

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 4, Nomor 5, June 2026, P. 361-366
E-ISSN: 2986-6340
Licenced by CC BY-SA 4.0
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.20966633>

Hubungan Antara Perceived Social Isolation dengan Social Disconnection Pada Generasi Z

Kumalasari Indah Cahya Ningsih¹, Erik Saut Hatoguan Hutahaean², Ferdy Muzzamil³

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email: 202110515089@mhs.ubharajaya.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perceived social isolation dengan social disconnection pada Generasi Z. Generasi Z merupakan generasi yang tumbuh dalam ekosistem digital dan sangat bergantung pada media sosial dalam kehidupan sosialnya. Paradoks digital yang dialami generasi ini memunculkan pertanyaan mengenai hubungan antara perasaan terisolasi secara sosial dengan keterputusan sosial yang nyata. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel berjumlah 160 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah UCLA Loneliness Scale (Version 3) untuk mengukur perceived social isolation dan Social Disconnection Scale (SDS) untuk mengukur social disconnection. Uji hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara perceived social isolation dengan social disconnection ($r = 0,848$; $p < 0,001$). Mayoritas responden berada pada kategori sedang pada kedua variabel, dengan proporsi yang cukup besar pada kategori tinggi khususnya untuk social disconnection. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi perasaan terisolasi secara sosial yang dirasakan individu Gen Z, maka semakin tinggi pula tingkat keterputusan sosialnya, meskipun mereka aktif secara digital.

Kata Kunci: *perceived social isolation, social disconnection, Generasi Z, media sosial, korelasi*

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between perceived social isolation and social disconnection among Generation Z. Generation Z is a generation that grew up in a digital ecosystem and relies heavily on social media in their social lives. The digital paradox experienced by this generation raises questions about the relationship between feelings of social isolation and actual social disconnection. This study employed a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 160 respondents selected using purposive sampling technique. Instruments used were the UCLA Loneliness Scale (Version 3) to measure perceived social isolation and the Social Disconnection Scale (SDS) to measure social disconnection. Hypothesis testing was conducted using Pearson Product Moment correlation. Results showed a significant positive relationship between perceived social isolation and social disconnection ($r = 0.848$; $p < 0.001$). Most respondents were in the moderate category on both variables, with a considerable proportion in the high category, particularly for social disconnection. These findings indicate that the higher the perceived social isolation felt by Gen Z individuals, the higher their level of social disconnection, even though they are digitally active.

Keywords: *perceived social isolation, social disconnection, Generation Z, social media, correlation*

Article Info

Received date: 15 June 2026

Revised date: 17 June 2026

Accepted date: 22 June 2026

PENDAHULUAN

Generasi Z merupakan generasi yang tumbuh dan berkembang dalam ekosistem digital, di mana internet bukan sekadar alat komunikasi, melainkan ruang utama bersosialisasi, mencari hiburan, dan membentuk identitas diri (Anggreani & Rahmawati, 2024) Karakteristik *always connected* yang

melekat pada generasi ini mendorong mereka untuk lebih memilih interaksi digital dibandingkan interaksi tatap muka langsung (Wiedermann et al., 2025) Kondisi ini memunculkan paradoks koneksi, yaitu ketika individu tampak sangat aktif secara sosial di ruang daring, namun pada saat yang sama mengalami keterputusan psikologis yang nyata (Matiz et al., 2024).

Perceived social isolation dipahami sebagai kondisi kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan yang benar-benar dimiliki individu, sehingga menimbulkan perasaan terasing meskipun secara objektif individu tidak berada dalam kondisi sendirian (Giordano et al., 2025) Sementara itu, *social disconnection* merupakan kondisi objektif yang ditandai dengan rendahnya frekuensi interaksi sosial, sempitnya jaringan pertemanan, serta minimnya partisipasi dalam aktivitas sosial nyata Santini et al. (2021)

Berbagai penelitian menunjukkan adanya korelasi yang konsisten antara kedua konstruk ini. Santini et al. (2021) menemukan bahwa keterputusan sosial berhubungan positif secara signifikan dengan tingkat kesepian pada remaja. Matiz et al. (2024) menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat kesepian tinggi cenderung mengalami *social disconnection* yang lebih besar, khususnya dalam konteks penggunaan internet yang bermasalah. Meskipun demikian, masih terdapat *research gap* yang signifikan, terutama pada populasi Generasi Z di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara *perceived social isolation* dengan *social disconnection* pada Generasi Z.

TINJAUAN PUSTAKA

Social Disconnection

Social disconnection secara fundamental dipahami sebagai dimensi objektif yang berakar pada keterbatasan struktural dalam jaringan sosial individu, bermanifestasi melalui rendahnya frekuensi interaksi sosial, sempitnya jaringan pertemanan, serta minimnya partisipasi aktif dalam berbagai aktivitas sosial nyata (Santini et al., 2021) Berdasarkan kerangka teoritis Matiz et al (2024), *social disconnection* pada remaja dapat dioperasionalkan ke dalam lima dimensi utama: (1) rendahnya keterlibatan dalam interaksi langsung, (2) kedangkalan kualitas hubungan interpersonal, (3) preferensi interaksi digital di atas interaksi luring, (4) penarikan diri sosial, dan (5) defisit rasa keterhubungan (*sense of belonging*).

Perceived Social Isolation

Perceived social isolation dikonseptualisasikan sebagai pengalaman subjektif individu yang bermanifestasi dalam perasaan kesepian serta ketiadaan keterhubungan emosional yang bermakna (Santini et al., 2021), Giordano et al. (2025) menjelaskan bahwa perasaan terisolasi bermanifestasi saat jaringan sosial yang tersedia gagal memberikan rasa aman dan dukungan emosional yang memadai. Aspek-aspek utama konstruk ini mencakup perasaan kesepian, ketidakpuasan terhadap hubungan sosial, kurangnya kedekatan emosional, persepsi ketidakterhubungan sosial, dan rendahnya *sense of belonging* (Santini et al., 2021).

Hubungan Perceived Social Isolation dan Social Disconnection

Individu yang mengalami hambatan dalam interaksi sosial serta memiliki kualitas hubungan yang rendah cenderung mengembangkan persepsi kesepian dan keterasingan secara psikologis. Sebaliknya, individu dengan tingkat isolasi subjektif yang tinggi memiliki tendensi untuk menarik diri dari lingkungan sosial, yang pada akhirnya memperburuk kondisi *social disconnection* secara nyata (Matiz et al., 2024). Hubungan antara kedua variabel ini membentuk siklus resiprokal di mana satu sama lain saling memperkuat secara kontinu (Giordano et al., 2025) Berdasarkan premis tersebut, dapat diasumsikan bahwa semakin tinggi *perceived social isolation*, maka semakin tinggi pula tingkat *social disconnection* pada Generasi Z. Hipotesis penelitian: Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *perceived social isolation* dengan *social disconnection* pada Generasi Z.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian adalah Generasi Z (kelahiran 1997–2012) yang aktif menggunakan media sosial. Sampel berjumlah 160 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: (1) usia 18–25 tahun, (2) aktif menggunakan media sosial, dan (3) memiliki pengalaman interaksi sosial baik secara langsung maupun digital. Penentuan jumlah sampel menggunakan *GPower* dengan *effect size* 0,30, $\alpha = 0,05$, dan *power* 0,80 yang menghasilkan sampel minimal 84 responden. Jumlah sampel ditingkatkan menjadi 160 untuk meningkatkan validitas eksternal.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari dua skala. Pertama, *UCLA Loneliness Scale (Version 3)* yang diadaptasi untuk mengukur *perceived social isolation* dengan 8 aitem valid (skala Likert 1–4), koefisien validitas 0,391–0,669, dan reliabilitas Cronbach's Alpha = 0,892. Kedua, *Social Disconnection Scale (SDS)* untuk mengukur *social disconnection* dengan 20 aitem valid (skala Likert 1–5), koefisien validitas 0,581–0,734, dan reliabilitas Cronbach's Alpha = 0,925. Pengumpulan data dilakukan melalui Google Form pada 5–19 Juni 2026. Analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan perangkat lunak JASP versi 0.19.3.

HASIL PENELITIAN

Profil Responden

Tabel 1. Profil Responden Penelitian

Variabel	Kategori	N	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	42	26,1
	Perempuan	119	73,9
Durasi Penggunaan Media Sosial/hari	< 2 jam	10	6,2
	2–4 jam	51	31,7
	5–7 jam	70	43,5
	> 7 jam	30	18,6
Media Sosial yang Paling Sering Digunakan	TikTok	86	53,4
	Instagram	34	21,1
	WhatsApp	32	19,9
	X/Twitter	7	4,3
	Telegram	1	0,6
	Facebook	1	0,6

Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh aitem pada skala *Perceived Social Isolation* dinyatakan valid dengan nilai korelasi aitem-total berkisar antara 0,391 hingga 0,669 ($r_{\text{tabel}} = 0,155$; $N = 160$). Seluruh aitem pada skala *Social Disconnection* juga dinyatakan valid dengan nilai korelasi aitem-total berkisar antara 0,581 hingga 0,734.

Tabel 2. Reliabilitas Alat Ukur Penelitian

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Perceived Social Isolation	0,892	Reliabel
Social Disconnection	0,925	Sangat Reliabel

Uji Normalitas dan Linearitas**Tabel 3. Hasil Uji Asumsi Penelitian**

Uji Asumsi	Nilai Signifikansi	Keterangan
Normalitas (Shapiro-Wilk)	< 0,001	Data Tidak Normal
Linearitas (Regression)	< 0,001	Data Linear

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk*, diperoleh nilai signifikansi sebesar < 0,001 yang menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi < 0,001, yang mengindikasikan terdapat hubungan yang linear antara variabel *perceived social isolation* dengan *social disconnection*.

Kategorisasi**Tabel 4. Kategorisasi Skor Perceived Social Isolation**

Kategori	Batas Nilai	N	%
Rendah	$X < 40$	10	6,2
Sedang	$40 \leq X < 60$	92	57,5
Tinggi	$X \geq 60$	58	36,2
Total		160	100

Tabel 5. Kategorisasi Skor Social Disconnection

Kategori	Batas Nilai	N	%
Rendah	$X < 40$	8	5,0
Sedang	$40 \leq X < 60$	78	48,8
Tinggi	$X \geq 60$	74	46,2
Total		160	100

Uji Hipotesis**Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment**

Variabel	TOTAL X	TOTAL Y
TOTAL X Pearson's r	—	

p-value	—	
TOTAL Y Pearson's r	0,848***	—
p-value	< 0,001	—

Keterangan: *** $p < 0,001$

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* diperoleh nilai koefisien korelasi $r = 0,848$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Karena nilai $p < 0,05$, maka hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara *perceived social isolation* dengan *social disconnection* pada Generasi Z. Nilai $r = 0,848$ menunjukkan kekuatan korelasi yang tergolong sangat kuat (0,80–1,00).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *perceived social isolation* dengan *social disconnection* pada Generasi Z ($r = 0,848$; $p < 0,001$). Temuan ini sejalan dengan penelitian Santini et al. (2021) yang menemukan bahwa *social disconnectedness* secara objektif berkorelasi signifikan dengan peningkatan persepsi isolasi sosial secara subjektif pada remaja. (Liu et al., 2024) juga menegaskan bahwa individu dengan jaringan sosial yang terbatas memiliki kecenderungan lebih besar untuk membangun persepsi negatif terhadap kualitas keterhubungan sosial mereka.

Fenomena ini mencerminkan apa yang oleh Matiz et al (2024) disebut sebagai *paradox of connection*, yaitu kondisi di mana individu tampak sangat aktif secara sosial di ruang daring namun secara bersamaan mengalami keterputusan psikologis yang nyata. Dominasi TikTok sebagai platform yang paling banyak digunakan responden (53,4%) dengan durasi 5–7 jam per hari menjadi konteks penting dalam memahami temuan ini. (Gorman et al., 2025) menemukan bahwa durasi maupun frekuensi penggunaan media sosial secara independen berkorelasi signifikan dengan tingkat kesepian. (Akyil & Oral, 2024) menemukan bahwa penggunaan TikTok yang bermasalah berperan sebagai mediator antara rendahnya *mindfulness* dengan meningkatnya perasaan kesepian pada remaja.

Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (73,9%) turut memberikan perspektif tambahan. (Umberson et al., 2022) menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih sensitif terhadap kualitas hubungan interpersonal, sehingga lebih rentan mengalami *perceived social isolation* ketika kualitas koneksi sosial tidak terpenuhi. Secara teoritis, hubungan antara kedua variabel dapat dijelaskan melalui mekanisme siklus negatif yang dikemukakan Giordano et al. (2025), di mana perasaan terisolasi mendorong penarikan diri dari interaksi sosial yang memperburuk *social disconnection*, dan kondisi ini semakin memperkuat persepsi negatif individu terhadap lingkungan sosialnya.

Temuan ini menegaskan bahwa kualitas hubungan sosial jauh lebih menentukan kesejahteraan sosial Generasi Z dibandingkan sekadar kuantitas koneksi digital. Santini et al. (2021) menegaskan bahwa platform berbasis konten video pendek seperti TikTok, meskipun memberikan ilusi koneksi sosial yang luas, justru cenderung memperburuk kondisi isolasi karena mendorong konsumsi konten yang bersifat pasif dan algoritmik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *perceived social isolation* dengan *social disconnection* pada Generasi Z, sehingga hipotesis penelitian diterima. Arah hubungan yang positif mengindikasikan bahwa semakin tinggi perasaan terisolasi secara sosial yang dirasakan individu, maka semakin tinggi pula tingkat keterputusan sosial yang dialaminya. Kekuatan korelasi yang sangat kuat ini menunjukkan

bahwa kedua variabel memiliki keterkaitan yang sangat erat, yang diperparah oleh intensitas penggunaan media sosial yang tinggi namun bersifat superfisial pada Generasi Z.

SARAN

Bagi Generasi Z, disarankan untuk meningkatkan kesadaran terhadap kualitas hubungan sosial yang dibangun dengan mengurangi penggunaan media sosial yang bersifat pasif dan menggantikannya dengan interaksi tatap muka yang lebih bermakna. Bagi **peneliti selanjutnya**, disarankan untuk memperluas variabel penelitian dengan mempertimbangkan variabel mediator seperti *emotional intelligence*, *self-esteem*, atau kecanduan media sosial, serta menggunakan desain longitudinal dan metode campuran untuk mengkaji dinamika kedua variabel secara lebih mendalam.

REFERENSI

- Akyil, Y., & Oral, E. (2024). The mediating role of problematic TikTok use and loneliness in the relationship between mindfulness and psychological resilience in adolescents. *Discover Psychology*, 4, 204. <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00317-0>
- Anggreani, S. H., & Rahmawati, A. (2024). Literature review: The relationship between social anxiety and social media addiction in Generation Z. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi*, 129–134.
- Giordano, F., Calaresi, D., Saladino, V., & Verrastro, V. (2025). Perception of loneliness in adolescence: Role of maladaptive personality traits and trauma-related symptomatology. *Frontiers in Psychiatry*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1696981>
- Gorman, J. R., Kim, H., Sakuma, K. L. K., Koneru, G., Aslam, M., Arredondo Abreu, C., & Primack, B. A. (2025). Time and frequency of social media use and loneliness among U.S. adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(10), 1510. <https://doi.org/10.3390/ijerph22101510>
- Liu, S., Zeng, Z., Qi, Q., Yang, Q., & Hu, Y. (2024). The effect of peer relationships on adolescent loneliness: The role of psychological resilience and the OXTR gene. *Current Psychology*, 43, 2477–2489.
- Lyngdoh, T., Liu, X., & Schwob, A. (2023). Social isolation and social anxiety as drivers of Generation Z's willingness to share personal information on social media. *Psychology & Marketing*, 40(1), 5–26. <https://doi.org/10.1002/mar.21744>
- Matiz, A., Antoni, F. D., Pascut, S., Ciacchini, R., Conversano, C., Gemignani, A., & Crescentini, C. (2024). Loneliness and problematic internet use in adolescents: The mediating role of dissociation. *Frontiers in Psychology*, 1–11.
- Santini, Z. I., Pisinger, V. S. C., Nielsen, L., Madsen, K. R., Nelausen, M. K., Koyanagi, A., Koushede, V., & Roffey, S. (2021). Social disconnectedness, loneliness, and mental health among adolescents in Danish high schools: A nationwide cross-sectional study. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.632906>
- Santini, Z. I., Maarbjerger, S., Hinrichsen, C., Koushede, V., & Nielsen, L. (2025). Social media addiction predicts compromised mental health as well as perceived and objective social isolation in Denmark: A longitudinal analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 23, 3136–3153. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01283-3>
- Umberson, D., Lin, Z., & Cha, H. (2022). Gender and social isolation across the life course. *Journal of Health and Social Behavior*, 63(3), 319–335. <https://doi.org/10.1177/00221465221109634>
- Wiedermann, C. J., Barbieri, V., Piccoliori, G., & Engl, A. (2025). Problematic internet use in adolescents is driven by internal distress rather than family or socioeconomic contexts. *Behavioral Sciences*, 15(11), 1534. <https://doi.org/10.3390/bs15111534>