

HUBUNGAN CODEPENDENCY DENGAN LONELINESS PADA GEN-Z

Selvi Sanjaya¹ , Ninawati²

Universitas Tarumanagara^{1,2}

e-mail: selvisanjayalie@gmail.com¹, ninawati@fpsi.untar.ac.id²

Diterima: 1/1/2026; Direvisi: 8/1/2026; Diterbitkan: 15/1/2026

ABSTRAK

Codependent relationship merupakan pola hubungan ketika individu secara berlebihan bergantung pada kebutuhan dan persetujuan orang lain, sehingga mengabaikan kebutuhan personalnya sendiri. Kondisi ini dapat berkontribusi pada munculnya perasaan tidak berharga yang kemudian meningkatkan risiko *loneliness*. Fenomena *loneliness* banyak dialami oleh Generasi Z, dengan lebih dari setengah anggotanya dilaporkan merasakan kesepian dalam berbagai konteks hubungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara codependency dengan *loneliness* pada Generasi Z. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional. Partisipan berjumlah 404 orang Generasi Z yang diperoleh melalui teknik sampling daring. Instrumen yang digunakan yaitu *Spann-Fischer Codependency Scale* dan *UCLA loneliness Scale Version 3* yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Pearson Product-Moment Correlation*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *codependency* dengan *loneliness* pada Generasi Z ($r = 0,503$; $p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *codependency* individu, semakin tinggi pula tingkat *loneliness* yang dialaminya.

Kata kunci: *kodependensi, kesepian, Generasi Z*

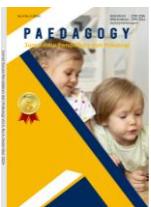
ABSTRACT

Codependent relationships are patterns in which individuals rely excessively on the needs and approval of others, to the point of neglecting their own personal needs. This condition can contribute to feelings of worthlessness, which in turn increases the risk of loneliness. loneliness is widely experienced by Generation Z, with more than half of its members reported feeling lonely across various social relationship contexts. This study aims to examine the relationship between codependency and loneliness among Generation Z. A quantitative approach with a correlational survey design was used. The participants consisted of 404 Generation Z individuals recruited through online sampling techniques. The instruments used were the Spann-Fischer Codependency Scale and the UCLA loneliness Scale Version 3, both of which had been adapted into Indonesian. Data were analyzed using Pearson's Product-Moment Correlation. The results showed a significant positive relationship between codependency and loneliness among Generation Z ($r = 0.503$; $p < 0.05$). These findings indicate that the higher an individual's level of codependency, the higher their level of loneliness.

Keywords: *codependency, loneliness, Generation Z*

PENDAHULUAN

Fenomena perkembangan psikologis antargenerasi menunjukkan pergeseran yang cukup signifikan, terutama terkait dengan tingkat kemandirian individu dalam mengambil keputusan. Berdasarkan data survei komprehensif yang diperoleh dari Multi-Health Systems



(MHS) dengan menggunakan instrumen *Emotional Quotient Inventory 2.0* (EQ-i 2.0), terungkap fakta bahwa generasi Z atau Gen-Z memiliki skor *independence* yang jauh lebih rendah apabila dibandingkan dengan generasi-generasi sebelumnya. Survei berskala besar ini melibatkan sekitar 259.000 responden dengan rentang usia antara 15 hingga 75 tahun, memberikan gambaran yang valid mengenai kondisi psikologis lintas usia. Hasil analisis data menunjukkan bahwa Gen-Z memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk mencari persetujuan eksternal serta melakukan konsultasi intensif dengan teman sebaya atau melalui media sosial sebelum berani mengambil suatu keputusan penting, berbeda halnya dengan kelompok generasi yang lebih tua yang cenderung lebih otonom (Fox Business, 2016). Kondisi ketergantungan pada validasi eksternal ini mengindikasikan adanya kecenderungan *codependency* yang lebih tinggi pada generasi ini, yaitu sebuah pola ketergantungan emosional dan perilaku yang berlebihan pada orang lain, yang secara efektif mengurangi kemampuan individu untuk bertindak secara mandiri dan percaya diri.

Ketidakmampuan untuk berdiri sendiri ini sering kali berakar pada gaya kelekatan atau *attachment style* yang terbentuk dalam diri individu. Survei terbaru yang dilakukan oleh Personality Quizzes (2023) terhadap lebih dari 23.000 responden menunjukkan data yang mengkhawatirkan, di mana 65% dari populasi Gen-Z teridentifikasi memiliki gaya keterikatan *anxious attachment*. Gaya kelekatan ini ditandai dengan sensitivitas yang sangat tinggi terhadap penolakan, adanya kebutuhan yang berlebihan dan konstan akan kedekatan fisik maupun emosional, serta ketakutan mendalam untuk ditinggalkan oleh orang-orang terdekat (Mikulincer & Shaver, dalam Messina et al., 2023). Mengacu pada analisis psikologis lebih lanjut, individu yang memiliki *anxious attachment* sering kali menunjukkan perilaku yang mencerminkan ciri-ciri utama dari *codependency*. Mereka cenderung mengalami kesulitan yang signifikan dalam mengambil keputusan tanpa adanya pengaruh atau afirmasi eksternal dan sering merasa tidak aman atau *insecure* dalam menjalani hubungan interpersonal (Nelson, 2025). Hal ini menciptakan siklus ketergantungan di mana rasa aman diri sendiri digantungkan sepenuhnya pada keberadaan dan respon orang lain.

Secara terminologi, kondisi ketergantungan ini perlu dipahami lebih dalam agar tidak disalahartikan sekadar sebagai bentuk kasih sayang yang berlebihan. *Codependency* kerap diidentifikasi dalam sebuah hubungan melalui istilah "penyakit" yang bermanifestasi dalam hubungan antara individu dengan perasaannya sendiri atau hubungan antara dirinya bersama individu yang lain (Vesfaiz, 2022). Lebih spesifik lagi, *codependency* adalah keadaan psikososial yang terlihat jelas dari pola hubungan yang tidak sehat dan cenderung merusak dengan orang lain. Pola *codependency* memiliki karakteristik utama berupa fokus yang berlebih kepada lingkungan dan orang-orang di sekitarnya, ketidakmampuan atau ketidakterbukaan (tidak transparan) ketika menunjukkan perasaan yang sebenarnya, serta kecenderungan untuk mengatur seluruh tujuan kehidupan berdasarkan pada sebuah hubungan. Individu dengan *codependency* sering kali berperilaku melebihi batas normal atau berlebihan dalam situasi yang sebenarnya merugikan dirinya sendiri demi kepentingan individu lain. Mereka kerap mengesampingkan keperluan pribadi yang mendesak demi memenuhi keperluan orang lain, sehingga bisa saja membuat kepentingan dan kesejahteraan pribadi menjadi terganggu secara signifikan dalam kegiatan sehari-hari (Ardian & Ambarwati, 2024).

Dinamika ini kemudian membentuk apa yang disebut sebagai *codependent relationship*, sebuah bentuk relasi yang mengikat dan sering kali menghambat pertumbuhan pribadi. *Codependent relationship* merupakan hubungan yang menjadikan individu memiliki ketergantungan akut terhadap validasi orang lain, biasanya *significant others* atau orang

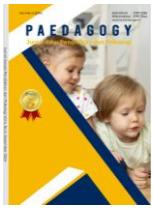


terdekat, terhadap segala keputusan yang dibuat, sekecil apapun itu. Menurut pandangan ahli, hubungan *codependent* merupakan bentuk keterikatan yang kurang baik atau disfungsional di mana salah satu pihak tidak memiliki kemandirian maupun otonomi diri yang sehat. Individu yang *codependent* cenderung tidak memiliki pendirian yang teguh dan sangat bergantung pada pasangannya dalam menjalani aspek-aspek vital kehidupan (Nurhafifah, 2022). Karakteristik individu *codependent* adalah mereka yang sangat berusaha keras untuk mencapai kepuasan orang lain daripada kepuasannya sendiri dan memiliki kecenderungan kuat untuk mengorbankan diri demi orang lain. Individu *codependent* cenderung mendedikasikan hidupnya untuk individu lain, dan mempunyai rasa empati serta rasa memiliki yang berlebihan bagi individu lainnya yang sedang berada dalam masa sulit, sering kali dengan mengabaikan batasan emosional yang sehat (Vesfaiz, 2022).

Implikasi psikologis dari pola hubungan semacam ini sangatlah berat bagi individu yang mengalaminya. Individu *codependent* menunjukkan ketergantungan berlebihan, menjadikan validasi dan penerimaan orang lain sebagai sumber utama eksistensi diri mereka. Jika validasi tersebut tidak diterima, mereka akan merasa tidak berharga, hancur, dan lelah secara emosional. Selain itu, individu *codependent* juga sangat rentan terhadap berbagai tekanan psikologis negatif seperti rasa hampa yang mendalam, perasaan bersalah yang tidak beralasan, atau rasa malu sebagai akibat dari mekanisme menekan kebutuhan diri sendiri secara terus-menerus demi menyenangkan orang lain (Guan et al., 2025). Pola hubungan *codependency* menciptakan ketidakseimbangan yang nyata, di mana individu terus memberi tanpa henti hingga merasa tidak mendapatkan dukungan atau pengorbanan yang setara dari pasangannya. Hal ini pada akhirnya menimbulkan perasaan kesepian atau *loneliness* meskipun mereka sedang berada dalam status hubungan. *Loneliness* merupakan rasa menyakitkan yang didasari oleh hubungan sosial yang dirasa tidak memiliki arti mendalam maupun kesan yang sesuai dengan ekspektasi individu tersebut.

Kesepian ini telah menjadi epidemi tersendiri di kalangan generasi muda saat ini. *Loneliness* merupakan fenomena yang terjadi secara masif pada Gen-Z, yaitu generasi yang lahir pada rentang tahun 1997-2012. Berdasarkan survei kesehatan, Gen-Z disimpulkan sebagai kelompok demografis yang paling merasa kesepian dibandingkan generasi lainnya (Bruce et al., 2019). Data terbaru dari studi global GWI (*GlobalWebIndex*) pada November 2024 yang mewawancara 1.821 responden Gen-Z memperkuat fakta ini dengan menemukan bahwa 8 dari 10 (80%) responden Gen-Z merasa kesepian dalam 12 bulan terakhir, sebuah angka yang sangat kontras dibandingkan dengan 45% pada generasi *Baby Boomers*. Dinamika hubungan sosial Gen-Z yang cenderung kompleks menjadi pemicu utama munculnya perasaan *loneliness* ini. Fenomena *codependency situationship* pada Gen-Z, di mana mereka mencari kebutuhan akan keintiman emosional tanpa adanya komitmen yang jelas, sering kali menimbulkan kebingungan, penolakan, rasa hampa, dan pada akhirnya bermuara pada *loneliness* yang mendalam.

Keterkaitan antara ketergantungan dan kesepian ini telah menjadi sorotan dalam berbagai kajian ilmiah. Salah satu hasil temuan penting dari penelitian dengan metode *systematic review* menunjukkan bahwa *trait* kepribadian dependen atau *codependency* berkorelasi secara signifikan dengan *loneliness* (Ikhtabi et al., 2024). Studi longitudinal yang dianalisis dalam tinjauan tersebut juga menemukan bahwa individu dengan skor tinggi pada gaya kepribadian dependen melaporkan tingkat kesepian yang secara konsisten tinggi dalam jangka waktu lama. Hal ini sejalan dengan penelitian Fredella dan Sosialita (2025) yang menemukan hubungan positif antara kesepian dengan ketergantungan emosi pada dewasa awal



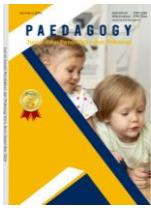
yang menjalani pacaran jarak jauh. Namun, terdapat celah penelitian yang perlu diisi. Penelitian ini ingin mengganti subjek penelitian yang semula berupa dewasa awal dalam hubungan jarak jauh menjadi Gen-Z secara umum, mengingat prevalensi kesepian mereka yang mencapai 80%. Selain itu, jika penelitian sebelumnya terfokus pada aspek emosional, penelitian ini akan membahas ketergantungan dalam konteks *codependency* yang lebih luas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan spesifik antara *codependency* dan *loneliness* pada Gen-Z.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain non-eksperimental yang bersifat *correlational survey*. Desain ini dipilih secara spesifik untuk mengukur derajat hubungan antara dua variabel psikologis utama, yaitu *codependency* sebagai variabel bebas dan *loneliness* sebagai variabel terikat, dalam konteks populasi Generasi Z. Penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional*, di mana pengambilan data dilakukan pada satu titik waktu tertentu tanpa adanya intervensi atau manipulasi terhadap subjek penelitian. Lokasi penelitian difokuskan di wilayah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi (Jabodetabek) dengan target partisipan adalah individu yang termasuk dalam kategori Generasi Z. Prosedur pengambilan sampel dilakukan secara daring menggunakan teknik *convenience sampling*, yang memungkinkan peneliti menjangkau responden secara luas melalui platform digital. Sebelum berpartisipasi, seluruh responden diwajibkan untuk membaca dan menyetujui *informed consent* sebagai bentuk kepatuhan terhadap etika penelitian, yang menjamin kerahasiaan data serta kesukarelaan dalam pengisian kuesioner.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala psikologis yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya serta diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Untuk mengukur tingkat ketergantungan interpersonal, digunakan *Spann-Fischer Codependency Scale* (SF-CDS) yang dirancang untuk mengidentifikasi intensitas perilaku *codependent*. Sementara itu, untuk mengukur tingkat kesepian, peneliti menggunakan *University of California Los Angeles (UCLA) Loneliness Scale Version 3*. Kedua skala ini disajikan dalam format kuesioner digital melalui *Google Form* untuk memudahkan aksesibilitas responden. Kuesioner terdiri dari serangkaian pernyataan yang harus direspon oleh partisipan menggunakan skala *Likert*, yang merefleksikan kesesuaian kondisi diri mereka dengan pernyataan yang diajukan. Validitas isi dan reliabilitas konsistensi internal dari kedua alat ukur ini telah dipastikan memenuhi standar psikometrik sebelum digunakan dalam pengambilan data lapangan, guna memastikan akurasi hasil pengukuran variabel yang diteliti.

Teknik analisis data dilakukan secara komputasi menggunakan perangkat lunak statistik *IBM SPSS Statistics* versi 26. Tahapan analisis dimulai dengan uji prasyarat, termasuk uji normalitas dan linearitas, untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi dasar statistik parametrik. Setelah asumsi terpenuhi, pengujian hipotesis utama dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product-Moment*. Analisis ini bertujuan untuk menentukan koefisien korelasi (*r*) yang menunjukkan kekuatan dan arah hubungan antara variabel *codependency* dan *loneliness*, serta nilai signifikansi (*p*) untuk menentukan apakah hubungan tersebut dapat digeneralisasi. Selain analisis korelasi utama, penelitian ini juga melakukan analisis tambahan untuk melihat dinamika hubungan variabel berdasarkan karakteristik demografis, seperti jenis kelamin dan status hubungan romantis. Interpretasi hasil statistik dilakukan dengan hati-hati untuk menarik kesimpulan yang valid mengenai fenomena psikologis yang dialami oleh Generasi Z di wilayah Jabodetabek.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil analisis pada penelitian ini dilaksanakan dengan menerapkan metode *Pearson Product-Moment Correlation*. Hasil uji menampilkan sebuah hubungan positif antara *codependency* dengan *loneliness* ($r = 0,503$). Nilai $p < 0,05$ memiliki makna hubungan tersebut sangat signifikan menurut statistik. Hal ini berarti semakin tingginya *codependency* individu, semakin tinggi juga *loneliness* individu. Sebagai analisis tambahan, dilakukan uji korelasi antara *codependency* dengan *loneliness* berdasarkan jenis kelamin, dan ditemukan hasil bahwa partisipan perempuan mempunyai koefisien korelasi yang lebih tinggi ($r = 0,505$; $p < 0,05$) dibandingkan dengan partisipan laki-laki ($r = 0,437$; $p < 0,05$). Dengan demikian, hubungan antara *codependency* dan *loneliness* signifikan baik pada partisipan perempuan maupun laki-laki, dengan korelasi yang sedikit lebih kuat pada partisipan perempuan. Data lebih lanjut terdapat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil uji korelasi antara *codependency* dengan *loneliness* berdasarkan jenis kelamin

Dimensi	Sig. (2 tailed)	Correlation Coefficient	Interpretasi
Laki-laki	0,02	0,437	Korelasi bersifat sedang dan signifikan
Perempuan	0,00	0,505	Korelasi bersifat sedang dan signifikan

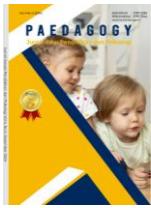
Analisis tambahan lainnya adalah uji korelasi antara *codependency* dengan *loneliness* berdasarkan status hubungan, yang menunjukkan hasil bahwa partisipan yang sedang menjalin hubungan (pacaran) memiliki koefisien korelasi yang lebih tinggi ($r = 0,536$; $p < 0,05$) jika disandingkan dengan partisipan dengan kategori lajang ($r = 0,457$; $p < 0,05$). Dengan demikian, hubungan antara *codependency* dan *loneliness* signifikan baik pada partisipan yang sedang menjalin hubungan maupun pada partisipan lajang, dengan korelasi yang sedikit lebih kuat pada partisipan yang sedang menjalin hubungan. Data lebih lanjut terdapat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil uji korelasi antara *codependency* dengan *loneliness* berdasarkan status hubungan

Dimensi	Sig. (2 tailed)	Correlation Coefficient	Interpretasi
Lajang	0,00	0,457	Korelasi bersifat sedang dan signifikan
Menjalin hubungan (pacaran)	0,00	0,536	Korelasi bersifat sedang dan signifikan

Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan utama untuk mengeksplorasi dan menganalisis secara mendalam mengenai dinamika hubungan antara *codependency* dengan *loneliness*, khususnya pada kelompok demografis individu Generasi Z yang berdomisili di wilayah Jabodetabek. Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji korelasi *Pearson Product-Moment*, ditemukan bukti empiris yang kuat mengenai adanya hubungan positif yang

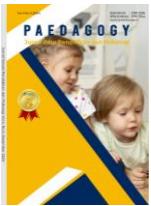


signifikan antara kedua variabel tersebut. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,503 dengan signifikansi $p < 0,05$ mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecenderungan *codependency* yang dimiliki oleh seorang individu, maka akan semakin tinggi pula tingkat *loneliness* yang dirasakannya. Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat *codependency* rendah cenderung melaporkan tingkat kesepian yang lebih rendah pula. Temuan ini menegaskan bahwa ketergantungan emosional yang berlebihan pada orang lain tidak serta merta menciptakan kedekatan yang memuaskan, melainkan justru berkontribusi pada perasaan terisolasi secara psikologis. Hal ini menjadi landasan penting untuk memahami bahwa pola relasi yang tidak sehat dapat menjadi prediktor kuat bagi masalah kesehatan mental, khususnya perasaan kesepian yang mendalam pada generasi muda (Rismanda et al., 2025; Zayani et al., 2025).

Temuan dalam penelitian ini memiliki relevansi yang kuat dan sejalan dengan literatur terdahulu, salah satunya adalah studi yang dilakukan oleh Fredella dan Sosialita (2025). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat ketergantungan emosi seseorang terhadap pasangannya, maka akan semakin tinggi pula tingkat kesepian yang dialami, khususnya pada individu dewasa awal yang menjalani hubungan jarak jauh. Dalam konteks penelitian ini, meskipun subjek penelitian telah diperluas mencakup populasi umum Gen-Z di Jabodetabek tanpa membatasi jenis hubungan jarak jauh, hasil yang diperoleh tetap konsisten menunjukkan pola yang serupa. Hal ini mengindikasikan bahwa mekanisme psikologis di mana *codependency* memicu *loneliness* bersifat universal dan tidak terbatas pada konteks geografis hubungan semata. Ketergantungan yang berlebihan membuat individu kehilangan otonomi diri, sehingga ketika kebutuhan emosionalnya tidak terpenuhi sepenuhnya oleh orang lain, timbul perasaan hampa dan kesepian yang signifikan, memvalidasi bahwa *codependency* adalah faktor risiko internal yang krusial bagi kesejahteraan psikologis individu (Costa & Oliveira-Monteiro, 2021; Karaşar, 2021).

Analisis lebih mendalam dilakukan dengan membedah data berdasarkan demografi jenis kelamin guna melihat variasi kekuatan hubungan antar variabel. Hasil uji korelasi menunjukkan fenomena menarik di mana partisipan perempuan memiliki skor korelasi yang lebih tinggi ($r = 0,505$) jika disandingkan dengan partisipan laki-laki ($r = 0,437$), meskipun keduanya tetap berada dalam taraf signifikan. Temuan ini selaras dengan studi sebelumnya yang menyoroti perbedaan gender dalam pengalaman psikologis, di mana perempuan secara signifikan dilaporkan mempunyai tingkat *loneliness* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Wedaloka & Turnip, 2019). Penelitian oleh Wedaloka dan Turnip (2019) menegaskan bahwa faktor jenis kelamin memainkan peranan penting dalam dinamika kesepian, yang mungkin dipengaruhi oleh konstruksi sosial mengenai relasi. Kombinasi antara orientasi relasional yang secara kultural sering kali lebih ditekankan pada perempuan, kecenderungan perilaku *codependent*, serta kerentanan alami terhadap perasaan kesepian, menciptakan suatu kondisi psikologis yang kompleks di mana hubungan antara *codependency* dengan *loneliness* bermanifestasi lebih kuat dan intens pada responden perempuan dibandingkan laki-laki (Saskia & Sastri, 2025; Suwandi et al., 2024).

Selain faktor jenis kelamin, status hubungan romantis juga teridentifikasi sebagai variabel yang memengaruhi kekuatan korelasi antara *codependency* dan *loneliness*. Hasil analisis data menunjukkan fakta yang mungkin terdengar kontraintuitif, di mana partisipan yang sedang menjalin hubungan atau berpacaran justru memiliki skor korelasi yang lebih tinggi ($r = 0,536$) dibandingkan dengan partisipan yang berstatus lajang ($r = 0,457$). Hal ini mengindikasikan bahwa keberadaan pasangan tidak serta merta menjadi pelindung dari dampak

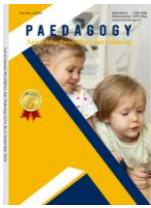


negatif *codependency*. Justru, dalam konteks hubungan yang aktif, dinamika ketergantungan menjadi lebih nyata dan dampaknya terhadap kesepian menjadi lebih terasa. Bagi individu yang lajang, *codependency* mungkin bersifat laten, namun bagi mereka yang berpacaran, siklus ketergantungan, harapan yang tidak realistik, dan kekecewaan terjadi secara *real-time*, sehingga memperkuat hubungan statistik antara ketergantungan tersebut dengan rasa kesepian. Ini membuktikan bahwa status berpacaran pada individu *codependent* sering kali bukan menjadi solusi atas kesepian, malainkan menjadi arena di mana kesepian itu semakin teramplifikasi (Izzuddin & Cahyadi, 2025; Saskia & Sastri, 2025; Suwandi et al., 2024).

Fenomena tingginya korelasi pada individu yang berpasangan dapat dijelaskan lebih lanjut melalui perspektif teoretis yang dikemukakan oleh Guan et al. (2025). Penjelasan tersebut menyatakan bahwa individu dengan tingkat *codependency* yang tinggi umumnya mengalami tekanan emosional yang berat, seperti rasa hampa yang persisten, perasaan bersalah, atau rasa malu yang mendalam. Tekanan ini muncul sebagai akibat dari perilaku menekan kebutuhan diri sendiri demi menjaga keutuhan hubungan dan upaya kompulsif untuk menyenangkan orang lain. Pengabaian diri atau *self-neglect* ini membuat mereka jauh lebih rentan terhadap *loneliness*, terutama ketika hubungan yang mereka jaga mati-matian ternyata tidak memberikan timbal balik emosional yang setara atau sehat. Akibatnya, meskipun secara fisik mereka memiliki pasangan, secara emosional mereka merasa terasing karena tidak dapat menjadi diri sendiri yang otentik. Dinamika pengorbanan diri yang berlebihan inilah yang menjadi jembatan penghubung mengapa individu *codependent* dalam hubungan pacaran merasakan kesepian yang sangat berkorelasi dengan tingkat ketergantungan mereka.

Berdasarkan paparan teori dan data empiris tersebut, dapat dipahami bahwa keterlibatan dalam hubungan romantis tidak selalu memberikan rasa aman atau kedekatan emosional yang diharapkan. Pada individu dengan kecenderungan *codependent*, sebuah hubungan sering kali berubah fungsi dari sumber dukungan menjadi sumber tekanan emosional yang signifikan. Hal ini disebabkan oleh adanya kebutuhan neurotik yang kuat untuk terus-menerus menyenangkan pasangan, obsesi untuk mempertahankan hubungan dengan segala cara, serta ketakutan yang melumpuhkan akan penolakan atau kehilangan. Ketakutan-ketakutan ini menciptakan jarak emosional, di mana individu merasa sendirian dalam kecemasannya meskipun sedang bersama pasangan. Oleh karena itu, tingginya korelasi pada kelompok yang berpacaran merefleksikan bahwa *codependency* merusak kualitas interaksi interpersonal. Bukannya menciptakan intimasi, perilaku *codependent* justru membangun tembok isolasi yang tidak terlihat, yang pada akhirnya bermuara pada peningkatan rasa *loneliness* yang lebih tajam dibandingkan mereka yang tidak berada dalam ikatan romantis.

Meskipun penelitian ini memberikan wawasan yang berharga, perlu diakui bahwa terdapat sejumlah keterbatasan yang membatasi generalisasi temuan. Secara konseptual, penelitian ini hanya berfokus secara eksklusif pada hubungan bivariat antara *codependency* dengan *loneliness* tanpa mempertimbangkan variabel moderator atau mediator lain yang potensial, seperti dukungan sosial, tingkat stres, atau riwayat trauma masa lalu. Dari segi metodologi, penggunaan desain kuantitatif korelasional dengan instrumen kuesioner pada sampel spesifik Gen-Z di Jabodetabek membatasi kemampuan untuk menarik kesimpulan sebab-akibat (kausalitas) dan membatasi eksternal validitas ke populasi yang lebih luas. Selain itu, analisis komparatif hanya terbatas pada jenis kelamin dan status hubungan, sehingga nuansa demografis lain belum tergali. Berdasarkan keterbatasan ini, penelitian mendatang sangat direkomendasikan untuk mengintegrasikan variabel psikososial lain yang relevan, menerapkan metode campuran (*mixed-methods*) untuk eksplorasi kualitatif yang lebih dalam, memperluas



cakupan sampel demografis, serta mempertimbangkan desain longitudinal agar arah hubungan sebab-akibat antara *codependency* dan *loneliness* dapat dipetakan dengan lebih komprehensif dan akurat.

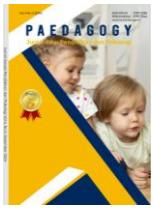
KESIMPULAN

Berdasarkan analisis statistik yang dilakukan terhadap Generasi Z di wilayah Jabodetabek, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *codependency* dan *loneliness* dengan nilai korelasi sebesar 0,503. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat ketergantungan emosional seseorang, semakin tinggi pula rasa kesepian yang dialaminya, membuktikan bahwa pola relasi yang tidak sehat justru menciptakan isolasi psikologis alih-alih kedekatan yang memuaskan. Fenomena ini relevan dengan literatur terdahulu yang menunjukkan bahwa pengabaian diri demi menyenangkan orang lain membuat individu kehilangan otonomi dan merasa hampa, terlepas dari status hubungan mereka. Secara khusus, analisis demografis menyoroti bahwa korelasi ini bermanifestasi lebih kuat pada perempuan serta individu yang sedang menjalin hubungan romantis dibandingkan mereka yang lajang, mengindikasikan bahwa keberadaan pasangan tidak otomatis menjadi pelindung dari dampak negatif ketergantungan emosional, melainkan bisa menjadi arena di mana kesepian semakin teramplifikasi akibat ekspektasi yang tidak realistik dan tekanan emosional persisten.

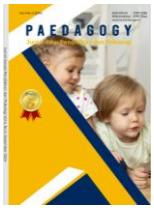
Lebih lanjut, tingginya korelasi pada individu yang berpasangan dijelaskan oleh dinamika pengorbanan diri yang berlebihan dan ketakutan neurotik akan penolakan, yang pada akhirnya merusak kualitas interaksi interpersonal dan membangun tembok isolasi tak kasat mata. Meskipun individu tersebut memiliki pasangan secara fisik, kebutuhan kompulsif untuk mempertahankan hubungan sering kali berujung pada pengabaian kebutuhan diri sendiri yang memicu rasa terasing secara emosional. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya berfokus pada hubungan bivariat tanpa mempertimbangkan variabel moderator lain seperti trauma masa lalu atau dukungan sosial, serta terbatas pada desain korelasional yang tidak dapat menentukan sebab-akibat. Oleh karena itu, penelitian masa depan sangat direkomendasikan untuk menggunakan pendekatan metode campuran dan desain longitudinal dengan cakupan demografis yang lebih luas guna memetakan mekanisme kausalitas secara lebih komprehensif, sehingga pemahaman mengenai dampak psikologis dari relasi interpersonal yang tidak sehat pada generasi muda dapat semakin dipertajam demi intervensi kesehatan mental yang lebih tepat sasaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardian, D. I., & Ambarwati, K. D. (2024). Hubungan gaya kelekatan dengan *codependency* pada individu dewasa awal yang menjalin relasi berpacaran. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 3(12), 3421–3432. <https://www.bajangjournal.com/index.php/JCI/article/view/8341>
- Bruce, L. D., Wu, J. S., Lustig, S. L., Russell, D. W., & Nemecek, D. A. (2019). Loneliness in the United States: A 2018 national panel survey of demographic, structural, cognitive, and behavioral characteristics. *American Journal of Health Promotion*, 33(8), 1123–1133. <https://doi.org/10.1177/0890117119856551>
- Costa, C. M. R. F. da, & Oliveira-Monteiro, N. R. de. (2021). *Codependency, psychological problems and time of exposure to parents with a history of psychoactive substance*



- dependence: Appointments. *Contextos Clínicos*, 13(3), 724. <https://doi.org/10.4013/ctc.2020.133.01>
- Fredella, D., & Sosialita. (2023). *Hubungan ketergantungan emosi dan kesepian pada dewasa awal yang menjalani pacaran jarak jauh* [Doctoral dissertation, Universitas Airlangga]. Universitas Airlangga Repository. <https://repository.unair.ac.id/126766/>
- Guan, C., Wang, J., Zhang, L., Xu, Z., Zhang, Y., & Jiang, B. (2025). A longitudinal network analysis of the relationship between love addiction, insecure attachment patterns, and interpersonal dependence. *BMC Psychology*, 13(1), 330. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02605-3>
- Ikhtabi, S., Pitman, A., Maconick, L., Pearce, E., Dale, O., Rowe, S., & Johnson, S. (2024). The prevalence and severity of loneliness and deficits in perceived social support among who have received a 'personality disorder' diagnosis or have relevant traits: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 24(1), 21. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05471-8>
- Izzuddin, A. F., & Cahyadi, T. (2025). Krisis pernikahan di era digital: Studi netnografi TikTok tentang Generasi Z dan relevansinya terhadap hukum keluarga Islam. *Cendekia: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(3), 858. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i3.6180>
- Karaşar, B. (2021). Codependency: An evaluation in terms of depression, need for social approval and self-love/self-efficacy. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 29(1), 117. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.738845>
- Messina, I., Calvo, V., & Grecucci, A. (2024). Attachment orientations and emotion regulation: New insights from the study of interpersonal emotion regulation strategies. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 26(3), 703. <https://doi.org/10.4081/rippo.2023.703>
- Nelson, K. (2025, March 5). *How an anxious attachment style can impact a relationship*. Verywell Mind. <https://www.verywellmind.com/navigating-relationships-with-anxious-attachment-style-in-the-21st-century-5225019>
- Nurhafifah, S. (2022). *Fenomena budak cinta (BUCIN) dalam relasi pacaran di kalangan mahasiswa (Studi kasus Fakultas Ushuluddin dan Filsafat)* [Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry]. UIN Ar-Raniry Repository. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/26592>
- Rismanda, E., Khasanah, U., Susanti, A., Bahri, S., & Baharudin, B. (2025). Kolaborasi orang tua dan guru dalam membentuk generasi tangguh melalui kajian parenting. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 777. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i2.5080>
- Saskia, N. N., & Sastri, P. D. (2025). Hubungan antara social support dan loneliness dengan disregulasi emosi pada remaja pelaku self-harm di Sekolah Menengah Kejuruan X Kota Bandung. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(2), 577. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i2.6231>
- Suwandi, N., Ardani, I. G. A. I., Adnyana, I. G. A. N. S., & Windiani, I. G. A. T. (2024). Cognitive behaviour therapy pada remaja dengan percobaan bunuh diri. *Healthy: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(2), 85. <https://doi.org/10.51878/healthy.v3i2.3153>
- Vesfaiz, F. (2022). *Pengaruh harga diri, konflik interparental, dan psychological maltreatment terhadap perilaku codependency mahasiswa* [Undergraduate thesis, UIN Syarif



Hidayatullah Jakarta]. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Repository. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/79253>

Wedaloka, K. B., & Turnip, S. S. (2019). Gender differences in the experience of loneliness among adolescents in Jakarta. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 16(1), 33–42. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v16i1.11311>

Zayani, C. G., Dianto, M., & Usman, C. I. (2025). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesehatan mental peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 12 Padang. *Social: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5(3), 930. <https://doi.org/10.51878/social.v5i3.6917>