



**PENGARUH *LONELINESS* TERHADAP *SUICIDE IDEATION*
PADA GENERASI Z**



Raissa Suci Agustin Dyfani

46120110125

MERCU BUANA

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**



**PENGARUH *LONELINESS* TERHADAP *SUICIDE IDEATION*
PADA GENERASI Z**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana
psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana

**UNIVERSITAS
RAISSA SUCI AGUSTIN DYFANI
46120110125
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Raissa Suci Agustin Dyfani

NIM : 46120110125

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh *Loneliness* Terhadap *Suicide Ideation* Pada Generasi

Z

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 02 September 2025



Raissa Suci Agustin Dyfani

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Raissa Suci Agustin Dyfani
NIM : 46120110125
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Loneliness Terhadap Suicide Ideation Pada Generasi Z

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata I pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog

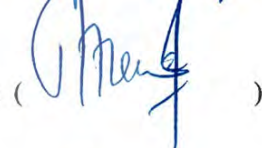
NIDN : 0308098204

Ketua Penguji : Dr. Merly Erlina, S.Psi, Psikolog, M.E.Sy, M.Si (

NIDN : 0314057502

Penguji 1 : Dian Misrawati, M.Psi., Psikolog

NIDN : 1021118602

()
()
()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 2 September 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi


Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi


Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi program Pascasarjana Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Dr. Laila Meiliyandrie Indah W, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.sc dan Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi, Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
6. Ibu Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan dan membimbing saya dalam penyusunan Skripsi ini.
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan ilmu kepada penulis.
8. Staf tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang selalu siap membantu penulis dalam urusan administrasi.
9. Kedua orang tua dan keluarga saya yang senantiasa selalu memberikan doa dan segala bentuk *support*-nya demi kelancaran dalam setiap langkah yang saya jalani.

10. Kepada seseorang inisial FB, terima kasih atas *support*-nya dan selalu berusaha untuk memberikan keyakinan bahwa saya bisa menyelesaikan skripsi ini, selalu menemani dikala membutuhkan bantuan dalam hal apapun. Terima kasih telah menjadi penguat saya dan sudah sabar menghadapi *mood* saya yang sering berubah dan selalu menemani sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
11. Sahabat saya, yang selalu siap saya hubungi kapanpun Nadia Risky Wulandari, Asifah Nur Fahri, dan Della Syafitri.
12. Teman-teman yang menemani dan membantu saya selama proses skripsi, Ni Putu Naranda, Nada Syifa, dan Titin Eka.
13. Teman-teman Fakultas Psikologi Angkatan 2020 yang telah berjuang bersama.
14. Para responden yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
15. Kepada diri saya sendiri yang tetap bertahan dan terus maju untuk bertumbuh menjadi lebih baik. Serta kepada BTS dan Seventeen dengan lagu-lagunya yang memberikan kekuatan dan inspirasi untuk saya, melalui karya musiknya membantu saya untuk tidak menyerah, untuk lebih mencintai, menghargai, juga yakin dengan diri saya sendiri, dan menjadi pribadi yang lebih positif.
16. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam proses penyelesaian penelitian ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT membalas segala kebaikan serta melimpahkan keberkahan dan kebahagiaan untuk semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu khususnya dalam Psikologi.

Jakarta, 02 September 2025

Penulis,

Raissa Suci Agustin Dyfani

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, Saya yang bertanda Tangan di bawah ini :

Nama : Raissa Suci Agustin Dyfani
NIM : 46120110125
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Loneliness* Terhadap *Suicide Ideation* Pada Generasi Z

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive -Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul diatas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Royalti Non-Ekslusive ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasi Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 02 September 2025



Raissa Suci Agustin Dyfani

ABSTRAK

Nama : Raissa Suci Agustin Dyfani
NIM : 46120110125
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Loneliness* Terhadap *Suicide Ideation* Pada Generasi Z
Pembimbing : Rizki Dwanti, M.Psi., Psikolog

Bunuh diri merupakan masalah kesehatan mental yang serius dan rentan terjadi pada remaja, terutama generasi Z yang hidup ditengah tekanan sosial dan kemajuan media digital. Sebelum terjadi peristiwa bunuh diri, biasanya dimulai dengan munculnya ide bunuh diri atau *suicide ideation* pada seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh *loneliness* terhadap *suicide ideation* pada generasi Z. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan teknik pengambilan sampel purposive. Subjek penelitian terdiri dari 160 orang generasi Z yang berusia 16 hingga 28 tahun yang tinggal di wilayah Jabodetabek. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Kesepian UCLA *Loneliness* (Versi 3) dan *Scale for Suicide Ideation*. Data dianalisis menggunakan uji regresi sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai uji koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,183 yang berarti *loneliness* menjelaskan 18,3% variasi *suicide ideation*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *loneliness* berpengaruh signifikan terhadap *suicide ideation* pada generasi Z, khususnya di wilayah Jabodetabek.

Kata Kunci : *Suicide Ideation*, *Loneliness*, generasi Z

ABSTRACT

Name : Raissa Suci Agustin Dyfani
NIM : 46120110125
Study Program : Psychology
Thesis Report Title : *The Influence of Loneliness on Suicide Ideation in Generation Z*
Counsellor : Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog

Suicide is a serious mental health issue that is particularly prevalent among adolescents, especially Generation Z, who live amidst social pressures and the rapid advancement of digital media. Before a suicide attempt occurs, it is often preceded by the emergence of suicidal thoughts or suicide ideation. This study aims to examine the influence of loneliness on suicide ideation among Generation Z. The research employed a quantitative approach using a survey method and purposive sampling technique. The study involved 160 participants from Generation Z, aged 16 to 28 years, residing in the Greater Jakarta area (Jabodetabek). The instruments used were the UCLA Loneliness Scale (Version 3) and the Scale for Suicide Ideation. The data were analyzed using a simple regression test. The results showed a coefficient of determination (R^2) of 0.183, indicating that loneliness explained 18.3% of the variation in suicide ideation. Therefore, it can be concluded that loneliness significantly influences suicide ideation among Generation Z, particularly in the Greater Jakarta area.

Keywords : Suicide Ideation, Loneliness, Generation Z

MERCU BUANA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Perumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 <i>Suicide Ideation</i>	9
2.1.1 Definisi <i>Suicide Ideation</i>	9
2.1.2 Dimensi <i>Suicide Ideation</i>	9
2.1.3 Faktor <i>Suicide Ideation</i>	10
2.2 <i>Loneliness</i>	11
2.2.1 Definisi <i>Loneliness</i>	11
2.2.2 Dimensi <i>Loneliness</i>	12
2.2.3 Faktor <i>Loneliness</i>	12
2.3 Generasi Z	13
2.4 Penelitian Terdahulu	14
2.5 Dinamika Penelitian	20
2.6 Kerangka Berpikir	21
2.7 Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
3.1 Desain Penelitian	23
3.2 Populasi dan Sampel	23
3.2.1 Populasi	23
3.2.2 Sampel	23
3.3 Definisi Operasional	24
3.3.1 <i>Suicide Ideation</i>	24
3.3.2 <i>Loneliness</i>	24
3.4 Instrumen Penelitian	25

3.4.1 Skala <i>Suicide Ideation</i>	25
3.4.2 Skala <i>Loneliness</i>	26
3.5 Validitas dan Reliabilitas.....	26
3.5.1 Validitas.....	26
3.5.2 Reliabilitas	27
3.6 Analisis Data yang digunakan.....	28
3.6.1 Analisis Deskriptif.....	28
3.6.2 Analisis Inferensial (Uji Asumsi Klasik dan Uji Hipotesis)	29
BAB IV PEMBAHASAN.....	31
4.1 Gambaran Umum Subjek.....	31
4.2 Analisis Deskriptif.....	36
4.2.1 Kategorisasi <i>Loneliness</i>	36
4.2.2 Kategorisasi <i>Suicide Ideation</i>	37
4.2.3 Hasil Uji Normalitas	38
4.3 Hasil Uji Hipotesis	39
4.3.1 Hasil Uji Regresi Sederhana	39
4.3.2 Hasil Uji Koefisien Determinasi	40
4.4 Analisis Tambahan	40
4.4.1 Analisis Berdasarkan Pendidikan.....	41
4.4.2 Analisis Berdasarkan Riwayat Penyakit.....	42
4.4.3 Analisis Berdasarkan Menjalani Pengobatan Psikiatri.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
5.1 Kesimpulan	49
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	49
5.3 Saran.....	50
5.3.1 Saran Teoritis.....	50
5.3.2 Saran Praktis	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	14
Tabel 3. 1 Blue Print Suicide Ideation	25
Tabel 3. 2 Blue Print Loneliness	26
Tabel 3. 3 Hasil Uji Reliabilitas Loneliness.....	27
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Suicide Ideation	28
Tabel 4. 1 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Usia.....	31
Tabel 4. 2 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	32
Tabel 4. 3 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Pendidikan	32
Tabel 4. 4 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Pekerjaan	32
Tabel 4. 5 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Domisili	33
Tabel 4. 6 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Status Perkawinan	34
Tabel 4. 7 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Status Tempat Tinggal	34
Tabel 4. 8 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Riwayat Penyakit.....	35
Tabel 4. 9 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Pengobatan Psikiatri	35
Tabel 4. 10 Hasil Analisis Deskriptif	36
Tabel 4. 11 Norma Kategorisasi Loneliness.....	36
Tabel 4. 12 Kategorisasi Loneliness	37
Tabel 4. 13 Norma Kategorisasi Suicidal Ideation.....	37
Tabel 4. 14 Kategorisasi Suicidal Ideation.....	38
Tabel 4. 15 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	38
Tabel 4. 16 Hasil Analisis Regresi Sederhana.....	39
Tabel 4. 17 Hasil Analisis Uji Koefisien Determinasi	40
Tabel 4. 18 Hasil Analisis Loneliness Terhadap Pendidikan	41
Tabel 4. 19 Hasil Analisis Suicide Ideation Terhadap Pendidikan.....	41
Tabel 4. 20 Hasil Analisis Loneliness Terhadap Riwayat Penyakit	42
Tabel 4. 21 Hasil Analisis Suicide Ideation Terhadap Riwayat Penyakit	43
Tabel 4. 22 Hasil Analisis Loneliness Terhadap Menjalani Pengobatan Psikiatri	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	22
-------------------------------------	----

