAL_UCLA)	90
GAMBAR 6. GRAFIK RESIDUALS TERHADAP FITTED VALUES	92
GAMBAR 7. GRAFIK SCATTERPLOT HUBUNGAN ANTARA WELAS DIRI DAN KESEPIAN	96
GAMBAR 8. GRAFIK DISTRIBUSI FREKUENSI TINGKAT WELAS DIRI GENERASI Z...97	
GAMBAR 9. GRAFIK DISTRIBUSI FREKUENSI TINGKAT KESEPIAN GENERASI Z	98

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. ALAT UKUR UJI COBA DAN ALAT UKUR PENELITIAN.....	118
LAMPIRAN 2. TABULASI DATA HASIL UJI COBA	124
LAMPIRAN 3. UJI SELEKSI AITEM DAN RELIABILITAS ALAT UKUR.....	128
LAMPIRAN 4. TABULASI DATA PENELITIAN	133
LAMPIRAN 5. UJI DESKRIPTIF.....	169
LAMPIRAN 6. UJI ASUMSI.....	171
LAMPIRAN 7. UJI HIPOTESIS.....	173
LAMPIRAN 8. UJI TAMBAHAN	174
LAMPIRAN 9. DOKUMENTASI GOOGLE FORM.....	177



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERAN WELAS DIRI (*SELF-COMPASSION*) TERHADAP KESEPIAN PADA GENERASI Z PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Zharifa Nabila
22107010125

INTISARI

Pesatnya perkembangan teknologi digital menjadikan Generasi Z sebagai salah satu kelompok yang paling aktif menggunakan media sosial. Namun, tingginya konektivitas digital tidak selalu diikuti oleh meningkatnya keterhubungan sosial yang bermakna, bahkan dapat berkaitan dengan munculnya pengalaman kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran welas diri (*self-compassion*) dalam memprediksi kesepian pada Generasi Z pengguna media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 250 partisipan Generasi Z yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Self-Compassion Scale* (SCS) dan *UCLA Loneliness Scale Version 3*. Data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan aplikasi Jamovi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa welas diri berperan secara signifikan dalam memprediksi kesepian, dengan nilai $R^2 = 0,314$, $p < 0,001$, $B = -0,468$, dan $t = -10,7$. Temuan ini menunjukkan bahwa welas diri memberikan kontribusi sebesar 31,4% terhadap variasi kesepian, dengan arah hubungan negatif. Artinya, semakin tinggi welas diri yang dimiliki individu, semakin rendah tingkat kesepian yang dialami. Penelitian ini menyimpulkan bahwa welas diri merupakan salah satu sumber daya psikologis internal yang penting dalam memahami kesepian pada Generasi Z pengguna media sosial. Secara praktis, temuan ini mengimplikasikan pentingnya pengembangan sikap welas diri sebagai salah satu strategi untuk mendukung kesejahteraan psikologis generasi digital.

Kata Kunci : Generasi Z, kesepian, media sosial, welas diri

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

THE ROLE OF SELF-COMPASSION IN LONELINESS AMONG GENERATION Z SOCIAL MEDIA USERS

Zharifa Nabila
22107010125

ABSTRACT

The rapid development of digital technology has positioned Generation Z as one of the most active groups in social media usage. However, high digital connectivity does not always correlate with an increase in meaningful social connection and can even be associated with the emergence of loneliness. This study aims to determine the role of self-compassion in predicting loneliness among Generation Z social media users. This research employed a quantitative approach involving 250 Generation Z participants selected through purposive sampling. The instruments used were the Self-Compassion Scale (SCS) and the UCLA Loneliness Scale Version 3. Data were analyzed using simple linear regression with Jamovi software. The results showed that self-compassion significantly predicts ($R^2 = 0.314$, $p < 0.001$, $B = -0.468$, $t = -10.7$). These findings indicate that self-compassion contributes 31.4% to the variation in loneliness, with a negative direction of relationship. This implies that higher levels of self-compassion are associated with lower levels of loneliness. This study concludes that self-compassion is a crucial internal psychological resource for understanding loneliness among Generation Z social media users. Practically, these findings imply the importance of developing self-compassionate attitudes as a strategy to support the psychological well-being of the digital generation.

Keywords : *Generation Z, loneliness, self-compassion, social media*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas kehidupan sehari-hari pada era modern tidak dapat dipisahkan dari perkembangan teknologi, khususnya media sosial yang telah mengubah cara individu berinteraksi, membangun relasi, dan memperoleh informasi. Kehadiran era digital memberikan kemudahan komunikasi yang cepat dan memungkinkan terbentuknya hubungan lintas batas geografis, sehingga rasa keterhubungan menjadi lebih mudah diwujudkan. Meskipun demikian, kemudahan tersebut juga menghadirkan konsekuensi berupa meningkatnya ketergantungan pada perangkat digital serta semakin kaburnya batas antara kehidupan nyata dan kehidupan virtual. Kondisi ini paling terlihat pada Generasi Z, yaitu individu yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an (Lanier, 2017).

Generasi Z dikenal sebagai digital natives yang sejak usia dini terbiasa menggunakan internet dan berinteraksi melalui ruang daring, yang membentuk pola perilaku, cara pandang, serta proses belajar mereka (Putri, 2024). Karakteristik unik Generasi Z sangat dipengaruhi oleh posisi mereka sebagai generasi yang tumbuh berdampingan dengan perkembangan teknologi. Berbeda dengan generasi sebelumnya, pola interaksi sosial Generasi Z tidak lagi

terbatas pada ruang fisik, melainkan menyatu secara dinamis dengan aktivitas di ruang digital (Twenge, 2017). Bagi Generasi Z, media sosial telah menjadi bagian dari identitas diri yang digunakan untuk membangun relasi, mencari dukungan emosional, dan menunjukkan eksistensi sosial (Valkenburg & Peter, 2011). Keterikatan mendalam pada ruang digital ini membuat Generasi Z memiliki kerentanan emosional yang khas saat berhadapan dengan tuntutan validasi sosial.

Secara demografis, Generasi Z merupakan kelompok usia terbesar yang memiliki posisi strategis dalam dinamika sosial. Dominasi jumlah tersebut diikuti oleh tingginya keterlibatan dalam penggunaan media sosial. Laporan DataReportal (2024) menunjukkan sekitar 96,5% pengguna internet usia 16–24 tahun menggunakan media sosial setiap hari. Secara global, lebih dari 94% pengguna internet mengakses media sosial setiap bulan, dengan Generasi Z sebagai kelompok paling aktif. Tingginya angka tersebut menegaskan bahwa Generasi Z adalah generasi utama dalam pengguna digital.

Di balik konektivitas yang tinggi, Generasi Z menghadapi fenomena paradoks di mana tingkat konektivitas digital yang tinggi berbanding lurus dengan meningkatnya prevalensi kesepian. Studi global oleh GlobalWebIndex (2024) menempatkan Generasi Z

sebagai kelompok paling rentan, di mana 80% responden mengakui mengalami kesepian dalam setahun terakhir, melampaui prevalensi pada generasi milenial maupun pendahulunya. Kerentanan emosional ini dipertegas oleh Psychology Binus (2026) melalui data Cigna U.S. *Loneliness Index* yang menunjukkan bahwa fenomena *hyperconnected but disconnected* membuat 79% individu Generasi Z melaporkan perasaan kesepian yang intens. Penelitian Mahmudah dkk. (2026) mengonfirmasi bahwa kesepian pada Generasi Z bukanlah isu marginal, melainkan pengalaman psikologis nyata yang kompleks; 65% responden berada pada tingkat kesepian sedang hingga tinggi yang dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan spiritual.

Fenomena tingginya angka kesepian tersebut menjadi ironis jika dikaitkan dengan fungsi ideal media sosial. Secara konseptual, media sosial dikembangkan untuk memperluas koneksi sosial dan memperkuat hubungan interpersonal (Nesi et al., 2018). Bagi Generasi Z, platform ini dipandang sebagai ruang untuk mengekspresikan diri, memperoleh dukungan sosial, serta mempertahankan relasi, sehingga secara ideal diharapkan mampu membantu pemenuhan kebutuhan afiliasi dan mengurangi risiko kesepian. Namun, realitasnya menunjukkan dinamika yang lebih

kompleks. Laporan We Are Social (2025) mencatat bahwa jumlah pengguna aktif media sosial di dunia mencapai 5,24 miliar orang dengan pertumbuhan tahunan sebesar 4,1%. Saat ini, media sosial tidak lagi sekadar alat komunikasi, melainkan telah berkembang menjadi ruang hiburan dan aktivitas ekonomi digital yang memberikan pengaruh signifikan terhadap perubahan sosial serta psikologi para penggunanya.

Penggunaan media sosial yang tidak seimbang berpotensi memicu berbagai permasalahan psikologis. Penelitian Krisnadi dan Adhandayani (2022) serta Gumara dan Fionna (2024) menunjukkan bahwa kecanduan media sosial berkorelasi dengan penurunan kualitas interaksi sosial, peningkatan kesepian, serta perilaku phubbing dan adiksi digital. Hal ini diperkuat oleh temuan internasional Bonsaksen et al. (2023) yang menunjukkan bahwa semakin banyak waktu dihabiskan di media sosial, tingkat kesepian individu cenderung meningkat ($\beta = 0,12$; $p < 0,001$). Azizah dan Widyastuti (2024) juga menemukan korelasi positif antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan perasaan terisolasi, karena interaksi virtual sering kali tidak mampu menggantikan kedekatan emosional tatap muka (Andromeda & Kristanti, 2017; Sari dkk., 2023; Kristina dkk., 2024).

Berbagai permasalahan psikologis yang dipicu oleh interaksi

digital tersebut berakar pada pengalaman subjektif akan kesepian. Menurut Russell (1996), kesepian merupakan pengalaman subjektif ketika kebutuhan akan hubungan sosial yang bermakna tidak terpenuhi, meskipun secara fisik seseorang tidak sendirian. Kesepian dibedakan menjadi *emotional loneliness* yang muncul akibat kurangnya kedekatan atau keintiman dengan orang lain dan *social loneliness* yang timbul karena keterbatasan jaringan sosial yang luas dan dukungan sosial.

Kesepian diketahui memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan fisik maupun mental individu. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kondisi ini berkaitan dengan meningkatnya risiko berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, hipertensi, depresi, kecemasan sosial, pikiran bunuh diri, serta perilaku agresif (Lim et al., 2020; Cacioppo et al., 2015; Kristensen et al., 2023; Neto, 2021). Selain itu, kesepian juga dikaitkan dengan peningkatan risiko demensia dan kematian dini (Holwerda et al., 2014; Holt-Lunstad et al., 2015), bahkan laporan WHO (2023) menyebutkan bahwa kesepian berkontribusi terhadap sekitar 871.000 kematian setiap tahun di dunia. Temuan lain dari US Surgeon General (2023) menunjukkan bahwa kesepian dapat meningkatkan risiko kematian dini sebesar 26% dan penyakit jantung sebesar 29%, yang terjadi

karena kesepian memicu respons stres kronis yang berdampak pada inflamasi, penurunan fungsi imun, serta penurunan kualitas hidup secara keseluruhan.

Salah satu faktor protektif yang relevan dalam konteks ini adalah welas diri (*self-compassion*). Neff (2003) mendefinisikan welas diri sebagai sikap penuh pengertian terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan atau penderitaan. Penelitian Lyon (2015) menunjukkan bahwa welas diri berperan sebagai faktor pelindung yang berkaitan dengan penurunan kesepian. Welas diri menekankan pentingnya memiliki rasa cinta terhadap diri sendiri dan berfikir positif mengenai diri sendiri, sedangkan isolasi yang berkaitan dengan kesepian menjadi alasan seseorang sulit menerima peristiwa buruk dalam hidup, merasa tidak percaya diri, dan membatasi interaksi dengan orang lain. Oleh karena itu, dengan tingkat welas diri yang tinggi, seseorang akan terhindar dari perasaan terasing yang berhubungan dengan kesepian (Hasanah & Hidayati, 2016).

Welas diri terdiri atas tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketiga komponen tersebut membantu individu mengurangi kritik diri berlebihan serta menyadari bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang universal (Neff, 2003). Melalui proses tersebut,

individu dapat mengembangkan regulasi emosi yang lebih sehat. Dengan demikian, welas diri berpotensi menjadi sumber daya psikologis dalam menghadapi kesepian.

Meskipun sejumlah penelitian melaporkan hubungan negatif antara welas diri dan kesepian, hasil yang diperoleh belum sepenuhnya konsisten. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan, sementara penelitian lain tidak menemukan keterkaitan yang berarti. Variasi temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan kedua variabel dapat dipengaruhi oleh konteks dan karakteristik populasi. Oleh sebab itu, penelitian pada Generasi Z pengguna media sosial menjadi penting untuk memperluas pemahaman empiris.

Penelitian ini memiliki signifikansi teoretis dalam pengembangan ilmu Psikologi Klinis dan Psikologi Sosial. Kajian ini berfokus pada peran faktor intrapersonal dalam pengalaman kesepian pada generasi muda yang hidup dalam ekosistem digital. Dengan menempatkan Generasi Z sebagai subjek penelitian, diharapkan diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis yang terjadi. Temuan penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai welas diri dan kesepian.

Secara praktis, penelitian ini tidak ditujukan untuk merancang

intervensi langsung. Namun, hasilnya diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang mengembangkan pendekatan berbasis welas diri. Selain itu, temuan penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi akademisi dan praktisi dalam memahami isu kesepian pada Generasi Z. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam upaya preventif dan psikoedukatif.

Berdasarkan keseluruhan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara welas diri dan kesepian pada Generasi Z pengguna media sosial. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai sejauh mana welas diri berperan dalam memprediksi tingkat kesepian.

Dengan demikian, rumusan masalah yang diajukan adalah :

1. Apakah terdapat hubungan antara welas diri dan tingkat kesepian pada Generasi Z pengguna media sosial?
2. Sejauh mana welas diri berperan dalam memprediksi tingkat kesepian pada Generasi Z pengguna media sosial?

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara welas diri dan tingkat kesepian pada Generasi Z pengguna media sosial, serta mengetahui peran welas diri dalam

memprediksi tingkat kesepian pada kelompok tersebut.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Sosial, terkait pemahaman tentang welas diri (*self-compassion*) sebagai faktor intrapersonal yang berhubungan dengan kesepian. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah mengenai dinamika psikologis Generasi Z sebagai kelompok yang hidup di tengah intensitas penggunaan media sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi Generasi Z mengenai pentingnya sikap welas diri dalam menghadapi tekanan psikologis dan dinamika sosial di era digital. Dengan demikian, individu diharapkan lebih mampu mengembangkan sikap menerima diri secara sehat sebagai bekal untuk mengelola

perasaan kesepian.

b. Bagi Lembaga atau Instansi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi lembaga pendidikan, psikolog, dan konselor dalam merancang program pendampingan psikologis, layanan konseling, atau psikoedukasi yang menekankan pengembangan welas diri sebagai upaya promotif-preventif dalam menurunkan risiko masalah psikologis pada Generasi Z.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji kesepian dan welas diri pada populasi Generasi Z atau kelompok lain dalam konteks sosial yang berbeda, serta mendorong pengembangan penelitian lanjutan dengan pendekatan atau variabel lain yang relevan.

D. Keaslian Penelitian

Tabel 1. *Literatur Review*

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Indah Putri Sari, Ratih Arruum Listiyandini	Hubungan Antara Resiliensi dengan Kesepian (<i>Loneliness</i>) pada Dewasa Muda Lajang	2015	Penelitian ini menggunakan teori perkembangan psikososial Erikson, khususnya tahap <i>intimacy vs isolation</i> , sebagai landasan konseptual. Teori ini menyatakan bahwa dewasa muda yang gagal membangun hubungan interpersonal yang intim akan mengalami isolasi sosial yang berujung pada kesepian. Selain itu, konsep resiliensi sebagai kualitas pribadi	Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif dan non-eksperimental.	Pengukuran menggunakan adaptasi alat ukur <i>Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)</i> untuk mengukur resiliensi dan UCLA <i>Loneliness Scale</i> untuk mengukur kesepian. Validitas dan reliabilitas alat ukur diuji melalui uji validitas item	Subjek penelitian adalah 200 orang dewasa muda lajang (laki-laki dan perempuan), usia 22-33 tahun, yang tinggal di wilayah DKI Jakarta.	Hasil analisis korelasi menunjukkan hubungan signifikan negatif antara resiliensi dan kesepian, dengan nilai $r = -0,324$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Artinya, semakin tinggi tingkat resiliensi individu, semakin rendah tingkat kesepian yang dialami. Uji regresi menunjukkan

				yang memungkinkan individu bangkit menghadapi kesulitan juga menjadi teori utama.		dan Cronbach's Alpha (resiliensi: 0,857; <i>loneliness</i> : 0,849).		bahwa resiliensi berperan signifikan dalam menurunkan <i>loneliness</i> dengan kontribusi sebesar 10,5%.
2.	Resti Berlianti Shoffa, Rizma Ilfi, Lucky Purwantini	Hubungan <i>Self-Compassion</i> Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa	2025	Penelitian ini berlandaskan teori regulasi emosi James J. Gross (2007), yang menyatakan kemampuan individu untuk mengontrol emosi yang muncul agar memberikan reaksi adaptif pada lingkungan. <i>Self-Compassion</i> menurut Kristin Neff (2003) yang terdiri dari self-kindness, common humanity, dan mindfulness.	Penelitian kuantitatif dengan desain korelasional.	Data dikumpulkan menggunakan skala <i>Self-Compassion</i> (Cronbach's Alpha 0.913) dan skala Regulasi Emosi (Cronbach's Alpha 0.879) yang telah divalidasi.	Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif jenjang S1 dengan rentang usia 18-23 tahun dari Universitas Islam 45 Bekasi.	Hasil analisis menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara <i>Self-Compassion</i> dan regulasi emosi ($r = 0.381, p < 0.001$). Uji regresi linier sederhana memperlihatkan <i>Self-Compassion</i> dapat menjelaskan 12.1% variansi dalam regulasi emosi ($R^2 = 0.121; F = 18,136; p = 0.000; \beta = 0.290$), artinya semakin tinggi tingkat self-compassio,

								semakin baik kemampuan regulasi emosi mahasiswa.
3.	Cesar Bugallo-Carrera, Carlos Dosil-Diaz, Luis Anido-Rifon, Moises Pacheco-Lorenzo, Manuel J. Fernandez-Iglesias dan Manuel Gandoy-Crego.	A systematic review evaluating <i>loneliness</i> assessment instruments in older adults	2023	Jurnal ini didasarkan pada teori bahwa <i>loneliness</i> adalah pengalaman subjektif negatif yang dihasilkan dari ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diinginkan dan yang dimiliki. <i>Loneliness</i> dikaji terutama dalam konteks lansia, dimana faktor usia dan perubahan sosial berperan signifikan	Penelitian berupa systematic review dengan mengikuti panduan PRISMA. Tim peneliti melakukan pencarian literatur di database Web of Science, Medline, dan PsycINFO, memilih artikel fokus pada validasi instrumen ukur <i>loneliness</i> pada orang dewasa lanjut usia.	Berbagai alat ukur <i>loneliness</i> dievaluasi, dengan fokus utama pada De Jong Gierveld <i>Loneliness</i> Scale (DJGLS) dan UCLA <i>Loneliness</i> Scale dalam berbagai versi (6 item, 11 item, 20 item). Aspek reliabilitas dan validitas psikometrik instrumen diuji menggunakan Cronbach's Alpha, uji faktor, dan uji ulangan.	Artikel-artikel yang di-review berasal dari berbagai negara dengan subjek utama adalah orang dewasa lanjut usia (di atas 65 tahun) dari beragam populasi dan latar belakang budaya, termasuk Eropa, Amerika, Asia, dan Amerika Latin.	Studi tertentu menunjukkan bahwa <i>loneliness</i> meningkat dengan bertambahnya usia dan lebih tinggi pada individu yang hidup sendiri, yang telah kehilangan pasangan (janda/duda) atau hidup terisolasi. <i>Loneliness</i> juga dikaitkan dengan risiko peningkatan gangguan mental dan fisik, termasuk depresi, penyakit jantung, dan risiko kematian dini.

4.	Lia Aulia Fachrial dan Nadira Mauliydia	Hubungan Antara <i>Self-Compassion</i> dan <i>Loneliness</i> pada Remaja Broken Home	2023	<p>Penelitian ini didasarkan pada teori psikologi sosial dan perkembangan remaja yang memandang <i>loneliness</i> sebagai reaksi emosional negatif ketika hubungan sosial yang diharapkan berkurang atau tidak tercapai, sehingga menimbulkan perasaan terasing, sedih, dan tidak bahagia. <i>Self-compassion</i> digunakan sebagai konsep dari psikologi positif yang menjelaskan kemampuan mengasahi dan menerima diri untuk mengelola emosi negatif dan meningkatkan resiliensi psikologis pada remaja broken home yang rentan mengalami gangguan relasi dan</p>	<p>Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara <i>self-compassion</i> dan <i>loneliness</i> pada remaja broken home. Uji hipotesis menggunakan korelasi Product Moment Pearson, didahului uji validitas aitem, reliabilitas (Cronbach's Alpha), uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, dan uji linearitas.</p>	<p>Skala <i>Self-Compassion (Self-Compassion Scale/SCS)</i> dari Neff (2003) yang telah diadaptasi, menggunakan skala Likert, dan setelah uji daya diskriminasi menyisakan 24 aitem valid ($\alpha = 0,886$). Skala <i>Loneliness</i> menggunakan R-UCLA <i>Loneliness Scale Version 3</i> (Russell, 1996) yang diadaptasi, juga dengan skala Likert, dan setelah uji daya diskriminasi menyisakan 18 aitem valid ($\alpha =$</p>	<p>Subjek berjumlah 134 remaja perempuan dan laki-laki berusia 15–22 tahun dengan latar belakang broken home (orang tua bercerai, salah satu/kedua orang tua meninggal, atau hanya tinggal dengan salah satu orang tua).</p>	<p>Hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara <i>self-compassion</i> dan <i>loneliness</i> pada remaja broken home, dengan koefisien korelasi $r = -0,631$ dan signifikansi 0,000 ($p \leq 0,01$). Artinya, semakin tinggi <i>self-compassion</i> maka semakin rendah tingkat <i>loneliness</i> yang dialami remaja broken home, dan sebaliknya.</p>
----	---	--	------	---	---	---	--	---

				tekanan psikologis.		0,913).		
5.	Ahmet AKIN	<i>Self-Compassion and Loneliness</i>	2010	Teori <i>Self-Compassion</i> dari Kristin Neff (2003) yang menyatakan bahwa <i>Self-Compassion</i> adalah sikap welas asih dan pengertian terhadap diri sendiri dalam menghadapi penderitaan dan kegagalan. <i>Loneliness</i> didefinisikan sebagai kesadaran akan kekurangan dalam hubungan sosial yang menimbulkan perasaan sedih, kosong, dan terisolasi. <i>Loneliness</i> tidak patologis, namun menjadi masalah apabila berlanjut dan kronis dengan dampak buruk bagi kesehatan mental dan fisik.	Kuantitatif Korelasional	<i>Self-Compassion Scale</i> (SCS) oleh Neff (2003b), dan UCLA <i>Loneliness Scale</i> (Russell, Peplau, & Ferguson, 1978).	398 mahasiswa universitas negeri di Turki dengan rentang usia 18-25 tahun.	Penelitian ini menunjukkan bahwa <i>Self-Compassion</i> memiliki dampak langsung terhadap kesepian. Individu yang tinggi dalam self-judgment, isolasi, dan over-identification lebih mungkin merasa kesepian dibandingkan dengan mereka yang tinggi dalam self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Dengan demikian, temuan ini meningkatkan pemahaman kita mengenai hubungan antara

								<i>Self-Compassion</i> dan kesepian.
6.	Diana Savitri Hidayati	Self Compassion dan <i>Loneliness</i>	2015	Penelitian ini berlandaskan pada teori psikologis tentang <i>Self-Compassion</i> yang dikembangkan oleh Kristin Neff (2003), yang memandang <i>Self-Compassion</i> sebagai sikap welas asih yang sehat terhadap diri sendiri di saat mengalami penderitaan, kegagalan, atau kesulitan. Selain itu, jurnal ini menggunakan pandangan Russell (1996) mengenai <i>loneliness</i> sebagai pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan akibat ketidaksesuaian kualitas dan kuantitas hubungan sosial yang dimiliki dengan yang	Kuantitatif Korelasional	Skala Self Compassion Scale (SCS) dan R-UCLA <i>Loneliness Scale</i> yang masing-masing telah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia	254 siswi yang tinggal di pondok pesantren.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara <i>self-compassion</i> dan <i>loneliness</i> , yang berarti hipotesa penelitian ini ditolak, dimana berdasarkan perhitungan statistik nilai signifikansi (p) yang ditunjukkan yaitu 0.776 lebih besar dari taraf signifikansi yang digunakan yaitu 0.001 ($0.776 > 0.001$).

				diharapkan.				
7.	Tasya Khairun Ummi	Pengaruh <i>Self-Compassion</i> terhadap <i>Loneliness</i> pada Dewasa Awal Pengguna Tinder	2025	Grand theory pada penelitian ini berfokus pada konsep <i>Self-Compassion</i> yang dikembangkan oleh Kristin Neff (2003) sebagai dasar teori utama. Teori ini berperan dalam menjelaskan bagaimana <i>Self-Compassion</i> dapat menjadi mekanisme adaptif dalam mengurangi perasaan negatif seperti <i>loneliness</i> . <i>Loneliness</i> sendiri didefinisikan sebagai kondisi emosional subjektif yang muncul akibat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang dimiliki dengan yang diharapkan, yang dapat menyebabkan perasaan terasing dan kesepian.	Kuantitatif Korelasional (dengan analisis regresi sederhana)	Teknik purposive sampling dan teknik snowball. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik regresi sederhana. Dengan skala Likert.	74 orang pengguna Tinder aktif berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dan belum menikah/lajang.	Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh <i>Self-Compassion</i> secara sangat signifikan terhadap <i>loneliness</i> pada dewasa awal pengguna Tinder. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima. Besarnya pengaruh adalah 22% yang berarti sisanya sebanyak 78% merupakan faktor lain diluar penelitian seperti faktor situasional dan faktor karakterologis

								seperti personality, jenis kelamin, usia dan budaya.
8.	Dinayah Fitri Elfaza, Gumi Langerya Rizal	Hubungan <i>Self-Compassion</i> dengan Kesepian pada Remaja di Boarding School	2020	Penelitian ini menggunakan grand theory berdasarkan konsep <i>Self-Compassion</i> yang dikembangkan oleh Kristin Neff (2003), yang menggambarkan <i>Self-Compassion</i> sebagai sikap welas asih kepada diri sendiri ketika menghadapi kesulitan dan kekurangan, yang terdiri dari tiga aspek utama yaitu self-kindness (kebaikan terhadap diri sendiri), common humanity (kesadaran bahwa pengalaman sulit adalah bagian dari pengalaman manusia secara umum), dan	Kuantitatif korelasional	Teknik pengambilan data menggunakan Skala Kesepian dan Skala <i>Self-Compassion</i> Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020) yang telah di modifikasi.	91 Remaja yang bersekolah di boarding school dengan rentang usia 12-14 tahun.	Terdapat hubungan signifikan di antara <i>Self-Compassion</i> dan kesepian. yang berkorelasi secara negatif. Artinya, tingginya <i>Self-Compassion</i> yang dimiliki seorang individu berpengaruh dalam merendahkan rasa kesepian dalam individu tersebut. <i>Self-Compassion</i> hanya berkontribusi sebesar 14.8% terhadap kesepian, masih terdapat 85.2% faktor lain yang dapat mempengaruhi kesepian.

				mindfulness (kesadaran penuh atas pengalaman tersebut tanpa berlebihan atau menghakimi). Teori ini dipadukan dengan konsep <i>loneliness</i> sebagai pengalaman negatif yang muncul karena penurunan hubungan sosial signifikan dan rasa keterasingan, yang dapat menimbulkan dampak psikologis serius pada remaja, khususnya yang tinggal di lingkungan boarding school dengan tantangan adaptasi sosial yang tinggi.				
9.	Taylor A Lyon	<i>Self-Compassion as a Predictor of Loneliness : The Relationship Between Self-</i>	2015	Kristin Neff menjelaskan bahwa <i>Self-Compassion</i> melibatkan kesadaran penuh, kebaikan terhadap diri sendiri, dan pengakuan	kuasi-experimental dengan desain korelasi	<i>Self-Compassion Scale - Short Form (SCS-SF)</i> oleh Kristin Neff, dan <i>UCLA Loneliness Scale (Versi 3)</i> .	198 mahasiswa sarjana tradisional dari sebuah universitas Kristen kecil di Tenggara	Penelitian menemukan korelasi negatif yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat <i>Self-Compassion</i>

		Evaluation Processes and Perceptions of Social Connection		terhadap kemanusiaan bersama, sebagai sikap yang mengurangi self-judgment, isolasi, dan over-identification terhadap pengalaman negatif diri.			Amerika Serikat dengan usia berkisar antara 18-25 tahun.	seseorang, semakin rendah perasaan kesepiannya. Hasil analisis jalur mengonfirmasi bahwa dimensi positif <i>Self-Compassion</i> (self-kindness, common humanity, mindfulness) berkontribusi negatif terhadap <i>loneliness</i> , sedangkan dimensi negatif <i>Self-Compassion</i> (self-judgment, isolation, over-identification) berkontribusi positif terhadap <i>loneliness</i> .
10.	Khonsa Muna Wandana dan Desi	Hubungan Antara <i>Self-Compassion</i> Terhadap	2024	Penelitian ini didasarkan pada teori psikologi sosial dan psikologi	Penelitian menggunakan metode kuantitatif	<i>Self-Compassion Scale (SCS)</i> dari Kristin Neff (2003) versi	Subjek berjumlah 177 mahasiswa S1 Psikologi	Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan negatif signifikan

	Nurwidawati	<p><i>Loneliness</i> Pada Mahasiswa Rantau Semester Awal di Universitas Negeri Surabaya.</p>		<p>perkembangan tentang <i>loneliness</i> yang memandang kesepian sebagai perasaan subyektif berupa sedih, tertekan, tidak berharga, dan sulit beradaptasi secara sosial ketika individu merasa tidak dipahami dan kurang dukungan sosial, meskipun sedang berada di tengah banyak orang. <i>Self-compassion</i> diposisikan sebagai konsep dari psikologi positif yang melihat kepedulian dan kebaikan pada diri sendiri (<i>self-kindness</i>, <i>common humanity</i>, <i>mindfulness</i>) sebagai strategi coping adaptif yang dapat menurunkan kesepian pada mahasiswa rantau yang menghadapi</p>	<p>dengan pendekatan korelasional, karena data dikumpulkan dalam bentuk skor skala dan dianalisis menggunakan statistik inferensial. Analisis data menggunakan uji korelasi <i>Pearson Product Moment</i> setelah data distandarkan (z-score) dan memenuhi asumsi normalitas (uji Kolmogorov–Smirnov).</p>	<p>adaptasi Bahasa Indonesia: mengukur tingkat <i>self-compassion</i> dengan aspek <i>self-kindness vs self-judgment</i>, <i>common humanity vs isolation</i>, dan <i>mindfulness vs overidentification</i>, dengan pilihan respons 1–5 (Hampir Tidak Pernah sampai Hampir Selalu). <i>UCLA Loneliness Scale Version 3</i> (Russell, 1996) versi adaptasi Bahasa Indonesia: mengukur tingkat <i>loneliness</i></p>	<p>Universitas Negeri Surabaya (UNESA) angkatan 2023 yang berstatus mahasiswa rantau, yaitu berdomisili di luar Kota Surabaya (asal kota di luar Surabaya).</p>	<p>antara <i>self-compassion</i> dan <i>loneliness</i> pada mahasiswa rantau semester awal di Universitas Negeri Surabaya, dengan koefisien korelasi $r = -0,427$ dan $p < 0,001$ (taraf signifikansi 0,05).</p>
--	-------------	--	--	---	--	--	---	---

				perubahan lingkungan dan tuntutan dewasa awal.		dengan tiga aspek utama (<i>personality, social desirability, depression</i>) menggunakan respons 1-4 (Tidak Pernah, Jarang, Kadang-kadang, Selalu).		
--	--	--	--	--	--	--	--	--



Penelitian dengan judul “Peran Welas Diri (*Self-Compassion*) terhadap Kesepian (*Loneliness*) pada Generasi Z Pengguna Media Sosial” ini memiliki keaslian dari beberapa aspek, yaitu keaslian topik, keaslian teori, keaslian alat ukur, dan keaslian subjek penelitian. Uraian keaslian ini menunjukkan posisi penelitian dalam literatur yang ada sekaligus celah penelitian yang akan diisi.

1. Keaslian Topik

Berbagai penelitian sebelumnya telah menelaah hubungan antara welas diri dan kesepian pada beragam populasi, seperti remaja *boarding school*, siswi pondok pesantren, pengguna Tinder, mahasiswa perantau, maupun populasi dewasa muda secara umum. Akan tetapi, belum terdapat penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kedua variabel ini pada Generasi Z yang menggunakan media sosial. Padahal, kelompok ini rentan mengalami perasaan kesepian akibat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Dengan demikian, penelitian ini dapat dikatakan orisinal dari sisi topik karena memadukan variabel welas diri dan kesepian dalam konteks generasi digital yang intens terhubung dengan media sosial, suatu kombinasi yang belum banyak diteliti sebelumnya di Indonesia.

2. Keaslian Teori

Hasil telaah terhadap sebelas jurnal terdahulu menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian menggunakan teori

keseharian (*loneliness*) dari Daniel W. Russell dan teori welas diri (*self-compassion*) dari Kristin Neff sebagai kerangka utama (Lyon, 2015; Akin, 2010; Mila, 2024). Penelitian ini juga menggunakan teori yang sama karena keduanya merupakan *grand theory* yang paling relevan dan banyak digunakan secara konsisten dalam penelitian empiris. Keaslian teori dalam penelitian ini bukan terletak pada penggunaan teori baru, melainkan pada sintesis penerapan teori Russell dan Neff dalam konteks Generasi Z pengguna media sosial. Penerapan sintesis teori ini penting karena memberikan pemahaman yang lebih tepat mengenai bagaimana welas diri dapat berperan sebagai pelindung terhadap keseharian dalam konteks budaya digital yang khas pada generasi tersebut.

3. Keaslian Alat Ukur

Penelitian terdahulu umumnya menggunakan instrumen standar seperti *Self-Compassion Scale* (SCS) dari Neff dan *UCLA Loneliness Scale* dari Russell, yang telah terbukti valid dan reliabel dalam berbagai penelitian internasional maupun Indonesia (Hidayati, 2015). Penelitian ini juga menggunakan kedua instrumen tersebut, dengan adaptasi pada konteks Generasi Z. Keaslian alat ukur dapat ditunjukkan melalui proses uji validitas dan reliabilitas yang dilakukan kembali pada sampel penelitian ini, sehingga meskipun menggunakan skala yang sudah mapan,

penelitian tetap menghadirkan orisinalitas dalam konteks lokal. Hal ini penting agar instrumen benar-benar sesuai dengan karakteristik budaya dan generasi yang menjadi sasaran penelitian.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah Generasi Z yang menggunakan media sosial. Karakteristik ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang lebih banyak meneliti siswa sekolah menengah, siswi pondok pesantren, atau populasi dewasa muda secara umum. Generasi Z merupakan kelompok yang lahir dan tumbuh dalam ekosistem digital sehingga penggunaan media sosial menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari (Muhazir & Ismail, 2015 dalam Salsabila, 2022). Dengan menempatkan Generasi Z pengguna media sosial sebagai subjek, penelitian ini menghadirkan keaslian dalam hal karakteristik subjek penelitian yang relevan dengan fenomena kontemporer.

Berdasarkan keseluruhan uraian tersebut, penelitian ini berfokus pada pentingnya faktor intrapersonal, khususnya welas diri, dalam memahami pengalaman kesepian pada Generasi Z pengguna media sosial. Meskipun berbagai studi telah menunjukkan adanya keterkaitan antara kedua variabel tersebut, hasil temuan yang diperoleh belum sepenuhnya konsisten. Oleh karena itu, diperlukan kajian lebih lanjut untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan serta peran welas diri dalam

memprediksi tingkat kesepian. Dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan sekaligus peran prediktif welas diri terhadap kesepian pada Generasi Z pengguna media sosial.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dari penelitian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat peran negatif yang signifikan antara welas diri (*self-compassion*) terhadap kesepian (*loneliness*) pada Generasi Z pengguna media sosial dengan kontribusi sebesar 31,4%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan Gen Z dalam mengasihi dan menerima diri sendiri, maka akan semakin rendah tingkat kesepian yang mereka rasakan. Temuan ini menegaskan bahwa welas diri berfungsi sebagai mekanisme pertahanan internal yang efektif bagi Generasi Z untuk menjaga kesejahteraan emosional di tengah dinamika interaksi media sosial.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Generasi Z

Individu yang tergolong dalam Generasi Z disarankan untuk mulai membiasakan praktik welas diri (*self-compassion*) sebagai strategi koping utama dalam menghadapi tekanan sosial di dunia digital. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengurangi kritik terhadap diri sendiri (*self-judgment*) saat melihat keberhasilan orang lain di media sosial dan menyadari bahwa perasaan kesepian merupakan bagian dari

dinamika kehidupan manusia yang juga dirasakan oleh orang lain.

2. Bagi Institusi Pendidikan dan Praktisi Psikologi

Pihak universitas, khususnya pusat layanan konseling, disarankan untuk mengembangkan program psikologikal berbasis kelompok atau workshop yang berfokus pada pelatihan welas diri (*Self-Compassion Training*). Program ini sebaiknya memberikan perhatian lebih pada upaya mereduksi perasaan terisolasi (*isolation*) agar mahasiswa dapat membangun koneksi emosional yang lebih sehat, baik di lingkungan kampus maupun di dunia maya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- Perluasan Jangkauan dan Variabel Penelitian: Mengingat penelitian ini memiliki keterbatasan dalam keterwakilan geografis subjek, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas jangkauan wilayah guna meningkatkan generalisasi hasil. Selain itu, perlu dipertimbangkan variabel lain yang tidak dibahas dalam studi ini, seperti kualitas dukungan sosial secara luring (*offline*) atau tipe kepribadian tertentu yang mungkin memiliki kaitan erat dengan tingkat kesepian.
- Optimalisasi Metode dan Desain Penelitian: Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dalam durasi yang cukup terbatas, sehingga peneliti berikutnya disarankan untuk memberikan alokasi waktu yang lebih memadai guna memastikan partisipasi responden yang lebih representatif dan menjamin

kualitas data yang mendalam. Selain itu, disarankan untuk menggunakan desain penelitian eksperimen guna menguji efektivitas pelatihan welas diri secara langsung dalam menurunkan tingkat kesepian.



DAFTAR PUSTAKA

- Ainunsiah, S., Wulandari, D. R., & Yusaputra, M. I. (2023). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap perasaan kesepian pada remaja (Studi pada siswa-siswi kelas XI MAN 2 Parigi). *Jurnal Audience*, 6(2), 289–296.
- Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3).
- Amaliah, N., Andika, A., Fadhillah, A. R., Rachmani, H. A., Nuraviani, N. H., & Wyandini, D. Z. (2024). Analisis psikometri self-compassion scale for youth versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Insight*, 8(1), 21–34.
- Ardi, G., Fionna, C. A. U., Ade, R. F., & Rijal, A. (2024). Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental dewasa awal di Bekasi. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 48–57.
- Ausie, R. K., & Poerwandari, K. (2021). The role of loneliness and self-compassion as predictors of depressive symptoms in college students. *Jurnal Psikologi*, 20(2), 178–186.
- Awal, P. D., & Azizah, A. N. (n.d.). Hubungan antara kesepian dengan adiksi media sosial.
- Azizah, A. N., & Widyastuti. (2024). Hubungan antara kesepian dengan adiksi media sosial pada dewasa awal. *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies*, 4(1), 67–75.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Hasil sensus penduduk 2020: Komposisi penduduk menurut generasi*. BPS.
- Bonsaksen, T., Ruffolo, M., Price, D., Leung, J., Thygesen, H., Lamph, G., & Geirdal, A. Ø. (2023). Associations between social media use and loneliness in a cross-national population: Do motives for social media use matter? *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 11(1).
- Brilliant, T. D., Takeuchi, H., Nouchi, R., Yokoyama, R., Kotozaki, Y., Nakagawa, S., & Kawashima, R. (2022). Loneliness inside of the brain: Evidence from a large dataset of resting-state fMRI in young adults. *Scientific Reports*, 12(1), 7856.
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238–249.
- Cohen, J. (1992). Statistical power analysis. *Current Directions in Psychological Science*, 1(3), 98–101.

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage Publications.
- DataReportal. (2024). *Digital 2024: Indonesia – laporan kolaborasi We Are Social & Meltwater*.
- Elfaza, D. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan self-compassion dengan kesepian pada remaja di boarding school. *Attadib: Journal of Elementary Education*, 4(2), 88–98.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4.
- Fachrial, L. A., & Maulydia, N. (2023). Hubungan antara self-compassion dan loneliness pada remaja broken home. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 2(2), 22–30.
- Gao, P., Mosazadeh, H., & Nazari, N. (2023). The buffering role of self-compassion in the association between loneliness with depressive symptoms.
- Gay, L. R., & Airasian, P. (2012). *Educational research: Competencies for analysis and applications* (10th ed.). Pearson.
- GlobalWebIndex. (2024). Hasil penelitian: Gen Z generasi paling kesepian akibat perkembangan dunia digital. *Psychology Today*. <https://samudrafakta.com/hasil-penelitian-sebut-gen-z-generasi-paling-kesepian-akibat-perkembangan-dunia-digital-dan-tekanan-sos>
- Hidayati, D. S. (2015). Self-compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154–164.
- Kirwan, E. M., Burns, A., O’Súilleabháin, P. S., Summerville, S., McGeehan, M., McMahon, J., & Creaven, A. M. (2025). Loneliness in emerging adulthood: A scoping review. *Adolescent Research Review*, 10(1), 47–67.
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). Kecanduan media sosial pada dewasa awal: Apakah dampak dari kesepian? *JCA of Psychology*, 3(1).
- Kusniawati, K., Mubina, N., & Leometa, C. H. (2024). Peran self-compassion dalam menghadapi loneliness pada mahasiswa perantau. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan*, 5(3), 739–745.
- Lanier, K. (2017). 5 things HR professionals need to know about generation Z. *Strategic HR Review*, 16(6), 288–290.
- Li, S., Kong, K., Zhang, K., & Niu, H. (2023). The relation between college

- students' neuroticism and loneliness. *Frontiers in Psychology*, 14.
- Lyon, T. A. (2015). Self-compassion as a predictor of loneliness.
- Mahmudah, S., Mahmud, S., Mufitasari, D., Fuji, A., & Khoirot, U. (2026). A multidimensional predictive model of loneliness in Indonesian Generation Z. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*.
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan self-compassion mahasiswa perantau. *Psibernetika*, 12(1).
- McKenna-Plumley, P. E., Turner, R. N., Yang, K., & Groarke, J. M. (2023). Experiences of loneliness across the lifespan. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 18(1).
- Muttaqin, D., Yunanto, T. A. R., Fitria, A. Z. N., Ramadhanty, A. M., & Lempang, G. F. (2020). Properti psikometri self-compassion scale versi Indonesia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 189–208.
- Nafisah, Y. F., & Jannah, M. (2024). Penggunaan media sosial pada generasi Z. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 705–713.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neto, F., Oliveira, E. N., & Neto, J. (2025). Determinants of loneliness among Brazilian college students. *Journal of Affective Disorders*.
- NielsenIQ & World Data Lab. (2024). NIQ and World Data Lab unveil “Spend Z” report.
- Nurdiani, A. F. (2013). Uji validitas konstruk UCLA loneliness scale version 3. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 2(8), 499–503.
- Putri, M. (2024). Krisis kesehatan mental pada generasi Z. *KPIN: Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara*, 10(6).
- Psychology Binus. (2026). Generasi yang selalu terhubung, mengapa justru lebih mudah merasa kesepian. *Jurnal Psikologi Binus*. <https://psychology.binus.ac.id/2026/04/10/generasi-yang-selalu-terhubung-mengapa-justru-lebih-mudah-merasa-kesepian/>
- Rahimmatussalisa, R., & Rinaldi, M. R. (2025). Validity test of UCLA loneliness scale version 3 using the Rasch model. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 11(1), 55–61.
- Russell, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.

- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi penelitian*. KBM Indonesia.
- Sari, L. A., Nurihsan, J., & Yustiana, Y. R. (2022). Instrumen self-compassion usia remaja (ISCIRA). *Guidena*, 12(3), 350–359.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research methods for business* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Skoko, A., Seewer, N., Mund, M., & Krieger, T. (2025). Revisiting the cognitive and behavioral aspects of loneliness. *PLoS One*.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tabatabaei Mohseni, M., Ghoreishi, M. S., Salehi Moghadam, F., Kheirollahi, B., & Alimardani, S. (2024). Effectiveness of self-compassion therapy on loneliness. *Applied Family Therapy Journal*, 5(4), 140–147.
- Umami, T. K. (2025). Pengaruh self-compassion terhadap loneliness pada dewasa awal pengguna Tinder. *Ranah Research*, 7(3).
- U.S. Department of Health and Human Services. (2023). *Our epidemic of loneliness and isolation*.
- Virnanda, R. (2020). Hubungan antara kesepian dengan ketakutan akan ketinggalan momen pada pengguna Instagram di Samarinda. *Psikoborneo*, 8(4), 671–683.
- Wandana, K. M., & Nurwidawati, D. (2024). Hubungan antara self-compassion terhadap loneliness pada mahasiswa rantau semester awal di Universitas Negeri Surabaya. *PUSTAKA: Jurnal Bahasa dan Pendidikan*, 4(3), 250–264.
- We Are Social. (2025). *Digital 2025*.
- Wollast, R., Lacourse, É., Mageau, G. A., Pelletier-Dumas, M., Dorfman, A., Dupéré, V., & de la Sablonnière, R. (2023). Trajectories of self-kindness, common humanity, and mindfulness during the COVID-19 pandemic. *PLoS One*, 18(12).
- World Health Organization. (2025). Social connection linked to improved health and reduced risk of early death.
- Xie, Q., Manova, V., & Khoury, B. (2022). How do dispositional mindfulness and self-compassion alleviate loneliness? *Current Psychology*.