

**Hubungan Antara *Emotion Focused Coping* Dengan  
Kesepian Pada Remaja yang Kedua Orang Tuanya Bekerja**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Enisa Zahrotunnikha**

**202010515180**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA  
2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Emotion Focused Coping* Dengan  
Keseharian Pada Remaja yang Kedua Orang Tuanya  
Bekerja  
Nama Mahasiswa : Enisa Zahrotunnikha  
Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515180  
Program Studi : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 Juni 2024

Jakarta, 25 Juni 2024

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II



Sandra Adetya, M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0313128901

Dr. Kus Hanna Rahmi, M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0326107706


## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Emotion Focused Coping* Dengan  
Keseharian Pada Remaja yang Kedua Orang Tuanya  
Bekerja  
Nama Mahasiswa : Enisa Zahrotunnikha  
Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515180  
Program Studi : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 Juni 2024

Jakarta, 25 Juni 2024

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Dr. Netty Merdiaty, MM., M.Si  
NIDN. 0321126303  
Penguji I : Sandra Adetya, M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0313128901  
Penguji II : Dr. Kus Hanna Rahmi, M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0326107706

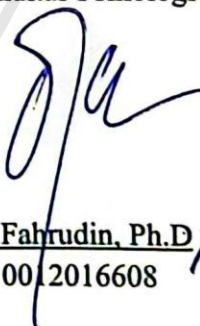
  
.....  
  
.....  
  
.....

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi

  
Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.  
NIDN. 0314078503

  
Prof. Adi Fahrudin, Ph.D.  
NIDN. 0012016608

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul Hubungan Antara *Emotion Focused Coping* Dengan Kesenjangan Pada Remaja yang Kedua Orang Tuanya Bekerja ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan difoto copy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 25 Juni 2024

Yang Membuat Pernyataan,



Enisa Zahrotunnikha  
(202010515180)

## ABSTRAK

**Enisa Zahrotunnikha. 202010515180.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara *Emotion Focused Coping* Dengan Kesepian Pada Remaja yang Kedua Orang Tuanya Bekerja. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui google form kepada 105 remaja yang kedua orang tuanya bekerja. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala kesepian dan skala *emotion focused coping* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *emotion focused coping* dengan kesepian pada remaja yang kedua orang tuanya bekerja dengan koefisien korelasi sebesar  $-0.230$  (kategori lemah). Artinya, semakin tinggi penggunaan *emotion focused coping*, maka semakin rendah tingkat kesepian yang dirasakan remaja, begitupun sebaliknya. Namun, kontribusi *emotion focused coping* terhadap kesepian tergolong lemah. Hal ini mengindikasikan adanya faktor lain yang mungkin lebih berpengaruh terhadap kesepian remaja dibandingkan *emotion focused coping*. Sehingga disimpulkan bahwa meningkatnya penggunaan *emotion focused coping* dapat menurunkan kesepian pada remaja, namun pengaruhnya relatif kecil.

**Kata Kunci: emotion focused coping, kesepian, remaja, orang tua bekerja**

## ***ABSTRACT***

**Enisa Zahrotunnikha. 202010515180.** This research aims to determine the relationship between Emotion Focused Coping and Loneliness in Adolescents whose parents both work. The research uses a quantitative approach with a correlational research type. Data collection in this research was carried out by distributing questionnaires via Google Form to 105 teenagers whose parents both worked. The research instruments used are the loneliness scale and the emotion focused coping scale which have been tested for validity and reliability. The research results show that there is a significant negative relationship between emotion focused coping and loneliness in adolescents whose parents both work with a correlation coefficient of -0.230 (weak category). This means that the higher the use of emotion focused coping, the lower the level of loneliness felt by teenagers, and vice versa. However, the contribution of emotion focused coping to loneliness is relatively weak. This indicates that there are other factors that may have more influence on adolescent loneliness than emotion focused coping. So it is concluded that increasing the use of emotion focused coping can reduce loneliness in adolescents, but the effect is relatively small.

**Keywords: emotion-focused coping, loneliness, adolescents, working parents**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis sampaikan atas kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan hidayahnya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Emotion Focused Coping* Dengan Kesenian Pada Remaja yang Kedua Orang Tuanya Bekerja” dengan baik dalam rangka menyelesaikan tugas akhir mata kuliah dan memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Selain itu, skripsi ini ditulis sebagai sarana untuk mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh selama masa perkuliahan di Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Meskipun dalam proses pelaksanaannya memiliki banyak kendala didalamnya, namun berkat hal tersebut peneliti bersyukur mendapatkan banyak pembelajaran yang baik selama proses penyusunan skripsi.

Dalam menyelesaikan skripsi ini tentunya peneliti menyadari bahwa kelancaran penyusunan materi ini tidak lepas dari nasehat, bantuan, dorongan dan bimbingan dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Allah SWT, karena telah memberikan kesehatan, kemudahan, dan kelancaran sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Bapak Prof. Adi Fahrudin, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Ibu Sandra Adetya, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang selalu bersedia untuk meluangkan waktunya memberikan dukungan, arahan, masukan serta motivasi dalam menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
4. Ibu Dr. Kus Hanna Rahmi, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing kedua yang juga telah bersedia memberikan arahan, masukan serta kritikan dalam penelitian ini.

5. Kepada seluruh responden yang telah membantu peneliti dalam proses penyebaran data dan meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner.
6. Kedua orang tua saya yaitu Bapak Tauhid dan Ibu Waginem, serta keempat saudara Mas Eko, Mbak Evi beserta Kakak Ipar Fauzi, Mbak Eki Nur Hidayani, dan juga keponakan saya Rasmi dan Cahaya, yang selalu memberikan do'a, motivasi, pengertian, serta dukungan finansial dalam menyelesaikan masa perkuliahan dan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.
7. Terimakasih kepada Balqis, Dyah, Firstya, Siti, dan Syafira yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan juga motivasi dalam proses penyelesaian skripsi.
8. Diri sendiri yang telah berjuang dan bertahan untuk sampai pada saat ini.

Peneliti menyadari keterbatasan dalam penelitian ini, oleh karena itu peneliti sangat terbuka akan kritik dan saran yang diberikan. Penelitian berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi bidang ilmu psikologi serta pihak lainnya.

**Jakarta, 3 Juni 2024**



**Enisa Zahrotunnikha**

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	12
1.3 Tujuan Penelitian .....	14
1.4 Manfaat Penelitian .....	14
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>15</b>
2.1 Uraian Variabel.....	15
2.1.1 Kesepian.....	15
2.1.1.1 Definisi Kesepian .....	15
2.1.1.2 Aspek Kesepian .....	16
2.1.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kesepian.....	16
2.1.1.4 Alat Ukur Kesepian .....	18
2.1.2 <i>Emotion Focused Coping</i> .....	18
2.1.2.1 Definisi <i>Emotion Focused Coping</i> .....	18
2.1.2.2 Aspek <i>Emotion Focused Coping</i> .....	19

2.1.2.3	Faktor Yang Dipengaruhi Oleh <i>Emotion Focused Coping</i> .....	20
2.1.2.4	Alat Ukur <i>Emotion Focused Coping</i> .....	21
2.2	Hubungan Antara <i>Emotion Focused Coping</i> dengan Kesepian .....	21
2.3	Hipotesis Penelitian .....	22
2.4	Kerangka Berpikir Penelitian .....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>24</b>
3.1	Tipe Penelitian .....	24
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian.....	24
3.2.1	Variabel Dependen (Y) .....	24
3.2.2	Variabel Independen (X) .....	24
3.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	24
3.3.1	Definisi Operasional Kesepian .....	25
3.3.2	Definisi Operasional <i>Emotion Focused Coping</i> .....	25
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian .....	26
3.4.1	Populasi .....	26
3.4.2	Sampel dan Sampling .....	26
3.4.2.1	Sampel Penelitian .....	26
3.4.2.2	Teknik Pengambilan Sampel .....	26
3.5	Teknik Pengumpulan Data .....	27
3.5.1	Instrumen Penelitian .....	27
3.5.1.1	Skala Kesepian .....	28
3.5.1.2	Skala <i>Emotion Focused Coping</i> .....	29
3.5.2	Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian .....	29
3.5.2.1	Validitas .....	29
3.5.2.2	Reliabilitas .....	31
3.6	Analisis Data .....	32
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>33</b>

4.1	Profil Responden Penelitian .....	33
4.2	Pelaksanaan Penelitian .....	34
4.2.1	Persiapan Penelitian .....	34
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian.....	34
4.3	Hasil Penelitian.....	35
4.3.1	Profil demografis.....	35
4.3.2	Uji Asumsi Dasar .....	36
4.3.2.1	Uji Normalitas.....	36
4.3.2.2	Uji Linearitas .....	37
4.3.3	Kategorisasi Penelitian.....	37
4.3.3.1	Kategorisasi Variabel Kesepian.....	38
4.3.3.1	Kategorisasi Variabel <i>Emotion Focused Coping</i> .....	40
4.3.4	Uji Hipotesis.....	42
4.3.4.1	Uji Korelasi .....	42
4.4	Diskusi dan Pembahasan .....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>48</b>
5.1	Kesimpulan .....	48
5.2	Saran.....	49
5.2.1	Saran Praktis .....	49
5.2.2	Saran Teoritis .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>51</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>58</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Pemberian Skor Model Likert .....	28
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Kesepian .....	28
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Emotion Focused Coping .....	29
Tabel 3. 4 Klasifikasi Validitas.....	30
Tabel 3. 5 Blue Print Skala Kesepian Setelah Try Out.....	30
Tabel 3. 6 Blue Print Skala Emotion Focused Coping Setelah Try Out.....	31
Tabel 3. 7 Klasifikasi Reliabilitas .....	31
Tabel 3. 8 Uji Reliabilitas .....	32
Tabel 4. 1 Profil Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	33
Tabel 4. 2 Profil Demografis .....	35
Tabel 4. 3 Perbedaan Profil Demografis.....	36
Tabel 4. 4 Uji Normalitas .....	37
Tabel 4. 5 Uji Linearitas .....	37
Tabel 4. 6 Deskripsi Statistik Variabel Kesepian .....	38
Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor Kesepian.....	39
Tabel 4. 8 Deskripsi Statistik Variabel Emotion Focused Coping .....	41
Tabel 4. 9 Kategorisasi Skor Emotion Focused Coping .....	41
Tabel 4. 10 Uji Korelasi Kesepian dengan Emotion Focused Coping .....	42
Tabel 4. 11 Klasifikasi Kekuatan Korelasi .....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	23
-----------------------------------	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 - Kartu Bimbingan Skripsi .....	59
Lampiran 2 – Bukti Uji Plagiarisme .....	60
Lampiran 3 – Daftar Pertanyaan Kuesioner Untuk Mini Survei .....	61
Lampiran 4 – Penghitungan Sampel Menggunakan Aplikasi G-power .....	62
Lampiran 5 – Aitem Skala Kesepian .....	63
Lampiran 6 – Aitem Skala Emotion Focused Coping .....	64
Lampiran 7 – Bukti Kuesioner Google Form .....	65
Lampiran 8 – Bukti Penyebaran Kuesioner .....	66
Lampiran 9 – Validitas & Reabilitas Aitem Lengkap Skala Kesepian.....	67
Lampiran 10 – Validitas & Reabilitas Aitem Lengkap Skala EFC .....	68
Lampiran 11 – Validitas & Reliabilitas Aitem Setelah Gugur Skala Kesepian .....	69
Lampiran 12 – Validitas & Reliabilitas Aitem Setelah Gugur Skala EFC .....	70
Lampiran 13 – Uji Demografis .....	71
Lampiran 14 – Uji Asumsi Dasar .....	73
Lampiran 15 – Uji Kategorisasi .....	74
Lampiran 16 – Uji Korelasi .....	75
Lampiran 17 – Tabulasi Data Variabel Kesepian (Y) .....	76
Lampiran 18 – Tabulasi Data Variabel <i>Emotion Focused Coping</i> (X) .....	79