

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahapan perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2012). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (*WHO*) masa remaja terdapat pada rentang usia antara 10 - 19 tahun (World Health Organization, 2019). Pada masa ini remaja mengalami perubahan kognitif, biologis, dan sosio-emosional yang terjadi sepanjang transisi perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Karimah, 2021). Stanley Hall (1904) melihat masa remaja sebagai masa badai dan stres (Santrock, 2012). Hal ini ditandai dengan kecenderungan perubahan suasana hati dan tidak stabil secara emosional (Rachmanie & Swasti, 2022).

Perkembangan emosi sangat penting bagi remaja untuk dapat merespon suatu permasalahan dalam hidup. Semiun (2006) menjelaskan kemampuan remaja untuk dapat merespon berbagai peristiwa kehidupan dengan cara yang lebih bermanfaat merupakan perwujudan dari kedewasaan emosional. Seorang remaja yang memiliki kematangan emosi akan mengungkapkan emosinya pada saat yang tepat. Remaja yang memiliki pengendalian emosi stabil akan mampu berkompromi atau melakukan penyesuaian untuk mencapai tujuan dengan tetap mempertimbangkan fakta yang ada, sehingga memungkinkan remaja dapat menangani masalah secara halus (Fitri & Adelya, 2017).

Masa remaja menjadikan individu berada dalam posisi yang kabur bagi dirinya dan lingkungannya. Meskipun remaja terkadang telah dipandang sebagai orang dewasa, remaja juga masih dianggap terlalu muda untuk diberi kebebasan dan peran sebagai orang dewasa sehingga menimbulkan perasaan kekesalan yang terwujud dalam bentuk perilaku emosional (Ali & Sastro, 2019). Remaja seringkali menunjukkan tingkat energi yang luar biasa dan emosi yang kuat, namun juga kurang memiliki pengendalian diri sehingga remaja seringkali mengalami rasa cemas, gelisah, bahkan khawatir karena sendirian (Sary, 2017). Remaja juga sering mengalami ketegangan psikologis karena berbagai faktor seperti perubahan

cara pandang dan jalan hidup, perasaan hampa akibat perubahan, sikap menentang terhadap orang tua yang bersumber dari konflik internal akibat kurangnya kehangatan, memiliki terlalu banyak keinginan untuk dipuaskan, menyukai eksperimen yang tidak terkendali, serta penilaian negatif dari orang tua dan orang lain (Sihotang et al., 2013).

Perkembangan emosi remaja sangat dipengaruhi oleh peran orang tua sebagai panutan terdekat. Bentuk perilaku buruk yang orang tua berikan seperti penolakan, pengabaian, dan sikap apatis ketika emosi remaja sedang tegang akan berdampak negatif pada perkembangan emosinya (Hutajulu, 2020). Orang tua memiliki tanggung jawab untuk membimbing, mendidik, dan menyediakan kebutuhan materi serta psikologis anak. Anak akan merasa bosan dan kehilangan arti keberadaan di dalam keluarganya apabila telah memenuhi kebutuhan materinya namun kurang mampu memenuhi kebutuhan psikologisnya seperti perhatian dan kasih sayang orang tua (Wulandari et al., 2019).

Fenomena keluarga dengan dua orang tua bekerja cukup banyak ditemukan di Indonesia. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (2023) tercatat 87,05% keluarga di perkotaan dan pedesaan terdiri dari suami dan istri yang bekerja. Seiring dengan meningkatkan fenomena istri dan suami yang sama-sama bekerja, menjadikan keluarga dengan *dual career family* (karier ganda) umum di Indonesia selain adanya keluarga dengan *single career family* (karier tunggal). Hester dan Dickerson mendefinisikan *dual career family* sebagai dua individu yang berkomitmen dalam karier dan mengelola keluarga bersama (Eremie & Kennedy, 2015). Orang tua dengan *dual career family* sering kali menghadapi sejumlah situasi sulit yang dapat menyebabkan stres, diantaranya kesulitan dalam menyeimbangkan pekerjaan dan kewajiban pribadi, frekuensi konflik yang sering dikaitkan dengan pertengkaran tentang pengasuhan anak, pengelolaan rumah tangga, serta keuangan (Christine et al., 2010). Adanya konflik serta ketidakharmonisan antara ibu dan ayah akan memperburuk suasana dalam keluarga. Perselisihan dan pertengkaran yang ditampilkan orang tua dalam

keluarga akan membuat remaja merasa sulit untuk merasa aman dan nyaman saat berada di rumah (Sudirman, 2018).

Orang tua yang bekerja di luar rumah cenderung lebih sering mengalami konflik antara pekerjaan dan keluarga. Howard Sharp et al. (2020) mengklaim bahwa stres orang tua berkaitan dengan pola asuh yang tidak memuaskan (seperti sifat psikologis yang terlalu mengontrol, pola asuh yang dingin, dan keterampilan komunikasi yang tidak memadai), dapat menyebabkan masalah perilaku pada anak (Azka & Ninin, 2023). Hare (2014) menjelaskan perilaku negatif pada anak dari orang tua yang bekerja lebih mungkin muncul dari pola asuh yang buruk dan kondisi stres yang dibawa pulang oleh orang tua dari tempat kerja. Misalnya, salah satu tantangan yang dihadapi oleh orang tua yang bekerja adalah jumlah waktu yang dihabiskan bersama anak (Hendrayu et al., 2017). Kedua orang tua yang bekerja terkadang tidak selalu dapat mendedikasikan cukup waktunya untuk dapat menangani masalah di rumah, sehingga berujung pada komunikasi yang buruk, tidak terpenuhinya kebutuhan emosional remaja, dan pengawasan orang tua yang kurang memadai. Akibatnya, faktor tersebut mendorong remaja terlibat dalam perilaku negatif seperti merokok, minum alkohol, atau menggunakan narkoba (Ajidahun, 2015).

Menurut Van Daalen et al. (2006), peran ganda yang dimiliki orang tua antara pekerjaan dan keluarga menyebabkan berkurangnya interaksi antara orang tua dengan anak yang mengakibatkan kurangnya perhatian, bimbingan, dan penjelasan setiap tindakan kepada anak. Menurut Bee & Boyd (2004), tingkat disiplin ibu yang tinggi dan kurangnya kehangatan disebabkan oleh tekanan yang dirasakan dalam menyelesaikan pekerjaannya. Selain berdampak positif, peran ganda pada perempuan yang bekerja dapat memiliki dampak negatif yaitu meningkatnya masalah yang berkaitan dengan pekerjaan dan keluarga. Remaja yang kurang bahagia, kesepian, sering terlibat dalam konflik, serta melakukan tindakan kekerasan ataupun korban kekerasan akan mengembangkan masalah perilaku dan sikap bermusuhan sebagai akibat dari hubungan ibu-anak yang mengabaikan kebutuhan anak di masa perkembangannya.

Remaja yang mengalami emosi positif saat memiliki hubungan yang nyaman dan akrab dengan orang tua akan memiliki ikatan yang kuat dengan orang tua, remaja akan menunjukkan pengaruh positif bahkan dalam situasi yang menegangkan atau saat dirinya memiliki konflik dengan orang lain. Remaja yang memiliki hubungan dekat dengan orang tua cenderung mengekspresikan emosi dengan lebih jujur dan tidak menekan emosi yang tidak menyenangkan. Remaja yang mengalami ketidakhadiran orang tua mungkin percaya bahwa dirinya tidak menerima cukup bimbingan dan dukungan dari orang tua yang dapat menyebabkan hubungan yang jauh (Raissachelva et al., 2020).

Perkembangan remaja juga dipengaruhi oleh keterikatan orang tua. Remaja yang memiliki rasa aman dan kepercayaan diri yang tinggi akan dapat berinteraksi dengan orang lain dengan lebih nyaman, sehingga berkompeten dalam relasi sosialnya. Sedangkan pada remaja yang kurang percaya dan kurang keterikatan dengan orangtuanya, terutama ibu, anak akan merasa cemas dan kurang kompeten dalam relasi sosial (Widyarini, 2009). Kelekatan yang rendah dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya saat orang tua terlalu banyak berharap bahwa remaja menuruti nasihat, mau meluangkan waktu bersama, dan tumbuh untuk melakukan hal yang benar (Santrock, 1995). Namun, kenyataannya remaja mengatakan bahwa sulit untuk menemukan waktu berkualitas dengan orang tua, ketika orang tua terus bekerja. Banyak remaja juga merasa bahwa orang tua tidak mengerti dirinya, yang menyebabkan remaja tidak menceritakan beberapa hal dengan orang tua, dan akhirnya membuat hubungan ibu dan remaja kurang dekat. Selain itu kesibukan orang tua pada pekerjaan seringkali menyebabkan anak kabur dari rumah, ikatan yang lebih erat antara anak dan pengasuhnya dibandingkan antara anak dan ibunya, kesepian, hingga terlalu dekat dengan teman sebaya sampai pada titik di mana persahabatan mengalahkan keterikatan orang tua (Khaeruddin & Ridfah, 2017).

Dukungan yang berasal dari teman dan keluarga merupakan hal yang penting bagi remaja. Rendahnya persepsi dan dukungan sosial yang

berasal dari teman dan keluarga dapat menimbulkan permasalahan kesehatan mental bagi remaja (Noret et al., 2020). Remaja yang memiliki pola komunikasi orang tua-anak yang bermasalah dapat mempersulit remaja untuk membentuk hubungan sosial dengan orang lain karena remaja tidak memiliki model yang dapat ditiru kemampuan beradaptasinya, sehingga membuat remaja tidak mampu mempelajari keterampilan berinteraksi atau berkomunikasi dengan orang lain. Orang tua memainkan peran penting dalam perkembangan remaja agar dapat menavigasi masa transisi dengan sukses. Remaja yang tidak menerima dukungan dari orang tua selama periode ini memiliki kemungkinan dapat mengalami kesepian karena remaja tidak memiliki tempat untuk berbicara tentang kesulitan yang mereka hadapi (Almah Channitun & Soetikno, 2022). Uruk & Demir (2003) menjelaskan kemampuan remaja beradaptasi dalam keluarga akan menciptakan jaringan pengalaman komunikasi di mana remaja dapat mengembangkan keterampilan berbicara, berinteraksi, mendengarkan, dan bernegosiasi. Remaja yang gagal dalam beradaptasi dan membentuk hubungan sosial dengan orang lain akan memunculkan perasaan kesepian dalam dirinya.

Setiap orang dapat merasakan kesepian, umumnya kesepian sering dikaitkan dengan lansia dan orang tua. Faktanya, remaja lebih sering mengalami kesepian dibandingkan orang dewasa. Berdasarkan hasil survei nasional yang dilakukan Amerika pada majalah *Psychology Today* terdapat 79% dari empat puluh ribu individu melaporkan merasa kesepian merupakan remaja meskipun berada dalam fase usia persahabatan yang menjadi lingkungan kedua setelah keluarga (Febriani, 2021).

Pada tanggal 19 oktober 2023 peneliti juga melakukan survei kecil yang disebarkan menggunakan *google form* kepada 24 remaja pada rentan usia 10-19 tahun yang orang tuanya bekerja. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebanyak 61,5% remaja merasa hampa/kekosongan saat orang tua sibuk bekerja, 50% merasa diabaikan saat orang tua sibuk bekerja, 43,3% merasa tidak nyaman saat berada dekat dengan orang tua karena jarang bertemu, 61,5% merasa kesulitan untuk menceritakan kesehariannya

dengan orang tua, 57,7% merasa tidak senang ketika kedua orang tuanya sibuk bekerja, 80,8% merasa sulit untuk dapat mengungkapkan perasaannya kepada orang tua, dan 57,7% lebih sering menghabiskan waktu diluar rumah untuk mengisi kekosongan saat orang tua sibuk bekerja. Hal tersebut menggambarkan bahwa remaja cenderung mengalami kesepian karena kurangnya waktu yang dihabiskan anak dengan orang tuanya yang bekerja.

Menurut Sears (1994), kesepian adalah ketidaknyamanan subjektif yang muncul ketika hubungan seseorang mulai kehilangan kualitas utamanya. Kehilangan sifat-sifat ini dapat berupa kerugian kuantitatif, seperti tidak memiliki teman atau hanya sejumlah kecil teman yang benar-benar dicari. Atau kualitatif; misalnya, individu dapat berpikir bahwa kontak sosial mereka dangkal atau kurang memuaskan daripada yang diperkirakan (Savitri & Rahmahana, 2009). Macdonald et al. (2018) berpendapat bahwa kesepian timbul akibat tidak terpenuhinya kebutuhan individu akan hubungan yang dekat dan tidak adanya kepercayaan bahwa dirinya dipedulikan oleh orang lain. Kesepian muncul ketika seorang individu merasakan kurangnya interaksi sosial dalam komunitasnya. Shemesha, Heimana, dan Eden menjelaskan kesepian dapat terjadi dalam berbagai bentuk, seperti ketidakmampuan menjalin hubungan intim, memiliki sedikit teman, merasa jengkel dan tidak puas dalam suatu hubungan, kehilangan minat untuk membentuk ikatan sosial baru, dan penurunan kemampuan intensitas dalam hubungan persahabatan (Fikrie et al., 2021).

Perlman dan Peplau (1998) mengklasifikasikan kesepian menjadi dua kategori: (1) Kesepian emosional, yaitu bentuk kesepian yang muncul ketika individu tidak memiliki sosok keterikatan yang intim, seperti orang tua kepada anak, atau orang dewasa dengan teman dekat atau dengan pasangannya, (2) Kesepian sosial, yaitu bentuk kesepian yang terjadi saat seseorang kurang memiliki rasa integrasi sosial atau keterlibatan dalam suatu masyarakat yang dapat diperoleh dari jaringan rekan kerja, tetangga, atau teman (Agusti & Leonardi, 2015).

Menurut Lake (1986), terdapat tiga tahapan kesepian: (1) situasi yang menyebabkan seseorang memutuskan kontak dengan orang lain, menyebabkan kehilangan perasaan dicintai, disukai, atau diperhatikan oleh orang lain; (2) hilangnya *interpersonal trust* dan kepercayaan diri, yang timbul ketika individu tidak mampu menerima dan menunjukkan perilaku meyakinkan kepada orang lain; dan (3) sikap apatis, yaitu ketika seseorang merasa tidak ada seorang pun yang peduli terhadap apa yang dialaminya dan seringkali berujung pada pikiran untuk bunuh diri (Hidayati, 2015). Terdapat tiga dimensi kesepian yang dijelaskan oleh Austin (1983) yaitu (a) *Intimate Others*, dimana individu merasa terisolasi dari orang-orang terdekatnya atau kehilangan orang-orang penting dalam hidupnya. (b) *Social Others*, kesan tidak memiliki kontak sosial yang menyebabkan individu tidak dapat memupuk hubungan sosial. (c) *Belonging and Affiliation*, kepercayaan tidak bisa menjalin hubungan dengan orang lain (Marisa & Afriyeni, 2019).

Bentuk kesepian yang dialami remaja bermacam-macam, di antaranya yaitu perasaan bosan, merasa gagal, kehilangan makna, serta kehampaan (Sutanto & Suwartono, 2019). Remaja yang kedua orang tuanya bekerja dapat mengalami berbagai jenis kesepian, termasuk tidak merasakan kehadiran orang tua di rumah, merasa sendirian ketika melakukan tugas sehari-hari, kurang bimbingan ketika dihadapkan pada keputusan besar, merasa hampa ketika melakukan aktivitas sehari-hari sendirian, dan tidak memiliki siapa pun untuk diajak curhat atau berbicara tentang perasaan atau masalah. Di mana hal tersebut mempengaruhi perasaan dan pemikiran seseorang tentang hubungan yang dibentuk dengan orang lain, sehingga meningkatkan kemungkinan individu untuk dapat memikirkan hal-hal yang cenderung subjektif dan menimbulkan permasalahan (Octaviany, 2019). Efek negatif dari kesepian yaitu muncul pikiran untuk bunuh diri, depresi, dan meningkatnya penyakit fisik seperti diabetes, obesitas, hipertensi, dan penuaan fisiologis. Lebih dari sekedar intensitas kesepian, durasi kesepian juga memengaruhi gejala kesehatan mental. Individu yang mengalami

keseharian akan merasakan kurangnya dukungan sosial dan biasanya lebih sering merasakan adanya emosi negatif (Mahardika & Sulistyarini, 2022).

Lambert menguraikan beberapa perilaku yang dilakukan remaja untuk mengatasi perasaan keseharian, seperti menggunakan narkoba, minum alkohol, merokok, dan berpesta (Lubis & Yudhaningrum, 2020). Penelitian yang dilakukan di Indonesia, keseharian remaja juga terkait dengan penggunaan internet yang tidak tepat (Agusti & Leonardi, 2015). Individu yang mengalami keseharian juga akan mengalami kesulitan tidur, kesehatan yang memburuk, hingga *anxiety* (Hawkley & Capitano, 2015). Menurut Santrock (2005), harga diri remaja juga akan menderita jika tidak mengembangkan persahabatan yang kuat. Temuan penelitian lain menjelaskan, perasaan keseharian di kalangan remaja dapat meningkatkan kerentanan mereka terhadap penindasan (Acquah et al., 2016).

Mengacu pada dampak negatif yang dialami oleh remaja seperti terganggunya kesehatan tubuh hingga dampak yang paling buruk adanya peluang tinggi mengalami kematian dini, maka dari itu penting bagi remaja untuk bisa mengatasi dampak negatif akibat perasaan keseharian yang dialaminya sebelum berakhir pada hal-hal yang tidak diinginkan. Menurut Perlman & Peplau (1982), individu dengan keseharian dapat dibantu dengan perilaku *coping* yang digunakannya. Moore & Schultz (1983) menjelaskan bahwa terdapat kemungkinan bahwa salah satu alasan remaja menunjukkan keseharian yang meluas karena strategi penanggulangan *coping* yang mereka gunakan (Van Buskirk & Duke, 1991).

Coping merupakan bentuk upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan seseorang untuk mengelola stres (Christy & Partasari, 2022). Istilah "*coping*" mengacu pada upaya kognitif dan perilaku dinamis individu untuk menghadapi tuntutan tertentu, baik internal maupun eksternal yang dianggap terlalu menuntut atau melampaui kapasitas mereka (Rokach, 2018). Terdapat dua tipe *coping*, yaitu: 1). *Problem solving focused coping* (*coping* terpusat pada masalah), di mana individu mencari informasi berguna atau mengambil tindakan segera untuk memecahkan kesulitan, 2). *Emotion focused coping* (*coping* terpusat pada emosi), di mana individu

lebih menekankan pada upaya untuk mengurangi perasaan tidak menyenangkan yang dialami sebagai respons terhadap tekanan atau masalah (Andriyani, 2019).

Remaja merupakan kelompok usia yang penuh tekanan karena memiliki banyak masalah yang sulit untuk diselesaikan. Selain itu, remaja juga memiliki sifat emosional yang lebih mendominasi kemampuannya untuk menangani masalah yang muncul pada masa ini, sehingga menyebabkan timbulnya stres bagi remaja. Menurut Lazarus, stres muncul ketika seseorang berada di bawah tekanan atau melampaui kemampuannya. Ketika sedang mengalami stress, individu akan menggunakan mekanisme *coping* salah satunya dengan menggunakan *emotion focused coping* (Pranitika et al., 2014).

Emotion focused coping merupakan bentuk upaya pengaturan yang dilakukan individu untuk dapat mengurangi intensitas emosional dari peristiwa yang menimbulkan stres. Menurut pendekatan kesepian yang dikembangkan oleh Peplau dan Perlman (1982), seseorang dikatakan kesepian jika terdapat kesenjangan antara hubungan yang mereka miliki dengan hubungan yang mereka inginkan. Dengan menurunkan ekspektasi seseorang tentang seberapa sering orang lain harus mengunjungi atau membandingkan dirinya dengan seseorang yang kondisinya lebih buruk akan mengurangi perasaan kesepian yang dialaminya (Revenson, 1981). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Elvika & Tanjung (2023) menjelaskan bahwa, sebagian besar remaja Generasi Z menunjukkan kecenderungan untuk menghadapi dan menyelesaikan kesulitan yang dihadapinya melalui penggunaan *emotion focused coping*.

Selain itu, *emotion focused coping* lebih sering digunakan oleh anak perempuan untuk mengatasi kesepian seperti mencari dukungan sosial dan melakukan aktivitas yang menyenangkan (Besevegis & Galanaki, 2010). Individu yang merasa kesepian cenderung menggunakan *emotion focused coping* untuk menghindari kesulitan dengan makan dan tidur berlebihan, merokok, minum minuman keras, atau berpura-pura berada dalam situasi menyenangkan (Hestiningrum, 2012). *Emotion focused coping* juga biasa

digunakan untuk dapat menghindari keinginan bunuh diri pada remaja yang mengalami kesepian dengan melakukan penghindaran seperti memikirkan hal yang nyata, melakukan aktivitas lain, mencari kesibukan, serta memikirkan harapan yang diinginkannya (Priyatama & Karyanta, 2010). Remaja yang merasa kesepian lebih cenderung menggunakan media sosial dengan mencari dukungan sosial untuk mengatasi kurangnya kontak sosial (Cauberghe et al., 2020). Remaja juga seringkali melakukan pengalihan untuk mengatasi kesepian menggunakan *emotion focused coping* yaitu dengan bermain *game online* (Pranitika et al., 2014).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Faramarzi et al. (2013) yang melaporkan bahwa penggunaan strategi *coping* yang berfokus pada masalah dan strategi *coping* yang berfokus pada emosi bergantung pada efek regulatif dan keduanya memiliki hubungan timbal balik. Dalam hal ini, ketika seseorang menghadapi tekanan mental, pertama-tama mereka menenangkan diri dengan menerapkan strategi penanggulangan yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*). Selanjutnya, dengan menggunakan strategi penanggulangan yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*), remaja berusaha memecahkan masalahnya dengan menekan emosi melalui kognisi (Majd Ara et al., 2017).

Emotion focused coping merupakan jenis *coping* yang bersifat internal. Aspek mekanisme *coping* menurut Carver, Scheier, dan Weintraub dalam *Emotion Focused Coping* terbagi menjadi lima aspek mekanisme *coping* antara lain: a). Dukungan sosial emosional (*use of emotional support*), yaitu upaya meraih empati, pengertian, atau dukungan moral dari orang lain; b). Interpretasi positif (*positive reinterpretation*), mengacu pada individu melihat stres sebagai cara yang akan mendorong dirinya untuk dapat mengambil pembelajaran dari apa yang telah dialami; c). Penerimaan (*acceptance*), yaitu sikap individu untuk menerima situasi stres yang tidak dapat dihindari dengan menyelesaikan permasalahan tersebut; d). Penolakan (*denial*), yaitu tahap dimana individu menolak dengan menganggap bahwa stres yang dialami tidak benar-benar terjadi, sehingga menyebabkan lebih banyak masalah ketika suatu tekanan diabaikan; e).

Religiusitas (*religious*), atau praktik menggunakan agama untuk menenangkan dan menyelesaikan konflik dengan mempercayai adanya kuasa Tuhan (Andriyani, 2019).

Emotion focused coping memungkinkan individu, meskipun hanya sesaat, melupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal-hal yang menekan emosinya, mencari sisi positif (pelajaran) dari suatu kejadian, atau mencari simpati dan pengertian dari orang lain (Lazarus & Folkman, 2004). *Emotion focused coping* (EFC) digunakan individu untuk mencoba dan mengambil pelajaran atau nilai dari semua upaya sebelumnya dan menggunakannya sebagai latihan pertimbangan untuk mengatasi tantangan berikutnya (Bakhtiar & Asriani, 2015). Penggunaan *emotion focused coping* menangani kesulitan secara tidak langsung dan lebih terfokus pada upaya menyeimbangkan afeksi, akibatnya hal tersebut seringkali menyebabkan individu merasa tidak aman, khawatir berlebihan, merasa bersalah dan tertekan. Remaja cenderung menerapkan *emotion focused coping* untuk menekan stress dengan mencari dukungan sosial karena merasakan rasa solidaritas dari kelompok teman sebayanya, merokok, penggunaan narkoba, atau mencoba menarik diri (Hestiningrum, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Schoenmakers et al. (2015) di Netherland, menjelaskan bahwa individu yang menghadapi kesepian menggunakan *emotion focused coping* sebagai upaya untuk menurunkan ekspektasinya agar dapat berinteraksi dengan orang lain tidak memungkinkan untuk mengurangi rasa kesepian yang dialaminya. Pada remaja yang mempunyai masalah kesepian, tidak semua remaja bisa mengatasi kesepian dengan baik. Ketidakmampuan remaja dalam memecahkan masalah menimbulkan stres dan tekanan, emosi negatif. Stres mempengaruhi emosi negatif yang tidak terkendali sehingga dapat menyebabkan individu terlibat dalam perilaku yang merugikan diri sendiri, seperti menyakiti diri sendiri, penggunaan narkoba, alkoholisme, penyimpangan, dan perilaku negatif lainnya (Sandra et al., 2022).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Morgan & Burholt (2022) dengan judul "*Transitions in loneliness in later life: the*

role of social comparisons and coping strategies” menjelaskan bahwa *emotion focused coping*, jika digunakan secara terpisah dengan penggunaan *problem focused coping* sebagian besar tidak efektif. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sandra et al. (2022) dengan judul “*Emotion-Focused Coping as a Mediator in the Relationship between Loneliness and Self-injurious Behavior in Adolescents during the Covid-19 Pandemic*” menunjukkan bahwa kesepian mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap *emotion focused coping* pada remaja. Ditemukan bahwa pada seluruh partisipan yang melakukan *self-injury* berada pada kategori sangat tinggi, *coping* yang berfokus pada emosi partisipan tersebut juga berada pada kategori tinggi. Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Zammuner (2019) dengan judul “*Adolescents’ Coping Strategies Influence Their Psychosocial Well-Being*” menunjukkan bahwa mencari dukungan sosial yang termaksud dalam *coping emotion focused coping* dan pemecahan masalah dikaitkan dengan lebih sedikit kesepian sosial dan tingkat pengaruh positif serta kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Berdasarkan pembahasan tersebut menjadi landasan peneliti untuk penelitian yang bertemakan “Hubungan antara *Emotion Focused Coping* dengan Kesepian pada Remaja yang Kedua Orang Tuanya Bekerja”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada fenomena yang telah dijelaskan dalam latar belakang, berikut beberapa penelitian terdahulu yang ditemukan peneliti:

Penelitian yang dilakukan oleh Iram Fatima et al. (2021) dengan judul “*Impact of MDCAT scores on pessimism, loneliness, and depressive symptoms: Moderating role of coping strategies*” menunjukkan hasil bahwa strategi *coping* yang berfokus pada emosi mempunyai hubungan negatif dengan pesimisme dan positif dengan kesepian.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Morgan & Burholt (2022) dengan judul “*Transitions in loneliness in later life: the role of social comparisons and coping strategies*” menjelaskan bahwa strategi penanggulangan yang berfokus pada emosi, jika digunakan secara terpisah

dengan penanggulangan yang berfokus pada masalah sebagian besar tidak efektif.

Selanjutnya penelitian lain yang dilakukan oleh Sandra et al. (2022) dengan judul “*Emotion-Focused Coping as a Mediator in the Relationship between Loneliness and Self-injurious Behavior in Adolescents during the Covid-19 Pandemic*” menunjukkan bahwa kesepian mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap *emotion focused coping* pada remaja. Ditemukan bahwa pada seluruh partisipan yang melakukan *self-injury* berada pada kategori sangat tinggi, *coping* yang berfokus pada emosi partisipan tersebut juga berada pada kategori tinggi.

Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Schoenmakers et al. (2015) dengan judul “*Problem-focused and emotion-focused coping options and loneliness: how are they related?*” menemukan hasil bahwa berdasarkan pertimbangan dari berbagai cara untuk mengatasi kesepian tidak membantu meringankan kesepian, pada responden yang terus-menerus kesepian dan sudah pulihpun beresiko mengalami proses melingkar dengan pengalaman kesepian yang menyebabkan individu mempertimbangkan untuk lebih sering menurunkan ekspektasinya, tetap memungkinkan individu lebih besar mengalami kesepian, yang mana hal tersebut tetap berkontribusi terhadap mempertahankan atau membangun kembali kesepian.

Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Penelitian yang dilakukan oleh Zammuner (2019) dengan judul “*Adolescents’ Coping Strategies Influence Their Psychosocial Well-Being*” menunjukkan bahwa mencari dukungan sosial yang termaksud dalam strategi *coping emotion focused coping* dan pemecahan masalah dikaitkan dengan lebih sedikit kesepian sosial dan tingkat pengaruh positif dan kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Berdasarkan permasalahan yang telah diterangkan diatas menunjukkan terdapat kesenjangan pada hasil penelitian yang dilakukan pada penelitian terdahulu. Selain itu, masih belum banyak penelitian yang meneliti variabel ini di Indonesia menggunakan remaja sebagai subjek yang

diteliti khususnya yang memiliki orang tua yang bekerja. Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara *emotion focused coping* dengan kesepian pada remaja yang kedua orang tuanya bekerja?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *emotion focused coping* dengan kesepian pada remaja yang kedua orang tuanya bekerja.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat seperti:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam ilmu psikologi dalam bidang klinis yang berkaitan dengan *emotion focused coping* dan kesepian.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi remaja diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu acuan dalam usaha mengatasi kesepian yang dialami dan dapat menjadi metode dalam pertimbangan perilaku yang akan dilakukan.
- b. Bagi orang tua diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu pengetahuan serta menjadi salah satu acuan yang dapat diberikan orang tua untuk dapat mengatasi kesepian yang dialami remaja.
- c. Bagi penelitian berikutnya diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu acuan yang dapat digunakan untuk penelitian yang akan datang.