

Hubungan Parents Attachment dengan Loneliness pada Remaja usia 15-18 tahun

Abigail Theodora Tanzil^{1*}, Shenny Harvi Eterno²

^{1,2} Universitas Bunda Mulia

E-mail: abigailtheodoratanzil@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan transisi perkembangan sebagai bentuk konstruksi sosial yang saling bertautan. Masa remaja juga merupakan masa yang penuh dengan emosi yang berkaitan dengan hubungan orangtua-remaja. Pada masa ini, remaja mulai mengembangkan suatu hubungan, sistem nilai, jati diri, dan independen dari orangtua. Hal ini terjadi karena remaja sangat mengharapkan kebebasan, namun proses ini seringkali membawa masalah pada diri remaja sebab keinginan untuk independen tersebut tidak diseimbangi dengan hubungan yang erat dengan pihak lain, sehingga remaja pun mengalami perasaan terisolasi secara sosial. Perasaan terisolasi tersebut kemudian dapat menimbulkan rasa kesepian pada remaja. Kedekatan remaja dengan orangtua akan mampu memfasilitasi remaja dalam kecakapan dan kesejahteraan sosial seperti yang tercermin dalam beberapa ciri seperti harga diri, penyesuaian emosi dan kesehatan fisik serta dapat membantu remaja memahami dirinya lebih lagi dan mampu melewati masa krisisnya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif non-eksperimental. Karakteristik partisipan dalam penelitian ini adalah remaja berusia 15-18 tahun, Penelitian ini menggunakan analisa korelasi dan pengolahan data menggunakan SPSS 22. Hasil penelitian menunjukkan bahwa angka signifikansi 0.000 ($p < 0.05$), yang menunjukkan hipotesis penelitian ini diterima. Terdapat hubungan antara *parents attachment baik ibu maupun ayah* dengan *loneliness* pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara variabel *parents attachment baik ibu maupun ayah* dengan *loneliness*. Hal ini berarti individu yang memiliki *attachment* yang baik dengan ibu maupun ayah memiliki kemungkinan yang rendah dalam mengalami kesepian, atau individu tersebut juga mampu mengatasi kesepian yang dialami, begitu juga sebaliknya, individu dengan *attachment* yang kurang baik dengan ibu maupun ayah memiliki kemungkinan yang tinggi dalam mengalami kesepian dan akan kurang mampu mengatasi kesepian yang dialami.

Kata kunci: Loneliness; Parents Attachment; Remaja

ABSTRACT

Adolescence is a developmental transition shaped by interconnected social constructs. This period is marked by heightened emotions, particularly in relation to parent-adolescent relationships. During adolescence, individuals begin to form personal relationships, develop value systems, establish a sense of identity, and seek independence from their parents. This strong desire for autonomy often leads to challenges, as the push for independence is not always accompanied by close relationships with others, resulting in feelings of social isolation. Such isolation can eventually lead to a sense of loneliness. A close parent-adolescent relationship can support adolescents in developing social competence and overall well-being, as reflected in aspects such as self-esteem, emotional adjustment, physical health, and a deeper self-understanding that helps them navigate through crises. This study is a non experimental descriptive quantitative research. The participants in this study were adolescents aged 15–18 years. The study utilized correlational analysis and data processing was conducted using SPSS 22. The results showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that the research hypothesis is accepted. There is a relationship between parental attachment—both maternal and paternal—and adolescent loneliness. Specifically, there is a negative correlation between parental attachment and loneliness. This means that individuals with secure attachments to their mothers or fathers are less likely to experience loneliness, or are more capable of coping with it. Conversely, adolescents with poor attachments to their parents are more likely to feel lonely and struggle to manage their loneliness.

Kata kunci: Loneliness; Parents Attachment; Adolescent

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa krusial bagi perkembangan individu, sebab pada masa ini individu mengalami transisi biologis, kognitif, maupun sosial. Hal ini menyebabkan individu mulai mencari-cari identitas dirinya (Santrock, 2012). Masa remaja merupakan transisi perkembangan sebagai bentuk konstruksi sosial yang saling bertautan. Masa remaja juga merupakan masa yang penuh dengan emosi yang berkaitan dengan hubungan orangtua-remaja (Zimmermann, Mohr, & Spangler, 2009). Pada masa ini, remaja mulai mengembangkan suatu hubungan, sistem nilai, jati diri, dan independen dari orangtua (Papalia, 2008). Tetapi, remaja tidak lepas dari hubungannya dengan lingkungan baik dalam keluarga maupun lingkungan teman sebayanya. Menurut Hall dalam Santrock (2007) masa remaja dianggap sebagai masa yang sulit secara emosional. Emosi dapat memfasilitasi dan berfungsi dalam pembuatan keputusan, mempersiapkan seseorang untuk merespons gerakan dengan cepat, serta menyediakan informasi mengenai sesuatu yang sedang berlangsung antara organisme dan lingkungan. Santrock (2007) mengatakan bahwa pada masa pubertas atau masa menjelang dewasa, remaja mengalami banyak pengaruh-pengaruh dari luar yang menyebabkan remaja terbawa pengaruh oleh lingkungan tersebut. Hal tersebut mengakibatkan remaja yang tidak bisa menyesuaikan atau beradaptasi dengan lingkungan yang selalu berubah-ubah akan mengalami kesulitan dalam mengatur emosinya, remaja juga dapat melakukan perilaku yang maladaptif, seperti contohnya perilaku agresif yang dapat merugikan orang lain dan juga diri sendiri (dalam Trisnawati, Nauli, & Agrina, 2014). Selain itu, Remaja rentan mengalami stress maupun depresi, hal ini dapat disebabkan karena periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa (Wati, 2017).

Salah satu transisi yang dialami adalah remaja mengalami perubahan dunia sosial yang begitu cepat dan drastis (Laursen & Hartl, 2013). Individu yang sudah beranjak remaja akan mulai mencari jarak antara ia dengan orangtuanya, dengan tujuan untuk memperoleh independensi dari pengawasan orangtua (Smetana, 1996). Hal ini terjadi karena remaja sangat mengharapkan kebebasan, namun proses ini seringkali membawa masalah pada diri remaja sebab keinginan untuk independen tersebut tidak diseimbangi dengan hubungan yang erat dengan pihak lain, sehingga remaja pun mengalami perasaan terisolasi secara sosial (Reis & Buhl, 2008). Perasaan terisolasi tersebut kemudian dapat menimbulkan rasa kesepian pada remaja (Garvin, 2017). Allen (dalam Santrock, 2011) menyebutkan orangtua memainkan peranan penting dalam perkembangan remaja. Konflik yang terjadi sehari-hari antara orangtua dan remaja menjadi sebuah ciri hubungan yang positif, saat perselisihan kecil dan negosiasi yang terjadi dapat memfasilitasi transisi dari remaja yang bergantung pada orangtua menjadi individu yang mandiri. (dalam Dewi & Valentia, 2013). Lebih lanjut, Allen & Kuperminc dkk (dalam Santrock, 2003) mengungkapkan kedekatan remaja dengan orangtua akan mampu memfasilitasi remaja dalam kecakapan dan kesejahteraan sosial seperti yang tercermin dalam beberapa ciri seperti harga diri, penyesuaian emosi dan kesehatan fisik serta dapat membantu remaja memahami dirinya lebih lagi dan mampu melewati masa krisisnya. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai Hubungan Parents Attachment dengan Loneliness pada remaja.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan menggunakan skala *likert*. Populasi yang digunakan penelitian ini adalah Remaja berusia 15-18 tahun. Sampel yang digunakan yaitu *nonprobability sampling*, dan memilih sampel dengan teknik *purposive sampling*. Purposive sampling merupakan salah satu teknik *nonprobability sampling* dimana peneliti memilih subjek secara sengaja karena mereka dianggap memiliki karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Teknik ini digunakan ketika peneliti ingin memfokuskan pada kelompok tertentu yang dapat memberikan informasi paling mendalam dan relevan terhadap fenomena yang sedang diteliti. Karakteristik partisipan dalam penelitian ini adalah Remaja berusia 15-18 tahun. Penelitian ini menggunakan 2 alat ukur yaitu alat ukur *UCLA scale Version 3* yang diadaptasi dari Garvin (2017) dengan reliabilitas 0.733 dan alat ukur *IPPA-R (Inventory of Parents and Peer Attachment-Revised)* untuk mengukur kelekatan orangtua dan teman sebaya dari Gullone & Robinson (2005), tetapi peneliti hanya mengambil bagian *parents attachment*. Pada *attachment* ibu, skor reliabilitas sebesar

0.767 Sedangkan pada *attachment* ayah, skor reliabilitas sebesar 0.766 Hal ini menunjukkan bahwa kedua alat ukur reliabel karena nilai reliabilitasnya berada lebih tinggi dari 0.50 (Azwar, 2015). Penelitian ini menggunakan SPSS 22 untuk menganalisa data penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *Parents attachment* dengan *loneliness* pada remaja. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji coba skala penelitian pada bulan Desember 2023, dengan subjek penelitian sebanyak 30 responden dengan karakteristik yang sesuai dengan karakteristik populasi penelitian. Berdasarkan uji reliabilitas, didapatkan hasil sebagai Berikut:

Tabel 1. Uji Reliabilitas

Skala	Reliabilitas
<i>Parent Attachment (Ibu)</i>	0.767
<i>Parent Attachment (Ayah)</i>	0.766
<i>Loneliness</i>	0.733

Berdasarkan uji coba skala *parents attachment* dan skala *loneliness* hasil menunjukkan bahwa kedua skala memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai *alpha cronbach* > 0.7. Sehingga kedua alat ukur ini dapat digunakan untuk pengambilan data penelitian.

Penelitian dilanjutkan dengan menyebarkan kuesioner penelitian pada bulan Desember 2023 hingga Januari 2024. Berdasarkan hasil pengumpulan data dilakukan analisis data deskriptif yang memperlihatkan jumlah responden perempuan adalah sebanyak 133 orang (71.1%) dan laki-laki 54 orang (28.9%). Hasil gambaran subjek penelitian berdasarkan usia yaitu, usia 15-18 tahun sebesar 6.4%, usia 19-21 tahun sebesar 87.2,3%, usia 22-24 tahun sebesar 5,9%, usia 24-26 tahun sebesar 0,5%.

Selanjutnya peneliti melakukan uji korelasi untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *parents attachment* dengan *loneliness* pada remaja. Berikut adalah hasil uji korelasi:

Tabel 2. Uji Korelasi Parents attachment (Ibu) - Loneliness

PA_IBU	Pearson Correlation	1	-.241**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	187	187
Loneliness	Pearson Correlation	-.241**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	187	187

** Correlation is significant at the 0.01level (2-tailed)

Keterangan:

PA_IBU: *Parents Attachment ibu*

Loneliness: Loneliness

Tabel 3. Uji Korelasi Parents attachment (ayah) - Loneliness

PA_AYAH	Pearson Correlation	1	-.353**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	187	187
Loneliness	Pearson Correlation	-.353**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	187	187

** Correlation is significant at the 0.01level (2-tailed)

Keterangan:

PA_AYAH: *Parents Attachment ayah*

Loneliness: Loneliness

Pada tabel diatas hasil penelitian menunjukkan bahwa angka signifikansi 0.000 ($p < 0.05$), yang menunjukkan hipotesis penelitian ini diterima. Terdapat hubungan antara *parents attachment*

baik ibu maupun ayah dengan *loneliness* pada remaja. Adapun angka korelasi yang dihasilkan diatas adalah sebesar -0.241 ($p < 0.05$) untuk attachment ibu dengan *loneliness*, dan sebesar -0.353 ($p < 0.05$) untuk attachment ayah dengan *loneliness*, hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara variabel *parents attachment* baik ibu maupun ayah dengan *loneliness*. Hal ini berarti individu yang memiliki *attachment* yang baik dengan ibu maupun ayah memiliki kemungkinan yang rendah dalam mengalami kesepian, atau individu tersebut juga mampu mengatasi kesepian yang dialami, begitu juga sebaliknya, individu dengan *attachment* yang kurang baik dengan ibu maupun ayah memiliki kemungkinan yang tinggi dalam mengalami kesepian dan akan kurang mampu mengatasi kesepian yang dialami.

Studi terbaru oleh Ma & Huebner (2021) menunjukkan bahwa attachment yang aman kepada orangtua berkorelasi negatif dengan *loneliness* dan kecemasan sosial, terutama di masa remaja yang penuh tekanan. Selain itu, Shulman et al. (2020) menemukan bahwa kualitas hubungan dengan orangtua merupakan prediktor kuat dari kesejahteraan emosional remaja, termasuk perasaan kesepian, harga diri, dan kecenderungan depresi. Neto (2021) juga menyatakan bahwa remaja yang merasa *emotionally connected* dengan orangtuanya lebih jarang mengalami perasaan terisolasi, karena mereka memiliki seseorang yang dapat diandalkan saat menghadapi stres atau kekecewaan sosial. Di sisi lain, remaja yang memiliki *insecure attachment* (misalnya, avoidant atau anxious) lebih cenderung menghindari kedekatan emosional atau merasa tidak layak untuk dicintai, sehingga lebih rentan mengalami kesepian kronis, bahkan saat berada di lingkungan sosial yang ramai (Goossens, 2018). Lebih lanjut, Allen & Tan (2020) menekankan bahwa kualitas *parent-child attachment* merupakan prediktor yang lebih kuat terhadap *loneliness* dibandingkan dengan jumlah teman sebaya. Ini menunjukkan bahwa kedalaman relasi, bukan kuantitas hubungan sosial, yang berdampak lebih besar terhadap kesehatan mental remaja.

Allen (dalam Santrock, 2011) menyebutkan orangtua memainkan peranan penting dalam perkembangan remaja. Konflik yang terjadi sehari-hari antara orangtua dan remaja menjadi sebuah ciri hubungan yang positif, saat perselisihan kecil dan negosiasi yang terjadi dapat memfasilitasi transisi dari remaja yang bergantung pada orangtua menjadi individu yang mandiri. Lebih lanjut, Allen & Kuperminc dkk (dalam Santrock, 2003) mengungkapkan kedekatan remaja dengan orangtua akan mampu memfasilitasi remaja dalam kecakapan dan kesejahteraan sosial seperti yang tercermin dalam beberapa ciri seperti harga diri, penyesuaian emosi dan kesehatan fisik serta dapat membantu remaja memahami dirinya lebih lagi dan mampu melewati masa krisisnya. Menurut Swearer & Hymel (dalam Theodore dan Sudarji, 2019) kurangnya perhatian dari keluarga dapat menjadi faktor anak dalam melakukan perilaku perundungan, sehingga orangtua memiliki peran penting dalam tahap perkembangan anak agar anak tidak melakukan tindakan menyimpang. Selain itu, menurut Argitha dan Jatmika (2013), Hubungan orangtua dengan anak dapat membantu dalam mengatasi kesepian.

Salah satu transisi yang dialami adalah remaja mengalami perubahan dunia sosial yang begitu cepat dan drastis (Laurson dan Hartl, 2013). Individu yang sudah beranjak remaja akan mulai mencari jarak antara ia dengan orangtuanya, dengan tujuan untuk memperoleh independensi dari pengawasan orangtua (Smetana, 1996). Hal ini terjadi karena remaja sangat mengharapkan kebebasan, namun proses ini seringkali membawa masalah pada diri remaja sebab keinginan untuk independen tersebut tidak diseimbangi dengan hubungan yang erat dengan pihak lain, sehingga remaja pun mengalami perasaan terisolasi secara sosial (Reis & Buhl, 2008). Perasaan terisolasi tersebut kemudian dapat menimbulkan rasa kesepian pada remaja (Garvin, 2017). Oleh karena itu, hubungan antara orangtua dan anak yang baik akan membantu anak terhindar dari perasaan kesepian dalam beradaptasi dengan masa perkembangannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *parental attachment* (baik dengan ibu maupun ayah) terhadap kesepian pada remaja usia 15–18 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *parental attachment* dan kesepian pada remaja, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0.241 ($p < 0.05$) untuk *attachment* dengan ibu dan -0.353 ($p < 0.05$) untuk *attachment* dengan ayah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik *attachment* remaja dengan orangtua, maka semakin rendah

tingkat kesepian yang dialami. Remaja dengan *attachment* yang aman dengan orangtuanya cenderung memiliki ketahanan emosi dan kesejahteraan sosial yang lebih baik, sehingga mampu menghadapi perasaan kesepian dengan lebih efektif. Sebaliknya, remaja dengan *attachment* yang kurang baik cenderung lebih rentan mengalami kesepian dan kesulitan mengatasinya. Temuan ini sejalan dengan pendapat Allen dan Kuperminc (dalam Santrock, 2003) yang menyatakan bahwa kedekatan antara orangtua dan remaja dapat membantu meningkatkan harga diri, penyesuaian emosi, kesehatan fisik, serta kemampuan memahami diri dan melewati masa krisis. Keinginan remaja untuk meraih kemandirian (Smetana, 1996) dapat menimbulkan isolasi sosial jika tidak diimbangi dengan relasi yang kuat, yang pada akhirnya dapat memicu kesepian (Reis & Buhl, 2008; Garvin, 2017). Oleh karena itu, *parental attachment* yang aman menjadi salah satu faktor protektif penting dalam perkembangan psikologis remaja.

Saran bagi orangtua, Penting bagi orangtua untuk mempertahankan hubungan yang hangat, mendukung, dan komunikatif dengan anak remajanya, meskipun anak mulai menunjukkan keinginan untuk mandiri. Interaksi harian, mendengarkan secara aktif, serta dukungan emosional dapat menjadi pelindung terhadap rasa kesepian dan mendukung perkembangan yang sehat. Saran bagi sekolah, Sekolah sebaiknya menyelenggarakan program pelibatan orangtua dan pelatihan mengenai perkembangan remaja. Konselor sekolah juga dapat membantu mengidentifikasi siswa yang berisiko mengalami kesepian dan melibatkan orangtua dalam intervensi yang dibutuhkan. Saran untuk penelitian selanjutnya, Penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi peran mediasi dari hubungan teman sebaya atau interaksi sosial digital dalam kaitannya dengan *parental attachment* dan kesepian. Disarankan juga untuk menggunakan desain longitudinal agar dapat melihat dinamika perubahan hubungan dan kesepian dari waktu ke waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, J. P., & Tan, J. S. (2020). Parental relationships and adolescent loneliness: The protective role of secure attachment. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(4), 743–757. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01239-5>
- Argitha, D. R., & Jatmika, D. (2013). Peran hubungan orangtua dengan anak terhadap kesepian pada remaja. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*.
- Dewi, A. A. A., & Valentina, T. D. (2013). Hubungan kelekatan orangtua-remaja dengan kemandirian pada remaja SMKN 1 Denpasar. DOI: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/25077/16291>
- Dewi, M. R. S., & Valentia, R. (2013). Attachment orang tua dan kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Psikologi*.
- Fitriasari, E., Adi, H., & Astuti, R. (2011). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku agresif pada remaja di Stimart Amni Semarang, Jawa Tengah. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 171–182. DOI: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/FIKkeS/article/viewFile/1852/1894>
- Garvin, G. (2017). Adolescent loneliness and emotional adjustment. *Journal of Youth Development*, 12(2), 145–158.
- Garvin. (2017). Hubungan kecerdasan sosial dengan kesepian pada remaja (The relationship of social intelligence with loneliness in adolescents). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 93–99.
- Laursen, B., & Hartl, A. C. (2013). Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1261–1268. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.01.005>
- Ma, C., & Huebner, E. S. (2021). Parental attachment and adolescents' mental health: The mediating roles of loneliness and resilience. *Child Psychiatry & Human Development*, 52(2), 258–268. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01009-5>

- Neto, F. (2021). Attachment styles and loneliness in adolescence: The mediating role of social support. *Child Indicators Research*, 14(2), 761–777. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09766-3>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2014). *Experience human development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development* (11th ed.). McGraw-Hill.
- Reis, O., & Buhl, H. M. (2008). Individuation during adolescence and emerging adulthood—Five German studies. *International Journal of Behavioral Development*, 32(5), 369–371.
- Reis, O., & Buhl, H. M. (2008). Leaving home and psychological functioning: The role of parental relationships and individual characteristics. *International Journal of Behavioral Development*, 32(5), 411–422. DOI: <https://doi.org/10.1177/0165025408093654>
- Russell, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20–40. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Santrock, J. A. (2005). *Adolescence* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence* (9th ed.). McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence* (11th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Smetana, J. G. (1996). Adolescents' and parents' conceptions of parental authority and personal autonomy. *Child Development*, 67(6), 1652–1668. DOI: <https://doi.org/10.2307/1131711>
- Shulman, S., Seiffge-Krenke, I., & Walsh, S. D. (2020). Coping with loneliness and depression among adolescents: Attachment and emotion regulation as protective factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(5), 1010–1025. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01141-1>
- Theodore, S., & Sudarji, A. (2019). The role of parenting in adolescent development and bullying behavior. *Jurnal Psikologi*.
- Trisnawati, J., Nauli, F. A., & Agrina. (2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku agresif remaja di SMK Negeri 2 Pekanbaru. *Jurnal PSIK*, 1(2). DOI: <https://media.neliti.com/media/publications/187023-ID-faktor-faktor-yang-mempengaruhi-perilaku.pdf>
- Wati, N. S. (2017). Penyebab depresi pada remaja dan bagaimana cara mendeteksinya. DOI: <https://hellosehat.com/hidup-sehat/psikologi/penyebab-ciri-depresi-pada-remaja/>
- Zimmermann, P., Mohr, C., & Spangler, G. (2009). Genetic and attachment influences on adolescents' regulation of autonomy and aggressiveness. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50(11), 1339–1347. DOI: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19769585>