

Strategi Koping Remaja Mengatasi Kesepian

Agung Budi Nurrahman¹, Lisya Chairani²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau,
Jl. H.R Soebrantas KM 5, No. 155 Panam, Pekanbaru
Agungbudi130300@gmail.com, lisya.chairani@uin-suska.ac.id

Abstract

Loneliness is a mental health issue. The aim of this research is to understand how adolescents recognize, feel and overcome loneliness. The research was conducted using a descriptive qualitative approach, involving 38 adolescent (21 girls and 17 boys) who experienced loneliness in three junior high schools (SMP) in Pekanbaru. The data was obtained through online interviews using Google Form. Data analysis uses thematic analysis techniques. The results showed that junior high school adolescents used various coping strategies to overcome loneliness. The most commonly used strategy in grades 8 and 9 is focusing on emotions, while in grade 7 focuses more on problems. The results of this research provide an overview of loneliness and how to overcome it from an adolescent perspective so that it can help the process of counseling and therapy for loneliness in adolescents. Further research is needed to understand the factors that influence adolescents' coping strategies in overcoming loneliness.

Keywords: coping strategies, loneliness, adolescents

Abstrak

Kesepian menjadi salah satu masalah kesehatan mental. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana remaja mengenali, merasakan dan mengatasi kesepiannya. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif deskriptif, melibatkan 38 remaja (21 perempuan dan 17 laki-laki) yang menyatakan mengalami kesepian di tiga Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Pekanbaru. Data diperoleh melalui wawancara tertulis menggunakan *google form*. Analisis data menggunakan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja SMP menggunakan berbagai strategi koping untuk mengatasi kesepian. Strategi yang paling umum digunakan pada remaja kelas 8 dan 9 adalah berfokus pada emosi, sedangkan pada kelas 7 lebih berfokus pada masalah. Hasil penelitian ini memberi gambaran tentang kesepian dan cara mengatasinya dari perpektif remaja sehingga dapat membantu proses konseling dan terapi kesepian pada remaja. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi strategi koping remaja dalam mengatasi kesepian.

Kata kunci: strategi *coping*, kesepian, remaja

PENDAHULUAN

Kesepian merupakan perasaan yang dapat dirasakan setiap individu, tidak memandang usia, jenis kelamin dan status sosial. Kesepian adalah pengalaman yang universal, yang dapat dialami oleh siapa saja (Pratiwi et al., 2019). Studi meta analisis dan review sistematik yang dilakukan oleh Surkalim et al (2022) terhadap 113 negara selama periode tahun 2000-2019 menyimpulkan bahwa kesepian menjadi isu penting kesehatan mental yang mendunia. Konsekuensi yang ditimbulkan oleh kesepian sangat beragam, meliputi kesehatan fisik, mental dan sosial. Variasi konsekuensi tergantung pada perbedaan geografis dan tidak setaranya ketersediaan data tentang kesepian yang dihasilkan dari berbagai studi. Remaja merupakan kelompok usia yang lebih sering mengalami kesepian dibandingkan kelompok umur lainnya (Franssen et al., 2020). Remaja sangat rentan terhadap perasaan kesepian (Balázová et al., 2017) karena mereka berada dalam tahap perkembangan yang secara bertahap menjadi lebih mandiri dari keluarga dan berupaya membangun hubungan yang kuat dengan teman sebaya (Balázová et al., 2017). Pada masa ini, remaja dalam proses mengembangkan keterampilan sosial dan

emosional mereka (Steinberg & Morris, 2001).

Kesepian seringkali menghantui para remaja yang menghadapi hambatan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Beberapa remaja dapat menghadapi hambatan dalam menjalin hubungan sosial, hingga berisiko mengalami kesepian dan pengalaman yang buruk (Febriani, 2021). Hasil survey *Into The Light dan Change.org* di 6 provinsi di Pulau Jawa menemukan bahwa 98% dari 5.211 remaja menyatakan mengalami kesepian (Fajrian, 2021). Twenge et al (2021) dalam penelitiannya melaporkan bahwa di Amerika Serikat ditemukan lebih dari satu juta remaja berusia 15-16 tahun mengalami kesepian dan menjadikan *smartphone* sebagai teman untuk mengatasi kesepiannya. Penelitian oleh Aditono et al (2022) di DIY dan Jawa Tengah juga menemukan bahwa tingkat kesepian pada remaja SMP dari rentang usia 12-16 tahun berada pada kategori sedang hingga tinggi. Temuan serupa juga tampak dari penelitian Sagita dan Hermawan (2020) bahwa 300 remaja berusia rata-rata 16 tahun mengalami kesepian dan tergolong pada kategori tinggi.

Menurut Baron dan Bryne (2005), kesepian adalah emosi negatif yang muncul ketika seseorang tidak memiliki hubungan sosial yang sesuai dengan harapannya. Kesepian dapat disebabkan oleh kurangnya hubungan sosial atau ketidakmampuan seseorang untuk membangun hubungan sosial yang diinginkannya (Kristlyna dan Sudagijono, 2020). Menurut Permana dan Astuti (2021), cara seseorang menanggapi kesepiannya dipengaruhi oleh bagaimana dia memaknai kesepian tersebut.

Penyebab kesepian pada remaja adalah tidak terbentuknya hubungan interpersonal yang intim, karena remaja belum mampu membentuk keintiman yang baru. Kesepian pada remaja dapat terjadi karena perubahan sosial, identitas, atau fisik yang menyebabkan ketidakstabilan dalam hubungan sosial. Perubahan-perubahan ini dapat membuat remaja rentan terhadap pengucilan (Qualter et al., 2013).

Russell (2012) berpendapat bahwa kepribadian remaja dapat menjadi faktor yang menyebabkan kesepian. Remaja yang memiliki kepribadian tidak mampu menghadapi situasi sosial, tidak ingin melakukan kegiatan sosial, dan merasa tidak nyaman dalam kondisi tertentu, akan merasa tidak percaya diri dan sulit beradaptasi dengan lingkungan. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan remaja dan menyebabkan mereka terisolasi, sehingga lebih rentan untuk mengalami kesepian. Selain kepribadian, remaja yang mengalami kesepian juga memiliki karakteristik *social desirability*. Remaja ini merasa kesepian karena tidak dapat berhubungan dengan teman sebaya, sehingga lebih banyak menggunakan media sosial untuk berinteraksi. Hemberg et al (2021) membedakan kesepian pada remaja menjadi dua yaitu kesepian yang disengaja atau dianggap sebagai tindakan yang dipilih sendiri. Remaja ingin menyendiri dengan tujuan mencari kekuatan baru dan kesendirian yang diakibatkannya dirasakan sebagai hal yang positif. Sebaliknya, kesepian yang tidak disengaja dianggap sebagai tindakan yang tidak dipilih sendiri. Remaja tidak ingin kesendirian dan kesepian yang dirasakan sebagai hal yang negatif, penuh tekanan, atau melumpuhkan.

Kesepian pada remaja juga dapat disebabkan oleh depresi. Depresi dapat menyebabkan remaja mengalami ketidakmampuan beradaptasi yang lebih kuat terhadap diri sendiri, respons, dan ancaman. Depresi juga dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit mental lain, seperti insomnia (Gu et al., 2021), penyalahgunaan alkohol, pelecehan anak, masalah tidur, gangguan kepribadian dan penyakit alzheimer, hingga bunuh diri (Mushtaq et al., 2014). Kesepian juga dapat menimbulkan dampak negatif terhadap emosi, sikap, perilaku, kognisi, kesehatan fisik, dan mental. (Hawkey & Cacioppo, 2010). Kesepian pada remaja dapat disebabkan oleh tidak terpenuhinya kebutuhan emosional. Kesepian dapat dialami dalam intensitas yang berbeda-beda, ada yang mampu mengatasinya, tetapi ada juga yang terus-menerus mengalaminya. Kesepian dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik (Dafnaz & Effendy, 2020).

Kesepian dapat menyebabkan perasaan sakit, dan setiap orang ingin mengurangi rasa sakit tersebut (Mushtaq et al., 2014). Kesepian adalah pengalaman yang universal, namun intensitas dan kualitasnya dapat berbeda-beda pada setiap individu. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kepribadian, latar belakang, dan pengalaman hidup (Khatami et al., 2021). Kesepian dapat dialami oleh individu yang merasa tidak nyaman atau tidak cocok dengan lingkungan sosialnya (Co, 2014; Gierveld et al., 2009). Kesepian dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental. Dengan masalah yang disebabkan kesepian penting untuk mengembangkan jaringan dukungan sosial yang kuat, terutama pada mereka yang memiliki masalah kesehatan mental (Hards et al., 2021).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa cara mengatasi masalah dapat memengaruhi tingkat kesepian pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian Fauziyyah dan Ampuni (2018) dukungan sosial dapat membantu individu yang kesepian untuk mengatasi perasaan negatifnya dan mencegah terjadinya depresi. Sejalan dengan itu, untuk mengurangi tingkat kesepian, terapi kelompok dan intervensi komunitas dapat diterapkan pada individu yang mengalaminya. (Cacioppo et al., 2015). Menurut penelitian yang dilakukan Nurdiani dan Mulyono (2019) menemukan hubungan antara dukungan sosial dan kesepian pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Selaras dengan penelitian sebelumnya menurut penelitian Deckx (2018) kesepian memiliki pengaruh yang signifikan terhadap cara seseorang mengatasi masalah. Strategi mengatasi yang berfokus pada masalah dapat membantu individu mengatasi kesepian dengan lebih efektif. Intervensi yang membantu individu mengembangkan strategi ini dapat membantu mereka untuk merasa lebih terhubung dengan orang lain dan mengurangi rasa kesepian.

Berdasarkan uraian hasil-hasil penelitian ini, maka remaja dapat aktif memilih perilaku untuk mengatasi kesepian. Deckx et al (2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kesepian dan strategi koping. Strategi koping mengacu pada usaha individu menghadapi, menyesuaikan diri, dan mengatasi stres atau permasalahan dalam kehidupan mereka (Izah et al, 2023). Strategi koping membantu individu mengevaluasi tekanan yang dirasakan, membuat penilaian dan memilih strategi yang sesuai. Perilaku koping adalah strategi yang digunakan individu untuk mengelola berbagai masalah, baik dari dalam diri maupun dari luar, yang dapat menghambat kehidupannya (Maryam, 2017). Rokach (2018) Strategi koping adalah cara individu memandang dirinya, kemampuannya untuk menghadapi masalah, dan pengalamannya di masa kecil dengan orang tua dan lingkungan sekitarnya. Pengalaman masa kecil yang buruk dapat berdampak negatif pada perkembangan individu hingga masa dewasa.

Strategi koping yang baik dapat membantu remaja mengatasi kesepian dan meningkatkan kepercayaan diri serta kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan orang lain. Namun, strategi koping yang buruk dapat memperburuk gejala kesepian dan menyebabkan masalah kesehatan mental yang serius. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana strategi koping yang digunakan oleh remaja SMP di pekanbaru yang mengalami kesepian. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga bagi praktisi dan peneliti di bidang kesehatan mental remaja, serta membantu pengembangan intervensi kesehatan mental yang lebih efektif untuk mengatasi kesepian pada remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Metode kualitatif digunakan untuk memahami fenomena atau permasalahan dengan cara mendeskripsikan apa yang dialami oleh partisipan penelitian dalam konteks alamiah (Moleong, 2017). Metode penelitian ini menggunakan data berupa kata-kata, gambar, atau simbol-simbol lainnya, dan bukan berupa angka. Populasi pada penelitian ini adalah remaja yang berdomisili di Pekanbaru. Kriteria sampel penelitian adalah remaja yang mengalami kesepian (berdasarkan data isian pada lembar

identitas) di tiga Sekolah Menengah Pertama (SMP) di salah satu Kecamatan di Kota Pekanbaru. Responden penelitian terdiri dari remaja kelas 7, 8 dan 9. Terdapat 90 responden yang merespons dan mengisi kuesioner, namun berdasarkan hasil skrining, hanya 38 responden yang menyatakan merasa kesepian. Dengan demikian ditetapkan 38 responden tersebut sebagai sampel penelitian.

Penelitian ini menggunakan *self-report* kuesioner, berisi pertanyaan wawancara semi terstruktur terkait strategi koping yang digunakan mahasiswa dalam mengatasi kesepian. Pertanyaan yang diajukan meliputi pengalaman kesepian yang dirasakan, apa yang menyebabkan kesepian itu, seperti bagaimana kamu mengatasi kesepian yang dirasakan, dan dukungan dan peran apa yang dilakukan orang lain dalam mengatasi kesepian yang dirasakan. Kemudian jawaban atas bagaimana remaja mengatasi kesepian yang dirasakan dan Responden memberi tanggapan secara tertulis melalui *google form* yang disebarakan kepada remaja di grup kelas masing-masing sekolah menggunakan tautan (*link*). Analisis data dilakukan dengan analisis tematik menggunakan bantuan perangkat lunak QDA Miner Lite. Tahapan analisis sebagai berikut: memahami data, menyusun kode, menemukan tema, interpretasi dan kesimpulan.

HASIL

Hasil pada penelitian ini terdiri dari data kualitatif yang didapatkan dari kuesioner dengan format pertanyaan semi terstruktur, mengenai strategi koping remaja dalam menghadapi kesepian. Analisis data diawali dengan membuat transkrip data wawancara yang telah dilakukan melalui *link google form*. Transkrip yang dibuat dimasukkan ke aplikasi *QDA Miner Lite* dan dianalisis serta dilakukan identifikasi kata kunci dari respon partisipan (pengkodean). Peneliti mendapat 97 koding di kelas 7, pada kelas 8 terdapat 94 koding dan 212 koding di kelas 9 untuk hasil analisis tematik terhadap 38 partisipan terdapat 2 tema dan delapan sub tema tentang “Berfokus pada masalah” dan “Berfokus pada emosi”. Tabel 1 menunjukkan strategi koping remaja SMP yang mengalami kesepian berdasarkan jenis kelamin. Dari tabel ini diketahui bahwa strategi koping berfokus emosi paling banyak dilakukan pada jenis kelamin laki-laki ataupun perempuan.

Tabel 1.

Strategi Koping Berdasarkan Jenis Kelamin		
Tema	Jenis Kelamin (%)	
	Laki-laki	Perempuan
Berfokus pada masalah	39,66%	40,59%
Berfokus pada emosi	60,34%	59,41%

Pada tabel 2 dapat dilihat prosentase strategi yang dipilih berdasarkan sub tema temuan penelitian ini. Strategi koping yang dilakukan oleh remaja SMP dapat bervariasi tergantung faktor-faktor yang melatarbelakangi, seperti kondisi keluarga, lingkungan sekolah, teman sebaya, dan pengalaman hidup individu. Oleh karena itu, hasil tabel dibahas nantinya hanya bersifat tematik dan tidak dapat di generalisasi ke semua remaja SMP. Dalam konteks ini, penelitian tentang strategi koping mengatasi kesepian pada remaja Kota Pekanbaru dinilai penting. Selain untuk mengetahui bagaimana strategi koping yang digunakan remaja SMP, hasil ini juga bisa digunakan untuk membantu remaja mengatasi kesepian dan mendorong kesehatan mental yang lebih baik.

Tabel 2.
Strategi *Coping* Remaja

Sub Tema	Kelas (%)		
	7	8	9
Berfokus pada masalah	36,08%	35,11%	34,60%
<i>Planful problem solving</i>	-	4,26%	5,21%
<i>Seeking social support</i>	32,99%	27,66%	20,85%
<i>Confrontative coping</i>	3,09%	3,19%	8,53%
Berfokus pada emosi	63,92%	64,89%	65,40%
<i>Self controlling</i>	1,03%	13,83%	6,64%
<i>Positive reappraisal</i>	18,56%	14,89%	13,74%
<i>Distancing</i>	12,37%	-	8,06%
<i>Escape avoidance</i>	27,84%	29,79%	35,07%
<i>Accepting responsibility</i>	4,12%	6,38%	1,90%

Tema strategi koping berfokus pada masalah

Sub Tema 1: Mencari solusi dan mengubah keadaan secara langsung (*Planful problem solving*). Diketahui apa saja yang termasuk ke dalam sub tema ini, dari hasil analisis yang telah dilakukan terdapat kategori seperti keinginan pergi ke psikolog, berkumpul dengan orang terdekat, mencari akar masalah, memperlancar komunikasi, mencari tempat yang aman dan nyaman

Sub Tema 2: Mencari dukungan sosial/ orang lain (*Seeking social support*). Merupakan kategori apa saja yang termasuk ke dalam sub tema ini yaitu, melapor kepada guru, mengajak melakukan kegiatan bersama, memberi dukungan dan menghibur, menghubungi orang terdekat, memahami dan menjadi teman cerita, berusaha akrab dengan orang, memberikan motivasi, dan lainnya.

Sub Tema 3: Menyelesaikan masalah secara konkret/ usaha langsung (*Confrontative Coping*). Dari sub tema ini, peneliti mendapatkan apa saja yang masuk ke dalam kategori *confrontative coping*, adapun kategori yang termasuk ke dalam sub tema ini, dengan kriteria yang muncul diantaranya menyiapkan mental untuk menjadi lebih kuat lagi, beristirahat, bermain dengan teman.

Tema strategi koping berfokus pada emosi

Sub Tema 4: Mengatur perasaan dan tindakan (*Self controlling*). Pada sub tema ini menunjukkan beberapa hal yang dilakukan remaja yaitu dengan berusaha sabar, melakukan hal yang disukai, berfikir positif, menangis, menuangkan ke media lain, dan merenung.

Sub Tema 5: Memberikan arti positif pada kejadian yang dialami baik dari sifat dan kepribadian (*Positive reappraisal*). Dari hasil analisis yang telah dilakukan terdapat kategori yang termasuk ke dalam sub tema ini yaitu bersyukur, rajin beribadah, dan menyemangati diri berbuat baik dengan orang lain.

Sub Tema 6: Upaya yang dilakukan untuk melepaskan diri dari masalah agar tidak terganggu (*Distancing*). Adapun yang masuk ke dalam sub tema ini yaitu bersikap cuek dan tidak peduli, tidak melakukan apapun, menyendiri, melupakannya, menghindari perkuliahan dan mengalihkan pikiran.

Sub Tema 7: Menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan (*Escape Avoidance*). Adapun yang termasuk ke dalam sub tema ini yaitu mencari kesibukan dan menghibur diri, berimajinasi/berkhayal, membaca tulisan-tulisan motivasi, berinteraksi dengan teman secara daring, memikirkan orang tua yang masih peduli, *self talk*, berpikiran buruk, memikirkan

kenangan masa lalu.

Sub Tema 8: Menyikapi dan menerima permasalahan yang dihadapi dan berusaha untuk mencari jalan keluar (*Accepting responsibility*). Adapun kategori yang masuk dalam sub tema ini yaitu, beristirahat, berusaha sabar dengan masalah yang dihadapi, memikirkan kembali apa yang diperbuat, merasa tidak berdaya, dan merasa lelah pada kesepian yang dirasakan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami strategi koping yang dipilih remaja untuk mengatasi kesepian. Pada penelitian ini seluruh remaja kelas 7 sampai 9 melakukan strategi koping baik yang berfokus pada masalah dan berfokus pada emosi. Temuan analisis tematik menunjukkan, kemungkinan remaja SMP untuk mengeksplorasi perspektif serta motivasi melakukan strategi koping. Pada penelitian ini seluruh tingkatan kelas dari kelas 7 sampai 9 memiliki kesamaan pada strategi koping yang digunakan. Meskipun setiap individu akan menggunakan strategi koping yang berbeda (Maschi et al., 2015). Namun secara umum Ketika menghadapi tekanan atau stress, individu akan menggunakan strategi koping (Sutarsih dan Nurrohmi, 2022) baik dilakukan dalam bentuk berfokus pada masalah atau berfokus pada emosi.

Sub tema *escape avoidance* atau penghindaran diri dari masalah merupakan strategi koping melibatkan emosi, yang paling sering digunakan remaja pada penelitian ini. Strategi yang sering dilakukan remaja untuk menghindari diri dari perasaan kesepian diantaranya seperti mencari kesibukan, berusaha menghibur diri (bermain hp, bermain dengan hewan peliharaan dan lainnya). Hasil ini memiliki kemiripan dari penelitian (Deckx et al., 2018) bahwa Tindakan menghindar juga dilakukan oleh kelompok usia dewasa dewasa. Hanya saja dewasa cenderung untuk melakukan strategi perilaku menghindar dengan cara yang tidak sehat seperti meminum alkohol dan menghindari interaksi sosial. Sejalan dengan temuan sebelumnya, penelitian yang dilakukan (Matthews et al., 2019) menunjukkan bahwa penarikan diri dari lingkungan sosial biasa dilakukan pada remaja. Hasil ini memiliki kemiripan dengan penelitian yang dilakukan Tagomori et al (2022) bahwa penarikan sosial juga merupakan salah satu cara mengatasi kesepian yang bisa dilakukan pada dewasa awal. Dengan penarikan sosial, kekhawatiran tentang diri sendiri pada individu akan terhindar. Tetapi beberapa individu secara paradoks juga menjalin relasi ditempat aman yang biasa dikunjungi.

Menurut Bonetti et al (2010) teknologi juga memberikan peran terhadap penarikan sosial, individu yang kesepian memberikan kompensasi terkait hubungan sosial secara luring dan meningkatkan hubungan secara daring. Perilaku kompensasi ini dapat menyebabkan ketergantungan serta merupakan cara mengatasi kesepian yang merugikan (Tagomori et al., 2022). Dikarenakan kurangnya hubungan remaja dengan lingkungan sosial, remaja juga mengatasi kesepian dengan berusaha membangun hubungan emosional dengan hewan peliharaannya, cara ini pernah dijelaskan oleh Stewart et al (2013) dalam penelitiannya bahwa hubungan antara manusia dengan hewan peliharaannya dapat digunakan sebagai terapi dalam mengatasi kesepian yang dialami.

Seeking social support atau meminta bantuan dari orang lain merupakan strategi berfokus pada masalah yang sering dilakukan remaja pada penelitian ini. Penelitian ini memberi informasi lebih jauh bagaimana cara remaja mengatasi kesepian yang dialami dengan meminta bantuan kepada orang lain. Perilaku yang dilakukan yaitu bermain dan berkumpul dengan teman atau keluarga, meminta bantuan kepada guru atau orang tua, berjumpa dengan teman secara daring dan lainnya. Menurut penelitian Nurdiani dan Mulyono, (2019) dukungan jaringan dari teman serta kakak pembimbing memberikan pengaruh terhadap perasaan kesepian, dan merasa diterima oleh lingkungan sekitar pada remaja pesantren. Nurhidayah et al

(2021) juga menemukan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam kesejahteraan psikologis remaja. Remaja yang memiliki dukungan sosial yang baik akan lebih bahagia, lebih percaya diri, dan lebih mampu mengatasi stres. Sebaliknya, remaja yang tidak memiliki dukungan sosial akan lebih rentan mengalami kesepian, kecemasan, dan depresi.

Dukungan sosial juga dapat lebih mudah didapatkan dengan perkembangan teknologi yang semakin cepat dan mudah diakses bagi setiap orang. Dengan teknologi yang mudah diakses oleh remaja, remaja dapat memberikan kabar dengan teman dan keluarganya, seperti melakukan panggilan telepon, atau panggilan video. Hasil ini juga serupa dengan penelitian yang dilakukan Chen et al (2023) yang mana teknologi memberikan peran bagi lansia untuk berinteraksi dengan orang lain, menemukan informasi, mengakses sumber daya hingga meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Dengan begitu teknologi membantu mereka untuk terhubung dengan sosialnya yang membuat mereka tidak kesepian.

Terdapat strategi lain yang dapat membantu mengatasi kesepian yang dirasakan. Seperti *positive reappraisal* yaitu dengan merubah cara pandang terkait masalah yang dialami dengan mencari sesuatu hal yang positif dan memberikan makna baru terkait masalah yang dihadapi. *Positive reappraisal* dapat membantu remaja SMP mengatasi kesepian yang dialami dengan merubah persepsi terkait masalah yang dialami seperti dengan berdoa atau beribadah, menjadikan sebuah pembelajaran yang berharga, menyemangati diri memikirkan hal yang menyenangkan dan lainnya. Strategi ini menurut (Sutarsih dan Nurrohmi, 2022) merupakan bagian dari koping yang berfokus pada emosi. Individu akan melakukan cara dengan berpikiran yang positif terhadap masalah yang dialami demi kemajuan dirinya. Dengan berpikiran positif koping yang dilakukan merupakan koping positif sehingga diharapkan memberikan dampak yang baik bagi remaja untuk kedepannya. Menurut penelitian yang dilakukan Saputra et al (2020) berpikiran positif membantu menghilangkan gangguan psikologis, dan mengambil sisi positif pada masyarakat saat pandemi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Kholidah & Alsa (2012) menyimpulkan bahwa berpikiran positif akan membantu meredakan stress yang dialami.

Strategi lainnya yaitu *self controlling*, remaja SMP mengembangkan bentuk *self controlling* dengan cara mengatur emosi dan pikirannya, bisa berupa dengan sabar, melakukan hal yang disukai, tetap tegar, menenangkan diri dan mengatur diri agar mampu bersosialisasi di lingkungannya. *Self controlling* merupakan bagian dari strategi koping dari Lazarus dan Folkman (1984) yang mana *self controlling* merupakan usaha yang dapat dilakukan dengan menjaga diri atau perilaku dari perbuatan yang merugikan sampai ada kesempatan untuk masalah yang dialami. Dengan mengontrol diri emosi dan perbuatan, diharapkan memberikan pelajaran terhadap kondisi tertentu yang dapat menyebabkan kesepian. Penelitian yang dilakukan Stavrova et al (2022) menyatakan kontrol diri yang rendah sering dikaitkan dengan personal yang negatif, dapat memberikan konsekuensi personal yang berdampak terhadap munculnya pengucilan dan mengakibatkan kesepian.

Strategi koping yang lainnya yaitu *confrontative coping* atau pemecahan masalah secara konkret dengan mencari tahu sumber masalah. Ini juga merupakan salah satu strategi koping dari Lazarus dan Folkman (1984) yaitu reaksi individu dalam melakukan sesuatu untuk mengubah keadaan secara konkret dan menghadapi secara terang-terangan. Remaja melakukannya dengan cara menyiapkan mental dan berinteraksi dengan orang sekitar. *Confrontative coping* pada penelitian ini bisa diartikan sebagai usaha langsung remaja tanpa adanya perencanaan dahulu, remaja melakukan usaha ini dengan lebih memilih tindakan langsung.

Planful problem solving yaitu dengan melakukan perencanaan dan mengidentifikasi masalah secara spesifik *Planful problem solving* juga termasuk ke dalam strategi koping berfokus pada

masalah menurut Sutarsih dan Nurrohmi (2022) dengan maksud sesegera mungkin mengambil tindakan dalam mengatasi tekanan yang dialami individu dengan maksud menghasilkan solusi yang tepat dan bertindak langsung.

Strategi yang paling sedikit digunakan yaitu *accepting responsibility*, remaja mengakui kesepian yang dirasakan dan menerima masalah yang dialami dan berusaha untuk mencari solusi terkait masalah yang dihadapi. *Accepting responsibility* ini termasuk ke dalam strategi coping menurut (Sutarsih dan Nurrohmi, 2022) yaitu menerima dan menumbuhkan kesadaran diri dengan berupaya memperbaiki masalah sebagaimana adanya.

Strategi koping berdasarkan tingkatan kelas juga menunjukkan perbedaan strategi yang dilakukan remaja. Pada Kelas 7 cenderung menggunakan strategi koping berfokus masalah dengan lebih banyak menggunakan *seeking social suport*. Hasil ini bisa terjadi dikarenakan masa transisi yang dialami dari masa sekolah dasar (SD) menuju masa sekolah menengah pertama (SMP), lingkungan yang baru membuat remaja meminta bantuan kepada orang disekitarnya. Hasil ini juga didukung penelitian yang dilakukan oleh (Barber & Olsen, 2004) bahwa transisi dari SMP ke SMA dapat berdampak negatif pada kesejahteraan sosial-emosional remaja. Remaja mengalami perubahan fisik, psikis, dan sosial yang signifikan selama masa remaja, yang dapat membuat transisi ini menjadi sulit (Sagita & Hermawan, 2020). Dengan perubahan yang dialami remaja tersebut, ini membuat remaja menjadi rentan mengalami kesepian dari pada remaja lain yang berada di tahap lain (Agriyanti & Rahmasari, 2021). Pada kelas 8 dan 9 lebih sering menggunakan strategi ini dibanding strategi yang lainnya. Remaja kelas 8 dan 9 merupakan masa remaja pertengahan. Remaja pertengahan mampu mengatasi masalah kesepian yang dialami dengan menghindari masalah dengan berfokus pada emosi. Pada kelas 8 dan 9 remaja sudah mulai mengenali lingkungan di sekitarnya dan perkembangan kognitif dan emosional yang lebih baik dan pada remaja kelas 9 lebih fokus pada persiapan diri untuk masa depan mereka sehingga mereka lebih memilih untuk menghindari perasaan kesepian yang dialaminya.

Dari hasil penelitian ini secara umum tidak terdapat perbedaan dalam mekanisme strategi koping yang digunakan oleh remaja. Remaja cenderung menggunakan strategi koping yang berfokus emosi. Strategi yang digunakan seperti, penghindaran, kontrol diri, penerimaan, menjaga jarak, dan penilaian positif (Sutarsih dan Nurrohmi, 2022). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Febriani (2021) bahwa tidak terdapat perbedaan strategi koping yang dilakukan jika ditinjau dari perbedaan jenis kelamin. Menurut (Rahman et al, 2019) jika terdapat perbedaan mekanisme strategi koping yang dilakukan laki-laki dan perempuan, hal ini dikarenakan beberapa faktor yang melatarbelakangi, seperti fisiologis, di mana kecenderungan perempuan menggunakan mekanisme strategi koping berfokus pada emosi dibanding dengan laki laki. Strategi koping berfokus pada masalah menimbulkan hasil strategi konstruktif dan mekanisme strategi *coping* pada emosi akan menghasilkan mekanisme koping destruktif (Rahman et al, 2019). Mekanisme koping destruktif yaitu penyelesaian masalah dengan cara menghindari tekanan tanpa adanya penyelesaian masalah (Sholihah, 2018).

KESIMPULAN

Remaja di tiga SMP di Kecamatan Lima Puluh, Pekanbaru menggunakan strategi koping untuk mengatasi kesepian. Remaja kelas 7 lebih fokus pada masalah dengan mencari dukungan teman sebaya, melakukan aktivitas menyenangkan, dan beristirahat. Remaja kelas 8 dan 9 lebih fokus pada emosi dengan berpikir positif, menulis, bermain HP, dan menghindari situasi tidak menyenangkan. Perbedaan ini mungkin terjadi karena perbedaan individu dan perubahan perkembangan kognitif dan emosional. Untuk mengatasi kesepian, remaja mencari kesibukan,

menghibur diri, meminta bantuan orang lain, dan berinteraksi dengan teman atau keluarga. Dukungan sosial dan keterlibatan dengan orang lain, baik secara langsung maupun daring, penting untuk mengurangi kesepian dan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditiono, W., Hartanto, D., Fauziah, M., & Kuswindarti, K. (2022). Perasaan Kesepian (Loneliness) Siswa SMP di Wilayah DIY dan Jawa Tengah pada Masa Pandemi Covid-19. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 7(3), 301–307. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v7i3.411>
- Agriyanti, S. M., & Rahmasari, D. (2021). Perbedaan Tingkat Kesepian pada Siswa Kelas X dan XI Ditinjau dari Efektivitas Komunikasi Orangtua. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 181–188. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41923>
- Balázová, M., Gallová, I., Praško, J., Šlepecký, M., & Kotianová, A. (2017). Family environment as predictor of adolescents' loneliness. *European Psychiatry*, 41(1), 6–11. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.01.259>
- Barber, B. K., & Olsen, J. A. (2004). Assessing the Transitions to Middle and High School. *Journal of Adolescent Research*, 19(1), 3–30. <https://doi.org/10.1177/074355840325811>
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). Psikologi Sosial. Jakarta: Erlangga
- Bonetti, L., Campbell, M. A., & Gilmore, L. (2010). The relationship of loneliness and social anxiety with children's and adolescents' online communication. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 279–285. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0215>
- Bozorgpour, F., & Salimi, A. (2012). State Self-Esteem, Loneliness and Life Satisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 69, 2004–2008. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.12.157>
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: clinical import and interventions. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 10(2), 238–249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>
- Chen, H., Levkoff, S. E., Kort, H., McCollum, Q. A., & Ory, M. G. (2023). Editorial: Technological innovations to address social isolation and loneliness in older adults. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1139266>
- Co, D. (2014). *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences eISSN : 2357-1330 An Evaluation of Loneliness*. 73.
- Dafnaz, H. K., & Effendy, E. (2020). Hubungan Kesepian dengan Masalah Psikologis dan Gejala Gangguan Somatis pada Remaja. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 2(1), 6–13. <https://doi.org/10.32734/scripta.v2i1.3372>
- Deckx, L., van den Akker, M., Buntinx, F., & van Driel, M. (2018). A systematic literature review on the association between loneliness and coping strategies. *Psychology, Health and Medicine*, 23(8), 899–916. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1446096>
- Fajrian. (2021). *Survei: 98 Persen Orang Indonesia Kesepian di Masa Pandemi*. CnnIndonesia.Com. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20210813160739-284-680076/survei-98-persen-orang-indonesia-kesepian-di-masa-pandemi>
- Fauziyyah, A., & Ampuni, S. (2018). Depression Tendencies, Social Skills, and Loneliness among College Students in Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 45(2), 98-106. [/*doi:http://dx.doi.org/10.22146/jpsi.36324*/](http://dx.doi.org/10.22146/jpsi.36324) doi:<https://doi.org/10.22146/jpsi.36324>
- Febriani, Z. (2021). Perbedaan Tingkat Kesepian Pada Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Pendidikan Tambusai*, 5(3), 7032–7037. <https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2055>

- Franssen, T., Stijnen, M., Hamers, F., & Schneider, F. (2020). Age differences in demographic, social, and health-related factors associated with loneliness across the adult life span. (19–65 years): A cross-sectional study in the Netherlands. *BMC Public Health*, 20(1), 1118. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09208-0>
- Gierveld, J. de J., van Tilburg, T., & Dykstra, P. A. (2009). Loneliness and Social Isolation. *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*, May 2014, 485–500. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511606632.027>
- Gu, S., He, Z., Sun, L., Jiang, Y., Xu, M., Feng, G., Ma, X., Wang, F., & Huang, J. H. (2021). Effects of Coronavirus-19 Induced Loneliness on Mental Health: Sleep Quality and Intolerance for Uncertainty as Mediators. *Frontiers in Psychiatry*, 12(September), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.738003>
- Hards, E., Loades, M. E., Higson-Sweeney, N., Shafran, R., Serafimova, T., Brigden, A., Reynolds, S., Crawley, E., Chatburn, E., Linney, C., McManus, M., & Borwick, C. (2021). Loneliness and mental health in children and adolescents with pre-existing mental health problems: A rapid systematic review. *British Journal of Clinical Psychology*, 1–22. <https://doi.org/10.1111/bjc.12331>
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hemberg, J., Korzhina, Y., Groundstroem, H., Östman, L., Nyström, L., & Nyman-Kurkiala, P. (2021). Loneliness – two sides to the story: Adolescents’ lived experiences. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 41–56. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1883075>
- Izah, N., Aini, D. K., & Bukhori, B. (2023). Stress dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1s), 231–242. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12364>
- Khatami, M., Nadzifah, N., & Yundianto, D. (2021). About Closeness and Malicious Intent: Role of Loneliness with Emotional intimacy to Malicious envy/ Tentang Kedekatan dan Niat Jahat: Peran Kesepian dengan Kelekatan Emosional Terhadap Iri Hati. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 18(1), 163–173. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v18i1.12120>
- Kholidah, E., & Alsa, a. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67–75. <http://jurnal.psikologi.ugm.ac.id/index.php/fpsi/article/view/180>
- Kristlyna, E., & Sudagijono, J. S. (2020). Jurnal Experientia Volume 8, Nomor 2, Desember 2020. *Jurnal Experientia*, 8(2), 104–111.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101.
- Maschi, T., Viola, D., Morgen, K., & Koskinen, L. (2015). Trauma, stress, grief, loss, and separation among older adults in prison: The protective role of coping resources on physical and mental well-being. *Journal of Crime and Justice*, 38(1), 113–136. <https://doi.org/10.1080/0735648X.2013.808853>
- Matthews, T., Danese, A., Caspi, A., Fisher, H. L., Goldman-Mellor, S., Kopa, A., Moffitt, T. E., Odgers, C. L., & Arseneault, L. (2019). Lonely young adults in modern Britain: Findings from an epidemiological cohort study. *Psychological Medicine*, 49(2), 268–277. <https://doi.org/10.1017/S0033291718000788>
- McCauley, R. N. (2021). *Smartphones, Social Media, and Adolescent Loneliness Does the use of smartphones and social media induce loneliness?* Wwww.Psychologytoday.Com.

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/why-religion-is-natural-and-science-is-not/202108/smartphones-social-media-and-adolescent>

- Moleong, Lexy J. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*, Cetakan Ke-36. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset
- Mushtaq, R., Shoib, S., Shah, T., & Mushtaq, S. (2014). Relationship between loneliness, Psychiatric disorders and physical health? A review on the psychological aspects of loneliness. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 8(9), WE01–WE04. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/10077.4828>
- Nurdiani, A. F., & Mulyono, R. (2019). Pengaruh dukungan sosial dan attachment style terhadap perasaan kesepian pada remaja yang tinggal di panti asuhan khazanah kebajikan. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 2(2). <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v2i2.10769>
- Nurhidayah, S., Ekasari, A., Muslimah, A. I., Pramintari, R. D., & Hidayanti, A. (2021). Dukungan Sosial, Strategi Koping Terhadap Resiliensi Serta Dampaknya Pada Kesejahteraan Psikologis Remaja Yang Orangtuanya Bercerai. *Paradigma*, 18(1), 60–77. <https://doi.org/10.33558/paradigma.v18i1.2674>
- Permana, M. Z., & Astuti, M. F. (2021). Gambaran Kesepian Pada Emerging Adulthood. *Proyeksi*, 16(2), 133. <https://doi.org/10.30659/jp.16.2.133-142>
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H. D., & Damaianti, L. F. (2019). *Pengaruh Self-Compassion Terhadap Kesepian Pada*. 3(2), 88–97.
- Qualter, P., Brown, S. L., Rotenberg, K. J., Vanhalst, J., Harris, R. A., Goossens, L., Bangee, M., & Munn, P. (2013). Trajectories of loneliness during childhood and adolescence: Predictors and health outcomes. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1283–1293. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.01.005>
- Rahman, A., Putra, Y. Y., & Nio, S. R. (2019). Perbedaan Strategi Coping Stress Pada Pedagang Laki-Laki dan Perempuan di Pasar Penampungan. *Jurnal Riset Psikologi*, 1, 1–11. <http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2019i1.6340>
- Rokach, A. (2018). Effective Coping with Loneliness: A Review. *Open Journal of Depression*, 07(04), 61–72. <https://doi.org/10.4236/ojd.2018.74005>
- Russell, D. W., Cutrona, C. E., McRae, C., & Gomez, M. (2012). Is loneliness the same as being alone? *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 146(1–2), 7–22. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.589414>
- Sagita, D. D., & Hermawan, D. (2020). Kesepian Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 3(2), 122–130. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v3i2.1892>
- Saputra, M. A., Cahyani, E., Alzuhra, N., & Syaputra, Y. (2020). Gambaran Respon Emosi dan Strategi Koping Masyarakat terhadap Anjuran Pemerintah dalam Penanganan Pandemi Covid-19. *Prosiding E-Conference Konsorsium Psikologi Ilmiah Nusantara, June*, 374–387.
- Sari, G. L., & Hidayati, F. (2015). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kesepian Pada Remaja (Studi Korelasi Pada Siswa Kelas Ix Smp Negeri 2 Semarang). *Empati*, 4(2), 163–168.
- Sholihah, A. N. (2018). Ragam Koping Pada Remaja Saat Mengalami Psikosomatis. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(1), 22–30. <https://www.akperinsada.ac.id/e-jurnal/index.php/insada/article/view/87>
- Surkalim, D. L., Luo, M., Eres, R., Gebel, K., Van Buskirk, J., Bauman, A., & Ding, D. (2022). The prevalence of loneliness across 113 countries: Systematic review and meta-analysis. *The BMJ*, 376, 1–17. <https://doi.org/10.1136/bmj-2021-067068>
- Stavrova, O., Ren, D., & Pronk, T. (2022). Low Self-Control: A Hidden Cause of Loneliness?

- Personality and Social Psychology Bulletin*, 48(3), 347–362.
<https://doi.org/10.1177/01461672211007228>
- Stewart, L. A., Chang, C. Y., & Rice, R. (2013). Emergent Theory and Model of Practice in Animal-Assisted Therapy in Counseling. *Journal of Creativity in Mental Health*, 8(4), 329–348. <https://doi.org/10.1080/15401383.2013.844657>
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 83–110. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.83>
- Sutarsih, P., & Nurrohmi, N. (2022). Coping Strategy Lanjut Usia Dalam Memenuhi Kebutuhan Dasar Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial (Rehsos)*, 4(2), 110–127. <https://doi.org/10.31595/rehsos.v4i2.708>
- Tagomori, H., Fardghassemi, S., & Joffe, H. (2022). How young adults cope with loneliness: a study of London's most deprived boroughs. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 1–22. <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.2013263>
- Thahir, A. (2014). Perbedaan Mekanisme Koping Antara Mahasiswa Laki-Laki dan Perempuan dalam Menghadapi Ujian Semester pada Fakultas Tarbiyah Iain Raden Intan Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 1(1), 11–18. <https://doi.org/10.24042/kons.v1i1.309>
- Twenge, J. M., Haidt, J., Blake, A. B., McAllister, C., Lemon, H., & Le Roy, A. (2021). Worldwide increases in adolescent loneliness. *Journal of Adolescence*, 93(June), 257–269. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.06.006>