

**PENGARUH *EMOTIONAL ATTACHMENT* ORANG TUA TERHADAP  
STRATEGI *EMOTION FOCUSED COPING* PADA GENERASI  
SANDWICH**

**SKRIPSI**



Oleh

Venorica Afdela

NIM. 200401110019

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2024**

**PENGARUH *EMOTIONAL ATTACHMENT* ORANG TUA TERHADAP STRATEGI  
*EMOTION FOCUSED COPING* PADA GENERASI SANDWICH**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar

Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Venorica Afdela

NIM. 200401110019

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH *EMOTIONAL ATTACHMENT* ORANG TUA TERHADAP STRATEGI  
*EMOTION FOCUSED COPING* PADA *GENERASI SANDWICH***

**SKRIPSI**

Oleh:

Venorica Afdela

200401110019

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing I



**Muchamad Adam Basori, MA (TESOL)**  
NIP.198103122024211011

Dosen Pembimbing II




**Aprilia Mega Rosdiana, M.Si**  
NIP: 19900410201802012202

Malang, 20 Mei 2024

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



  
**Yusuf Ratu Agung, Ma**  
NIP: 198010202015031002

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH EMOTIONAL ATTACHMENT ORANG TUA TERHADAP  
EMOTION FOCUSED COPING PADA GENERASI SANDWICH**

**SKRIPSI**

Oleh:

Venorica Afdela

200401110019

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis  
Sidang Skripsi Pada tanggal.....

**DEWAN PENGUJI SKRIPSI**

**Sekretaris Penguji**



Muchamad Adam Basori, MA (TESOL)

NIP. 198103122024211011

**Ketua Penguji**



Aprilia Mega Rosdiana, M.Si

NIP.19900410201802012202

**Penguji Utama**



Muhammad Jamaluddin, M.Si

NIP. 198011082008011007



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidavah, M.Si

NIP. 197611282002122001

## NOTA DINAS

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Psikologi UIN  
Maulana Malik Ibrahim Malang

*Assalamu'alaikum wr.wb.*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**PENGARUH *EMOTIONAL ATTACHMENT* ORANG TUA TERHADAP *EMOTION FOCUSED COPING* PADA GENERASI SANDWICH**

Yang ditulis oleh :

Nama : Venorica Afdela

NIM : 200401110019

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

*Wassalamu'alaikum wr.wb.*

Malang, 20 Mei 2024

**Dosen Pembimbing 1,**



**Muchamad Adam Basori, MA (TESOL)**  
**NIP.198103122024211011**

## NOTA DINAS

Kepada Yth.,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

*Assalamu'alaikum wr.wb.*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**PENGARUH *EMOTIONAL ATTACHMENT* ORANG TUA TERHADAP *EMOTION FOCUSED COPING* PADA GENERASI SANDWICH**

Yang ditulis oleh :

Nama : Venorica Afdela

NIM : 200401110019

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

*Wassalamu'alaikum wr.wb.*

Malang, 20 Mei 2024

**Dosen Pembimbing 2,**



**Aprilia Mega Rosdiana, M.Si**

**NIP.198103122024211011**

## SURAT PERNYATAAN

### SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Venorica Afdela

NIM : 200401110019

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH EMOTIONAL ATTACHMENT ORANG TUA TERHADAP STRATEGI EMOTION FOCUSED COPING PADA GENERASI SANDWICH**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 20 Mei 2024

Penulis



200401110019

## MOTTO

وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا

“Dan hendaklah berbuat baik kepada ibu bapak.”

(Al-Isra' Ayat 23)



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Bismillahirrahmanirrahim dan alhamdulillah rabbil 'alamin, segala puji dan syukur tiada henti saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, taufiq, dan karunianya. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang sudah membimbing umat manusia ke jalan yang lebih benar serta terang benderang.

Karya tulis ilmiah (SKRIPSI) ini, penulis persembahkan untuk:

1. Kepada kedua orang tua tercinta Bapak Hasan Busri dan Ibu Sundusiyah, atas do'a yang senantiasa dipanjatkan serta dukungan motivasi, nasihat, dan tenaganya yang selalu diberikan untuk putranya dalam segala hal yang ia usahakan
2. Kepada saudara dan keluarga saya, Laylatul Azizah selaku kakak perempuan yang selalu kebersamai antara satu sama lain dalam ikatan keluarga, dan Luqman Habibur Rosyid selaku kakak laki-laki yang selalu melengkapi satu sama lain dan Akmal Mundiri selaku kakak laki-laki yang sudah mendidik dan memberikan segala pelajaran dalam ilmu pendidikan dan kehidupan.
3. Segenap Civitas Fakultas Psikologi UIN Malang yang telah memberikan wadah untuk saya belajar dalam mendapatkan keluasan ilmu selama pendidikan ranah mahasiswa berlangsung.
4. Sahabat, teman, dan kerabat yang selalu memberikan dorongan semangat dan motivasi bagi peneliti dalam menjalankan masa perkuliahan dan proses penyelesaian tugas akhir kali ini.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat serta karunianya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh *Emotional Attachment* Orang Tua Terhadap *Emotion Focused Coping* Pada *Generasi Sandwich*”. Adapun penyusunan skripsi ini menjadi salah satu persyaratan kelulusan dalam program studi Sarjana (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penlisan skripsi ini dapat terselesaikan karena dorongan, bantuan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Peneliti ingin mengucapkan rasa terimakasih kepada:

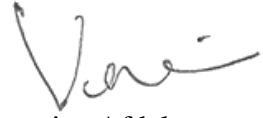
1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Rifa Hidayah, M.Si, Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Muchamad Adam Basori, M.A., TESOL, selaku Dosen Pembimbing pertama yang senantiasa meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan dengan sabar.
4. Ibu Aprilia Mega Rosdiana, M.Si, selaku Dosen Pembimbing Kedua yang senantiasa meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan dengan sabar.
5. Seluruh dosen pengajar fakultas Psikologi dan jajaran civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia Rayon “Penakluk” Al-Adawiyah yang telah menjadi rumah, wadah, dan juga lembaga dalam proses aktualisasi diri saya selama perkuliahan

7. Kepada seluruh teman-teman Organisasi Forum Internal Mahasiswa Pamekasan, dan segenap teman-teman yang saya tidak bisa sebut satu-persatu yang selalu memberikan semangat, motivasi, dan saling mengingatkan satu sama lain.
8. Sahabat dan teman secepat Rumah Cemara yang telah kebersamai saya selama penulisan, memberikan semangat, motivasi, mengingatkan satu sama lain, dan saling melengkapi satu sama lain.
9. Sahabat dan teman peneliti selama perkuliahan yakni Atap Teduh, Info Hiling, Ananda Tasyah Salsabilah, Hilda Aulia Arofah, Isrovi Wilda Maulidia dan Salshabila Putri Az-Zahra yang selalu mensupport dan kebersamai dalam setiap proses akademik sampai tuntas saat ini.
10. Teruntuk Aji Mahfud Sanjaya, terimakasih telah kebersamai selama proses penulisan skripsi atas bantuan motivasi dan semangat dalam penyelesaiannya.
11. Seluruh pihak yang terlibat yang telah memberikan support, motivasi, kontribusi dan semua bantuan lainnya selama masa perkuliahan dan penyelesaian pengerjaan skripsi saat ini.
12. Kepada Seluruh Responden Generasi Sandwich Kota Malang yang telah meluangkan waktu untuk memberikan data serta mengisi kuesioner yang telah dibagikan oleh penulis selama proses penelitian.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini bersifat konstruktif, maka dari itu, sangat diharapkan penelitian ini agar menciptakan penelitian yang lebih baik lagi di masa mendatang. Peneliti berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi siapapun yang membacanya. *Wasslamu'alaikum Wr. Wb.*

Malang, 20 Mei 2024

Penulis,



Venorica Afdela  
NIM. 200401110019

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN .....	3
SURAT PERNYATAAN .....	7
MOTTO .....	8
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	9
KATA PENGANTAR.....	10
DAFTAR ISI.....	13
DAFTAR LAMPIRAN.....	18
ABSTRAK .....	19
ABSTRACT.....	20
خلاصة.....	21
BAB I.....	22
PENDAHULUAN .....	22
A. Latar Belakang .....	22
B. Rumusan Masalah .....	28
C. Tujuan Masalah .....	28
D. Manfaat Penelitian.....	29
BAB II .....	30

<b>KAJIAN TEORI .....</b>	<b>30</b>
A. Strategi Coping Stres.....	30
1. Pengertian Stres.....	30
2. Pengertian Strategi Coping Stres.....	32
3. Aspek-aspek Strategi Emotion Focused Coping.....	34
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Strategi Coping .....	35
5. Bentuk-bentuk Strategi Emotion Focused Coping.....	37
B. Emotional Attachment Orang Tua .....	39
1. Pengertian Emotional Attachment Orang Tua .....	39
2. Aspek-aspek <i>Emotional Attachment</i> Orang tua .....	41
3. Faktor-faktor Emotional Attachment Orang Tua .....	42
4. Bentuk-bentuk <i>Emotional Attachment</i> Orang Tua .....	43
C. Generasi Sandwich.....	44
1. Pengertian Generasi Sandwich.....	44
2. Faktor-faktor Generasi Sandwich.....	46
D. Hubungan Emotional Attachment Orang Tua Terhadap Strategi Emotion Focused Coping pada Generasi Sandwich .....	47
E. Kerangka Konseptual .....	50
F. Hipotesis.....	51
<b>BAB III.....</b>	<b>52</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>52</b>
A. Desain Penelitian.....	52

B.	Identifikasi Variabel.....	52
C.	Definisi Operasional.....	53
D.	Populasi dan Sampel Penelitian .....	54
1.	Populasi .....	54
2.	Sampel.....	54
3.	Teknik Pengambilan Sampel .....	55
E.	Metode Pengumpulan Data .....	56
F.	Instrumen Penelitian.....	56
G.	Validitas dan Reabilitas.....	60
3.	<b>Validitas</b> .....	60
4.	<b>Reabilitas</b> .....	62
H.	Analisis Data .....	63
1.	Analisis Deskriptif.....	63
1.	Uji Normalitas .....	65
2.	Uji Linieritas .....	65
3.	Uji Hipotesis .....	66
<b>BAB IV</b>	<b>.....</b>	<b>67</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	<b>.....</b>	<b>67</b>
A.	Gambaran Lokasi Penelitian .....	67
B.	Waktu dan Tempat Penelitian .....	67
C.	Rancangan Pelaksanaan Penelitian .....	67

D.	Hasil Penelitian .....	68
1.	Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas .....	68
2.	Analisis Data .....	70
3.	Uji Hipotesis.....	74
E.	Pembahasan.....	75
1.	Tingkat Emotional Attachment Orang Tua.....	75
2.	Tingkat Emotion Focused Coping pada Generasi Sandwich .....	80
3.	Pengaruh Emotional Attachment Orang Tua Terhadap Strategi Emotion Focused Coping pada Generasi Sandwich .....	87
<b>BAB V</b>	<b>.....</b>	<b>92</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	<b>.....</b>	<b>92</b>
A.	Kesimpulan.....	92
B.	Saran.....	93
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>.....</b>	<b>96</b>
<b>LAMPIRAN</b>	<b>.....</b>	<b>101</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor skala Likert Emotion Focused Coping .....	57
Tabel 3. 2 Skor skala Likert Emotional Attachment Orang Tua .....	57
Tabel 3. 3 Blueprint skala Emotion Focused Coping .....	58
Tabel 3. 4 Blueprint skala Emotional Attachment Orang Tua.....	59
Tabel 3. 5 Hasil Output Uji Validitas Skala Emotional Attachment dan Emotion Focused Coping.....	60
Tabel 3. 6 Hasil Output Uji Reliabilitas Skala Emotional Attachment dan Emotion Focused Coping.....	62
Tabel 3. 7 Kategorisasi Analisis Deskriptif .....	64
Tabel 4. 1 Hasil Output Uji Normalitas .....	70
Tabel 4. 2 Hasil Output Uji Linieritas .....	70
Tabel 4. 3 Hasil Output Uji Analisis Deskriptif .....	71
Tabel 4. 4 Pengkategorian Emotional Attachment Orang Tua .....	72
Tabel 4. 5 Pengkategorian Emotion Focused Coping.....	73
Tabel 4. 6 Hasil Output Uji Regresi Linier Sederhana .....	74

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian.....	101
Lampiran 2 Uji Reliabilitas dan Validitas .....	107
Lampiran 3 Data Penelitian .....	109
Lampiran 4 Uji Asumsi.....	116
Lampiran 5 Analisis Deskriptif.....	117
Lampiran 6 Uji Hipotesis.....	118

## ABSTRAK

Afdela, V. 200401110019. Psikologi. 2024. Pengaruh *Emotional Attachment* Orang Tua Terhadap Strategi *Emotion Focused Coping* pada Generasi *Sandwich*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Muchamad Adam Basori, M.A (TESOL) dan Aprilia Mega Rosdiana, M.Si

---

Pada dasarnya untuk mengeksplorasi pengaruh *emotional attachment* terhadap strategi  *coping* yang berfokus pada *emotion focused coping* pada generasi *sandwich* di Kota Malang. *Problem focused coping* melibatkan tindakan langsung untuk memperbaiki masalah, sementara *emotion focused coping* berfokus pada pengelolaan respon emosional terhadap stres ketika situasi tidak dapat diubah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi pengaruh *emotional attachment* terhadap *emotion focused coping* pada generasi *sandwich* di Kota Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif kuantitatif. Jumlah sampel atau responden pada penelitian ini sebanyak 100 partisipan yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen data menggunakan skala *Likert*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif untuk mengetahui tingkat *emotional attachment* serta *emotion focused coping* dan uji hipotesis dilakukan menggunakan uji regresi linier sederhana untuk mengetahui sejauh mana pengaruh antara *emotional attachment* dan *emotion focused coping*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kategori sedang untuk keterikatan emosional 63% dan strategi  *coping* 62%. Ini mencerminkan hubungan yang baik dengan orang tua dan kemampuan coping yang memadai, meskipun ada kendala dalam komunikasi atau perbedaan pandangan. Kesimpulannya, keterikatan emosional orang tua memiliki pengaruh positif terhadap strategi *emotion focused coping* pada generasi *sandwich*. Semakin tinggi keterikatan emosional, semakin tinggi kecenderungan individu untuk menggunakan strategi *emotion focused coping*. Implikasi dari temuan ini adalah pentingnya memperkuat hubungan emosional antara generasi *sandwich* dan orang tua. Saran yang diberikan adalah mengembangkan intervensi terhadap keterikatan emosional dan komunikasi yang efektif dalam keluarga.

## ABSTRACT

Afdela, V. 200401110019. Psychology. 2024. The Influence of Parental Emotional Attachment on Emotion Focused Coping Strategies in the Sandwich Generation. Thesis. Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang.

Supervisors: Muchamad Adam Basori, M.A (TESOL) and Aprilia Mega Rosdiana, M.Si

---

Basically, to explore the influence of emotional attachment on coping strategies that focus on emotion focused coping in the sandwich generation in Malang City. Problem focused coping involves direct action to correct problems, while emotion focused coping focuses on managing emotional responses to stress when the situation cannot be changed. The aim of this research is to explore the influence of emotional attachment on emotion focused coping in the sandwich generation in Malang City.

This research uses a quantitative approach with quantitative descriptive methods. The number of samples or respondents in this research was 100 participants who were selected using purposive sampling techniques. The data instrument uses a Likert scale. Data analysis was carried out using descriptive analysis to determine the level of emotional attachment and emotion focused coping and hypothesis testing was carried out using a simple linear regression test to determine the extent of the influence between emotional attachment and emotion focused coping.

The results showed that the majority of respondents were in the medium category for emotional attachment 63% and coping strategies 62%. This reflects a good relationship with parents and adequate coping skills, despite obstacles in communication or differences in views. In conclusion, parental emotional attachment has a positive influence on emotion focused coping strategies in the sandwich generation. The implication of these findings is the importance of strengthening the emotional connection between the sandwich generation and their parents. The suggestion given is to develop interventions for emotional attachment and effective communication in the family.

## خلاصة

على الأبيوي العاط في الارتباط تأثر. 2024. النفس علم. 200401110019، فأسف ديلا، علم كلية. أطروحة. الساندوي تشجيل في العاطفة على تركيز التي التكيفات ترات يجيات. مالانج الحكومة، الإسلامية إبراهيم مالك مولانا جامعة النفس،

المشرفون: ماجستير برباسوري آدم محمد (TESOL) ماجستير روزديانا، ماجستير لياو

على تركيز التي المواجهة اس ترات يجيات على العاط في الارتباط تأثر يريلا س تكشاف الأساس، في الذي التعامل يتضمن. مالانج مدينة في الساندوي تشجيل في العاطفة على يركز الذي التكيف يركز الذي التعامل يركز بينما المشكلات، لتصحيح مباشرة إجراءات اتخاذ المشكلة على يركز. الوضع تغيير يمكن لا عندما نفسي لضغط العاطفة الا س تجابات إدارة على العاطفة على على يركز الذي التكيف على العاط في الارتباط تأثر يريلا س تكشاف هو البحث هذا من الهدف. مالانج مدينة في الساندوي تشجيل في العاطفة

أو العينات عدد بلغ. الكمية الوصفية الأساليب مع الكمي المنهج البحث هذا يستخدم. الأهداف العينات أخذت قنيات باستخدام اختيارهم تم مشاركة 100 البحث هذا في المس تجديبين الوصف في التحليل باستخدام بيانات التحويل إجراء تم. ليكرت مقياس البيانات أداة تستخدم. اختبارات إجراء وتم العاطفة، على يركز الذي والتعامل العاط في الارتباط مسمتوى لتحديد الارتباط بين التأثر بمدى لتحديد بسيط الخطي الانحدار اختبارات باستخدام الفرضيات. العاطفة على يركز الذي والتعامل العاط في

(63% العاطف لارتباط الواسطة الفئدة في كانوا العينة أدافر غالبية أن النتائج وأظهرت الكافية، التكيف ومهارات الوالدين مع الجيدة العلاقة يعكس وهذا 62% المواجهة واس ترات يجيات العاط في الارتباط إن الختام، في. النظر وجهات اختلاف أو التواصل في عوائق وجود من الرغم على جيل في العاطفة على تركيز التي التكيفات على يجيات على يجيات تأثر يريلا الأبيوي التي المواجهة اس ترات يجيات لا تستخدم الفردم يل زاد العاط في، الارتباط باطزادك لما الساندوي تشجيل بين العاطفة العلاقة تعزيز أهمية في النتائج هذه وتمثل. العاطفة على تركيز الفعال والتواصل العاط في لارتباط دخلات ويرتط هو المقدم الاقتران. وأبائهم الساندوي تشجيل الأسرة في

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Beberapa waktu lalu, pembahasan mengenai *generasi sandwich* ramai dibicarakan oleh publik, dimana orang yang sedang dalam masa produktif dalam bekerja harus bekerja tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan untuk dirinya tapi juga orang banyak. Dimana mereka mempunyai beban tambahan dalam kehidupannya. Mereka menanggung tanggung jawab yang lebih dari generasi lainnya yaitu merawat orang tua yang telah berumur kemudian juga mengasuh anak-anak mereka sendiri atau bahkan adik kandung mereka. Dari fenomena ini menjadi hal lumrah dalam masyarakat modern, dimana para *generasi sandwich* kerap merasa terjebak di antara tuntutan keluarga yang begitu kompleks yang tentunya hal tersebut terdapat tekanan stress tersendiri bagi mereka (Andriyani, 2019).

Menurut pendapat tahun 2007 yang dilakukan di Amerika Serikat, generasi *sandwich* memiliki tingkat stres yang lebih besar karena mereka harus mengatur tugas mereka sebagai pengasuh anak dan orang tua. Hampir 40% generasi *sandwich* melaporkan tingkat stres yang tinggi. Hal ini berdampak pada hubungan pribadi dengan pasangan, anak-anak, dan keluarga, serta kesejahteraan seseorang secara keseluruhan. Selain mengemban tugas merawat banyak generasi, mereka termasuk generasi yang harus menjaga kekebalan tubuh sendiri (Anwar Nur Lovenika & Rozalinna, 2021).

Menurut hasil wawancara yang telah dilakukan pada beberapa subjek mereka mengatakan bahwa mereka sebagai generasi *sandwich* merasa sangat berat dan khawatir tentang orang tuanya dan juga ingin memberikan dukungan yang optimal,

tapi di sisi lain mereka harus memastikan anak-anaknya tetap aman dan bahagia. Kemudian narasumber juga merasa harus membagi waktu antara orang tua dan anak-anak. Dimana mereka ingin memberikan waktu yang cukup untuk orang tuanya tetapi mereka juga harus memastikan anak-anak mereka mendapatkan hal yang sepadan. Sehingga mereka merasa harus berjuang untuk mendapatkan keseimbangan. Sebagai generasi sandwich mereka berusaha untuk mengembangkan keterampilan emosi, berkomunikasi, dan menghadapi stres. Mereka berusaha untuk berbagi pengalaman dengan orang lain yang mengalami situasi yang sama untuk mendapatkan dukungan dan bantuan.

Wawancara diatas menunjukkan bahwa generasi sandwich mengalami stres dan tekanan akibat tanggung jawab merawat orang tua dan anak-anak secara bersamaan. Mereka juga mengalami emotional attachment orang tua yang mempengaruhi cara mereka menghadapi stres dan tekanan generasi sandwich berhadapan untuk mendapatkan dukungan dari orang lain dalam menghadapi stres dan tekanan. Dengan memahami bagaimana generasi sandwich mengalami stres dan tekanan. Maka dapat mengembangkan strategi coping yang lebih efektif untuk mengatasi tantangan yang dihadapi oleh generasi sandwich.

Kelekatan orang tua (parent attachment) memiliki peran penting dalam pengembangan individu, termasuk pada generasi sandwich yang mengalami tekanan dan stres akibat peran ganda sebagai pengasuh dan pekerja. Kelekatan orang tua yang baik dapat membantu individu dalam mengelola stres dan emosi negatif, sehingga mempengaruhi strategi coping yang digunakan (Diananda, 2020).

Studi-studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa kelekatan orang tua yang baik dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola stres dan emosi negatif. Misalnya, sebuah penelitian menemukan bahwa kelekatan orang tua yang

baik dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menggunakan strategi coping yang efektif, seperti emotional focused coping (Sari1 et al., 2018).

Emotional focused coping adalah strategi coping yang berfokus pada mengelola emosi negatif dan stres. Strategi ini melibatkan individu dalam mengatur respon emosional mereka terhadap situasi yang menimbulkan stres. Kelekatan orang tua yang baik dapat membantu individu dalam mengelola emosi negatif dan stres dengan cara memberikan dukungan emosional dan psikologis yang baik (Kiling et al., 2021).

Dalam sintesis, kelekatan orang tua yang baik dapat mempengaruhi strategi coping yang digunakan oleh generasi sandwich, termasuk emotional focused coping. Kelekatan yang baik dapat membantu individu dalam mengelola stres dan emosi negatif, sehingga mempengaruhi kemampuan individu dalam menggunakan strategi coping yang efektif (Kiling et al., 2021).

Menurut Arifah (2024), permasalahan generasi sandwich akan tetap berbeda. Generasi terbaru lebih praktis, sangat mengandalkan teknologi canggih, dan membutuhkan performa tinggi. Tingkat stres yang dialami juga lebih tinggi. Orang tua merupakan keluarga yang sangat berarti bagi setiap individu, oleh karena itu tidak patut jika kita menganggap orang tua sebagai beban dalam menafkahnya. Padahal hal tersebut merupakan rasa cinta timbal balik seorang anak terhadap orang tuanya, membantu dan merawatnya. Orang tua sering kali merasa kesepian di hari tua, sehingga menghabiskan waktu bersama anak dan cucu merupakan hal yang menyenangkan bagi mereka. Penelitian telah menunjukkan bahwa generasi sandwich memiliki lebih sedikit kelelahan kerja.

Menurut Rari (2021) pada temuan penelitiannya menunjukkan bahwa faktor kesehatan dan kekayaan mempunyai pengaruh lebih besar terhadap derajat



kebahagiaan Generasi Sandwich dibandingkan variabel jumlah tanggungan anggota keluarga dan waktu luang yang tidak mempunyai pengaruh langsung. Seorang spesialis kesehatan mental rumah sakit. Menurut Pondok Indah, Generasi Sandwich yang mengasuh orang tua dan anak-anaknya lebih cenderung mengalami masalah kesehatan mental seperti kelelahan, gangguan tidur, perasaan bersalah, kekhawatiran terus-menerus, kehilangan minat pada aktivitas yang sebelumnya dinikmati, kecemasan, dan depresi. Dari segi kesehatan, Generasi Sandwich menghadapi stres akibat keinginan.

Stres mempunyai kemampuan untuk menimbulkan berbagai penyakit fisik dan mental sehingga menjadi masalah yang serius dan krusial untuk diatasi. Respons individu terhadap stres disebut juga dengan coping stres. Jika seseorang dapat menyikapinya secara positif maka ia akan mampu mengatasi ketegangannya (Andriyani, 2019). Coping stress adalah serangkaian upaya untuk mengatasi, menanggulangi, atau menghadapi stres dengan sebaik-baiknya berdasarkan kemampuan individu dalam menghadapi stres yang disebabkan oleh berbagai gangguan psikologis. Jadi, pengelolaan stres dapat didefinisikan sebagai serangkaian tindakan yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan stres sehingga mereka dapat melanjutkan rutinitas normalnya (Averina, 2023).

Penelitian oleh (Sudarji et al., 2022) terhadap tantangan *generasi sandwich* stress dan coping strategi perawatan multigenerasi yang menunjukkan bahwa stres terjadi terutama pada situasi ketika tuntutan pengasuhan muncul secara bersamaan. Artinya ketika ada suatu kondisi dimana anak ataupun orang tua membutuhkan perhatian secara bersamaan akan menimbulkan stres yang munculnya lebih berdampak pada aspek emosional partisipan dibandingkan fisik, seperti perasaan

sedih, bersalah, dan emosi yang tidak stabil, serta dari segi kognitif yakni mudah lupa, kehilangan konsentrasi, dan *overthinking* (Candra, 2019).

Menurut Rahiem (2023), teknik coping stres secara garis besar diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu problem-focused coping dan emosi-focused coping. Problem-focused coping (pendekatan coping yang berfokus pada kesulitan), yaitu suatu kegiatan yang dilakukan untuk memperbaiki masalah dengan cara menghadapi keadaan yang ada saat ini. Strategi penanggulangan ini menggunakan teknik atau kemampuan baru untuk mengurangi dan menaklukkan stres. Sementara itu, coping yang berfokus pada emosi (metode coping yang berfokus pada emosi) mengacu pada semua upaya yang dilakukan untuk menemukan atau menerima kenyamanan sekaligus mengurangi ketegangan yang berhubungan dengan stres. Strategi coping ini digunakan ketika individu tidak mampu mengubah kondisi stres yang ditimbulkan oleh pemicu stres dengan mengendalikan respons emosionalnya terhadap stres (Dewi, 2021).

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Kahlil (2022) mengemukakan bahwa berdasarkan pembahasan kecerdasan emosional terhadap coping strategi mendapatkan hasil yang signifikan yakni artinya semakin tinggi kecerdasan emosional individu maka semakin tinggi juga coping stres yang dimiliki individu tersebut. Pada penelitian tahun 2023 menunjukkan bahwa seorang generasi sandwich perlu memiliki strategi untuk dapat menyeimbangkan antara peran sebagai orang tua atau kakak, pelaku rawat orang tua lanjut usia, dan juga pekerja (Qubro, 2023). Generasi sandwich sering kali menghadapi tekanan yang tinggi karena harus memenuhi kebutuhan anak-anak mereka, merawat orang tua yang menua, serta menjalankan tanggung jawab profesional mereka. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengembangkan strategi

coping yang efektif untuk mengatasi tekanan dari berbagai peran yang mereka jalankan.

Strategi coping yang dapat diterapkan oleh generasi sandwich meliputi pengelolaan waktu yang baik, komunikasi yang efektif dengan anggota keluarga, mencari dukungan sosial, serta menjaga kesehatan fisik dan mental mereka sendiri. Penelitian ini menekankan pentingnya kecerdasan emosional dalam membantu individu memahami dan mengelola emosi mereka sendiri serta emosi orang lain, sehingga mereka dapat mengatasi stres dengan lebih baik. Selain itu, dukungan sosial dan komunikasi yang baik juga terbukti sebagai faktor penting dalam membantu generasi sandwich menjalankan tanggung jawab mereka secara seimbang (Sudarji et al., 2022).

*Emotional attachment* adalah konsep dalam psikologi yang mengacu pada hubungan emosional yang kuat antara individu dan objek. Dalam konteks *generasi sandwich*, *emotional attachment* dapat mengacu pada hubungan emosional yang mereka kembangkan dengan orang tua mereka yang menua, anak-anak mereka, dan teman-teman mereka (Merida, 2023).

Berdasarkan pemaparan pernyataan di atas tentang tingkat kebahagiaan *generasi sandwich* yang mengungkapkan bahwa kesehatan dan pendapatan berpengaruh namun, disamping itu *generasi sandwich* juga pasti mengalami stress karena ada tuntutan pengasuhan multigenerasi disamping itu juga mereka mengalami kelelahan kerja namun mereka juga ingin menyelesaikan banyak tugas tanpa bantuan. Meskipun hal tersebut merupakan bentuk kebanggaan yang luar biasa, namun hal itu juga dapat meningkatkan stress. Stress tersebut disebabkan oleh upaya mereka untuk mengimbangi berbagai tugas yang membuat mereka terjebak dalam lingkungan

dimana mereka harus menyelesaikan banyak tugas dalam waktu singkat (Kusumaningrum, 2023).

Dalam situasi seperti ini, penting untuk memahami bagaimana individu dalam generasi sandwich menghadapi stress dengan tuntutan ganda ini. Maka dengan ini perlu dilakukan kajian yang lebih dalam tentang pengaruh *emotional attachment* terhadap *emotion focused coping* karena dirasa penting untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana *emotional attachment* dapat mempengaruhi *emotion focused coping* pada *generasi sandwich* (Nasith, 2023). Namun, ada pembaharuan yang dilakukan oleh penulis dari penelitian sebelumnya yakni menggunakan studi literatur yang baru mengembangkan keterampilan mengatur emosi yang efektif, serta lokasi penelitian yang diteliti. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh *Emotional Attachment* Orang Tua terhadap Strategi *Emotion Focused Coping* pada Generasi Sandwich”**.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat *emotion focused coping* pada generasi sandwich di Kota Malang?
2. Bagaimana tingkat *emotional attachment* pada generasi sandwich di Kota Malang?
3. Bagaimana *emotional attachment* orang tua mempengaruhi strategi *emotion focused coping* pada generasi sandwich di Kota Malang?

## **C. Tujuan Masalah**

1. Mengetahui tingkat *emotion focused coping* pada generasi sandwich di Kota Malang

2. Mengetahui tingkat *emotional attachment* pada generasi sandwich di Kota Malang
3. Mengetahui bagaimana *emotional attachment* orang tua dapat mempengaruhi strategi *emotion focused coping* pada generasi sandwich di Kota Malang

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi referensi dan pemikiran untuk menunjang informasi mengenai pengaruh *emotional attachment* orang tua terhadap strategi *emotion focused coping* pada generasi sandwich.

2. Manfaat praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam membantu generasi sandwich mengelola peran ganda mereka dengan lebih baik dan dapat memahami pengaruh ikatan emosional orang tua terhadap strategi *emotion focused coping*

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Strategi Coping Stres**

##### **1. Pengertian Stres**

Secara umum, stres adalah keadaan mental yang dialami seseorang ketika berada di bawah tekanan. Tekanan ini diakibatkan oleh ketidakmampuan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Tekanan ini datang dari dalam atau luar individu. Rasmun menyebutkan dalam (Andriyani, 2019) bahwa stres merupakan suatu kejadian yang tidak dapat dihindari dan terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Dimana respon tubuh terhadap setiap tuntutan tubuh yang terganggu bersifat implisit. Secara keseluruhan, stres mempengaruhi seseorang secara fisik, mental, kognitif, sosial, dan spiritual (Andriyani 2019).

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres berkembang ketika seseorang menghadapi tekanan yang melebihi kemampuannya untuk menyesuaikan diri. Hal ini menunjukkan bahwa keadaan stres muncul ketika terdapat ketidaksesuaian atau ketidakseimbangan antara harapan dan kemampuan. Stresor adalah faktor-faktor yang menyebabkan stres. Pada dasarnya keadaan stres adalah sama, namun intensitas stres bervariasi dari satu ke yang lainnya. Hal ini disebabkan karena individu mempunyai penilaian kognitif yang menimbang kondisi atau keadaan stres yang dihadapi, apakah peristiwa tersebut dianggap berbahaya atau tidak oleh individu.

Menurut Nathanael (2024), stres muncul ketika seseorang menghadapi tuntutan yang melebihi kemampuannya untuk menyesuaikan diri. Hal ini menunjukkan bahwa keadaan stres muncul ketika terdapat ketidaksesuaian atau

ketidakseimbangan antara harapan dan kemampuan. Stresor adalah faktor-faktor yang menyebabkan stres. Pada dasarnya, keadaan stres adalah sama, namun intensitas stres bervariasi dari satu ke yang lain. Hal ini dikarenakan individu mempunyai penilaian kognitif yang memberi bobot pada kondisi atau keadaan stres yang dihadapi, apakah situasi tersebut dianggap berbahaya atau tidak oleh individu (Oktari, 2022).

Stresor adalah kesulitan yang mempengaruhi semua orang dan mengganggu secara psikologis. Stres muncul ketika orang menganggap stres sebagai suatu hal yang membuat stres sehingga menimbulkan kecemasan, yang merupakan indikator awal adanya masalah kesehatan fisik dan mental (Qubro, 2023). Stresor sangat bermanfaat dalam kehidupan seseorang karena mengembangkan kehati-hatian, kedewasaan pribadi, dan kemampuan bersaing dalam kehidupan.

Individu yang mengalami stres akan berperilaku berbeda dibandingkan ketika tidak stres. Oleh karena itu, gejala fisik dan psikologis pada orang yang mengalami stres dapat dengan mudah diketahui. Tanda-tanda umum stres fisik antara lain ketegangan otot, pernapasan tidak teratur, sakit kepala, mual di perut, tekanan darah tinggi, sulit tidur, gangguan jantung, tangan atau kaki dingin, gangguan pencernaan, dan sebagainya. Sedangkan tanda-tanda stres psikologis antara lain gelisah, gugup, khawatir, takut, tidak sabar, kelelahan berlebihan, performa kerja terganggu, kurang spontanitas, dan sebagainya (Rizky, 2023).

Berdasarkan keterangan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan respon fisik individu terhadap tekanan yang menimbulkan sensasi tertekan. Stress yang dialami individu disebabkan oleh suatu stressor, yang berasal dari dalam dirinya atau dari luar dirinya. Stres dapat menimbulkan penyakit fisik maupun psikis (Sudarji, 2022).

## 2. Pengertian Strategi Coping Stres

Tantangan yang dihadapi memerlukan solusi untuk mengubah atau beradaptasi terhadap permasalahan dan tekanan yang menghadang. Mengatasi adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan proses memperbaiki kesulitan ini. Coping berasal dari kata cope yang berarti menghadapi, berjuang, atau mengatasi. Menurut definisinya, coping hampir sama dengan penyesuaian Trissaputri (2024). Yang membedakan penyesuaian dengan coping adalah bahwa penyesuaian mencakup seluruh reaksi terhadap tuntutan yang datang dari lingkungan maupun dalam diri seseorang. Sedangkan coping mengacu pada bagaimana seseorang menangani tuntutan yang mendesak (Sudarji, 2022).

Menurut Lazarus & Folkman (1984), coping adalah suatu proses di mana orang berusaha mengendalikan kesenjangan antara tuntutan dan sumber daya yang mereka gunakan untuk menghadapi situasi stres. Mengatasi, dalam bentuknya yang paling dasar, mewakili proses aktivitas kognitif yang dikombinasikan dengan tindakan.

Menurut Kamus Psikologi Winanda (2023), coping behavior adalah setiap kegiatan dimana individu berinteraksi dengan lingkungannya dalam rangka menyelesaikan suatu tugas atau memecahkan suatu masalah. Coping merupakan suatu metode pengendalian perilaku menuju solusi permasalahan yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari kesulitan yang nyata atau tidak nyata, dan coping melibatkan seluruh upaya kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi, dan menolak tuntutan (distress). tuntutan” (Yanti, 2023).



Menurut Maryam (2017), coping stress mengacu pada upaya terlihat atau tidak terlihat yang dilakukan untuk meminimalkan atau menghilangkan ketegangan psikologis dalam situasi stres. Menurut Andriyani (2019), metode coping stres adalah berbagai upaya untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan psikologis dalam situasi stres. Menurut (Andriyani, 2019), teknik coping stres adalah berbagai upaya untuk mengatasi, mengatasi, atau berhubungan dengan pendekatan terbaik yang sesuai dengan kemampuan individu dalam menangani stres yang disebabkan oleh berbagai jenis kesulitan psikologis (Yuniari, 2024).

Individu menggunakan metode coping untuk mengelola dan mengurangi gejala stres yang disebabkan oleh tekanan. Menurut Lazarus & Folkman (1984), mereka yang mempersepsikan suatu permasalahan secara negatif akan menunjukkan perilaku negatif, seperti perilaku neurotik dan menyimpang. Di sisi lain, jika seseorang mempersepsikan situasi dengan baik, maka reaksi perilaku yang muncul akan berupa strategi pemecahan masalah yang efektif dan perubahan. Proses pengambilan keputusan bagaimana menghadapi kesulitan tersebut dikenal dengan istilah coping (Ziliwu, 2024).

Strategi coping menurut Freud Higgins & Endler (1995) adalah sarana untuk mengatasi bahaya yang muncul dari dalam atau luar diri seseorang. Sedangkan Oktari (2022) mengartikan strategi coping sebagai proses spesifik yang diikuti dengan upaya berkelanjutan untuk menyesuaikan perilaku guna mengelola dan mengendalikan tuntutan dan tekanan eksternal dan internal yang diperkirakan akan membebani individu yang bersangkutan.

Berdasarkan pengertian tersebut, metode coping stres dapat diartikan sebagai segala upaya yang dilakukan untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan stres agar dapat beraktivitas sehari-hari. Strategi coping adalah serangkaian pendekatan,

termasuk reaksi perilaku, respons kognitif, dan sikap, yang digunakan untuk mengelola permasalahan saat ini dan beradaptasi dengan peristiwa stres (Sudarji, 2022).

### 3. Aspek-aspek Strategi Emotion Focused Coping

Menurut (Lazarus & Folkman, 1984) mengidentifikasi beberapa aspek coping yang berfokus pada emosi menjadi beberapa hal yaitu:

#### a. *Emotion focused coping*

Aspek-aspek pada *emotion focused coping* adalah sebagai berikut:

- 1) *Distancing* (menjauhkan diri), yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
- 2) *Escape avoidance* (menghindari penghindaran), mengkhayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu melakukan fantasi andaikan permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau yang lainnya.
- 3) *Self control* (kontrol diri), yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
- 4) *Accapeting responsibility* (menerima tanggung jawab), yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya.

- 5) *Positive reappraisal* (penilaian positif), mencoba untuk memaknai positif dari sebuah situasi sebagai pengalaman dalam perkembangan individu atau dengan sentuhan spiritual.

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Strategi Coping**

Menurut Andriyani (2019) Penentuan strategi *coping* dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain sebagai berikut:

- a. Kondisi kesehatan

Kesehatan digambarkan dalam kondisi prima baik jasmani, rohani, maupun sosial. Kesehatan mental ditandai dengan emosi positif dan kemampuan kognitif, sedangkan kesehatan sosial didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk melakukan dan memelihara hubungan positif dengan orang lain di sekitarnya. Kesehatan jasmani digambarkan sebagai suatu kondisi kesehatan yang sebenarnya dimana komponen-komponen tubuh dapat berfungsi dengan baik. Kesehatan sangat penting untuk menangani dan berhasil menyelesaikan segala tekanan.

- b. Kepribadian

Kepribadian adalah perilaku yang dapat diamati dengan karakter pembeda yang mekan kepribadian yang satu dapat dikenali dari kepribadian lainnya. Pandangan lain berpendapat bahwa kepribadian adalah ciri, gaya, kualitas, atau ciri pembeda yang terdapat pada diri seseorang. Kepribadian terbentuk oleh pengaruh lingkungan seperti pola perilaku orang tua dan genetik sejak lahir. Orang tua misalnya, hendaknya menanamkan pada anak pentingnya mengambil

keputusan sendiri, tidak mudah tersinggung, penuh harapan, dan bekerja sama dalam menyelesaikan masalah.

Menurut Arifah (2024) kepribadian terdapat dua golongan yaitu:

a) *Introvert*,

Introvert mempunyai kepribadian egois dan suram, mudah tersinggung, peka terhadap kritik, mempunyai banyak imajinasi, kurang vokal, cenderung membesar-besarkan kesalahannya, serta bersifat analitis dan kritis terhadap diri sendiri.

b) *Ekstrovert*

Orang dengan kepribadian realistik adalah orang yang terbuka, senang berbicara, ceria, mengekspresikan diri secara spontan, tidak peka terhadap kritik, tidak memikirkan kegagalan, dan tidak sering melakukan analisis.

c. Konsep diri

Istilah konsep diri mengacu pada persepsi, ide, keyakinan, dan posisi individu dalam kaitannya dengan orang lain di sekitarnya. Koneksi sosial dan interaksi dengan orang lain membentuk konsep diri seseorang.

d. Dukungan sosial

Dukungan sosial mengacu pada keterlibatan orang lain dalam menghadapi tantangan. Seseorang bekerja dengan orang lain dan mencari bantuan dari lingkungannya. Seseorang yang menerima

dukungan sosial akan menerima bantuan, pengetahuan, dan dukungan emosional yang tulus.

e. Aset ekonomi

Keluarga yang memiliki banyak aset ekonomi akan lebih mudah dalam menghadapi permasalahan yang dihadapinya. Menurut Rari (2021), aset merupakan sumber daya yang harus dimiliki setiap keluarga. Aset berfungsi sebagai cara untuk memenuhi kebutuhan. Akibatnya, keluarga yang mempunyai dana cukup mempunyai kean lebih aman dibandingkan keluarga yang memiliki aset lebih sedikit.

## **5. Bentuk-bentuk Strategi Emotion Focused Coping**

Strategi *Emotion Focused Coping* menurut (Lazarus & Folkman, 1984) yakni:

a. *Emotion focused coping*

Teknik coping yang berpusat pada emosi (*emotion-focused coping*) adalah segala upaya untuk mencapai dan mempertahankan rasa nyaman sekaligus mengurangi ketegangan emosional akibat stres. Seseorang yang menggunakan strategi penanggulangan ini berupaya memoderasi respons emosionalnya terhadap stres. Strategi coping ini digunakan ketika seseorang tidak mampu mengubah kejadian yang tidak menyenangkan akibat stres.

Kecemasan dapat dikurangi dengan memanfaatkan pendekatan coping yang berfokus pada emosi. Penilaian terbukti menjadi prediktor yang kuat apakah coping berorientasi pada pengaturan emosi (*emotional focus coping*) dalam melakukan sesuatu untuk meringankan masalah, dan secara umum bentuk coping yang berfokus

pada emosi (emotional focus coping) lebih terjadi. ketika masalah tidak terselesaikan. Segala sesuatu yang mengubah situasi lingkungan yang berbahaya, menakutkan, atau sulit (Lazarus & Folkman, 1984).

Coping yang Berfokus pada Emosi mengacu pada upaya seseorang untuk mengurangi atau menghilangkan stres dengan berusaha menjaga keseimbangan emosional daripada menghadapinya secara langsung. Coping yang Berfokus pada Emosi sering kali dipandang sebagai aspek penyeimbang dalam upaya mempertahankan kemampuan beradaptasi individu terhadap lingkungannya. Menurut Siti Hawa Umayya (2006), Lazarus dan Folkman menggambarkan Emotion Focused Coping sebagai strategi coping yang digunakan individu untuk meminimalkan perasaan yang terkait dengan peristiwa stres, bahkan ketika masalah itu sendiri tidak dapat diubah.

Coping yang Berfokus pada Emosi adalah suatu jenis upaya individu untuk mengurangi atau menghilangkan stres, tanpa menghadapinya secara langsung, dengan berusaha menjaga keseimbangan emosional. Menurut Rahiem (2023), coping adalah transaksi antara individu beserta sumber daya, nilai-nilai, dan komitmennya dengan tuntutan lingkungan, sehingga mengandung makna bahwa hubungan antara coping dan situasi stres bersifat dinamis.

Mengatasi adalah suatu proses di mana orang berusaha untuk mengendalikan kesenjangan antara tuntutan, baik internal maupun eksternal, dan sumber daya yang mereka gunakan untuk menghadapi peristiwa-peristiwa yang menimbulkan stres. Mengatasi dalam konteks ini memerlukan pengendalian kemampuan seseorang untuk bertindak terhadap lingkungan sekitar serta mengatur gangguan kognitif emosional

dan reaksi psikologis. Coping merupakan proses berkelanjutan yang melibatkan interaksi dengan lingkungan (Averina, 2023).

Akibatnya, coping yang berorientasi pada emosi menghalangi individu untuk menghadapi kesulitan secara rasional, sehingga menimbulkan kekhawatiran yang tidak semestinya. Berbagai jenis reaksi tidak menyenangkan yang ditimbulkan oleh kecemasan dapat diatasi dengan memodifikasi cara perilaku coping, yang berdampak pada penurunan kecemasan dan peningkatan kehidupan individu (Kusumaningrum, 2023).

## **B. Emotional Attachment Orang Tua**

### **1. Pengertian Emotional Attachment Orang Tua**

Orang tua merupakan pemain yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak-anaknya. Pola asuh anak dan sifat ikatan orang tua-anak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan kepribadian seseorang. Memenuhi kebutuhan anak adalah hal terpenting yang perlu menjadi fokus orang tua. Dengan mendorong terjalinnya hubungan antara anak dan orang tua, maka kebutuhan tersebut dapat dipenuhi (Suparman, 2020).

Seorang anak dan orang tua membentuk hubungan emosional yang saling menguntungkan dan bertahan lama yang dikenal sebagai keterikatan, yang mana kedua belah pihak meningkatkan kualitas hubungan. Anak-anak mendapat manfaat dari keterikatan karena membantu memastikan bahwa kebutuhan fisik dan emosional mereka terpuaskan. Selain itu, Putri (2020) mengartikan attachment sebagai ikatan interpersonal yang diwarnai kasih sayang antara orang tua dan anak.

Winanda (2023) menawarkan perspektif alternatif tentang keterikatan, dengan alasan bahwa cinta yang kuat yang dimiliki seorang anak terhadap orang tuanya atau orang dewasa lain yang penting dalam hidup mereka adalah yang membuat mereka bahagia ketika berinteraksi dengan orang tua mereka. Selain itu, attachment didefinisikan oleh John W. Santrock (2002) sebagai hubungan di mana dua individu mempunyai kasih sayang yang mendalam satu sama lain dan berusaha sekuat tenaga untuk mempertahankan hubungan tersebut.

Psikolog Inggris John Bowlby dikreditkan dengan menciptakan ungkapan keterikatan emosional. Menurut Mary Ainsworth yang mengutip Suparman dkk, keterikatan adalah hubungan emosional yang dikembangkan seseorang sebagai akibat dari kemampuannya dalam menyesuaikan diri dengan orang tua yang merupakan kelompok sosial terdekat anak. Ikatan psikologis yang disebut dengan attachment terbentuk antara bayi dan pengasuhnya pada saat anak pertama kali lahir dan memiliki keuntungan dalam menciptakan hubungan yang bertahan seumur hidup (Suparman & Sultihah dkk, 2020).

Menurut Armsden dan Greenberg, keterikatan ditandai dengan ikatan emosional yang mendalam antara anak dan orang tuanya, yang berperan sebagai figur keterikatan. Keterikatan dapat berkembang melalui kontak sosial dengan lingkungan tempat seseorang tinggal dalam jangka waktu yang lama. Sebagai pembentuk karakter utama anak, fungsi orang tua dan keluarga sangatlah menentukan (Armsden, G.C. Greenberg, 1987).

Candra (2019), sejalan dengan pandangan sebelumnya, menyatakan bahwa keterikatan diartikan sebagai komunikasi langsung antara orang tua dan anak, yang dihiasi dengan perilaku kasih sayang dan partisipasi dalam aktivitas bersama yang memfasilitasi rangsangan sosial, emosional, dan kognitif.



Berdasarkan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa attachment mengacu pada hubungan emosional yang terjalin antara anak dengan orang tuanya, terjadi interaksi yang menyenangkan di antara mereka, dan terpenuhinya kebutuhan fisik dan psikologis anak. Sifat timbal balik dari ikatan ini akan berdampak pada kelangsungan hidup anak. Dengan demikian, anak mempunyai rasa aman, nyaman, dan terlindungi (Averina, 2023).

## **2. Aspek-aspek *Emotional Attachment* Orang tua**

Berdasarkan pandangan Armsden dan Greenberg (1987) yang menjelaskan kelekatan memiliki 3 aspek, antara lain:

### **a. Kepercayaan (*Trust*)**

menunjukkan bagaimana remaja bersedia memercayai orang tua dan teman sebayanya untuk memahami dan menyadari keinginan dan kebutuhan mereka. Yang dimaksud dengan kepercayaan adalah rasa aman dan jaminan bahwa orang-orang akan mendukung atau memenuhi kebutuhan seseorang. Dalam hubungan yang solid, kepercayaan bisa berkembang. Setelah rasa aman terbentuk melalui interaksi rutin dengan orang tersebut, kepercayaan pada figur keterikatan merupakan perilaku yang dipelajari.

### **b. Komunikasi (*Communication*)**

menunjukkan bagaimana remaja memandang teman dan orang tua yang pengertian dan siap mendengarkan perasaannya, serta seberapa terlibatnya mereka dalam komunikasi verbal dan sejauh mana. Hubungan emosional yang kuat antara orang tua dan anak dapat dibangun melalui komunikasi yang efektif. Ekspresi emosi remaja

kepada orang tua atau teman sebaya, pertanyaan mengenai masalah yang sedang mereka alami, dan permintaan nasehat dari teman dekat atau saudara untuk lebih memahami diri sendiri merupakan contoh cara mereka berkomunikasi.

c. Keterasingan (*Alienation*)

Remaja memiliki rasa kesepian. Penghindaran dan penolakan remaja terhadap orang tuanya atau orang dewasa lainnya erat kaitannya dengan alienasi. Kemarahannya yang meluap-luap menyebabkan ia melewati masa-masa sulit dan merasa ditinggalkan oleh teman-teman sekelasnya, orang tuanya, bahkan lingkungan sekitarnya. Remaja terkena dampak keterasingan karena mengalami penolakan dari orang tua atau orang dewasa lainnya, yang membuat mereka merasa terasing dan menyulitkan mereka dalam menghadapi situasi sulit. Hal ini menyebabkan keterikatan yang tidak aman di antara para remaja. Remaja membutuhkan perhatian yang lebih besar dari orang-orang terdekatnya dalam setiap situasi, sehingga membuat mereka merasa cemas dengan situasinya saat ini.

### **3. Faktor-faktor Emotional Attachment Orang Tua**

Menurut (Baradja, 2005) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kelekatan antara anak dan orang tua yakni sebagai berikut:

- a. kebutuhan anak-anak yang percaya bahwa figur keterikatan mereka telah memenuhi kebutuhan mereka. Mirip dengan figur lengket yang tersedia untuk anak-anak dalam setiap situasi.
- b. Ketika orang tua memberikan respon positif terhadap perilaku anaknya, seperti ketika anak berperilaku sedemikian rupa sehingga membuatnya merasa penting, dan anak merasa bahwa orang tuanya memperhatikannya, maka anak akan menaruh kepercayaannya untuk membangun ikatan yang kuat dengan mereka. .
- c. Orang tua selalu ingin menjaga hubungan mereka dengan anak tetap positif, percaya bahwa jika anak mereka merasa terhubung dengan orang tua melalui setiap tantangan, maka mereka akan bahagia. Seorang anak dapat mempertahankan hubungan yang kuat dengan orang tuanya, misalnya jika ibunya terus-menerus meluangkan waktu untuk berbicara dengannya dan secara aktif mendengarkan kesulitan apa pun yang ia alami

#### **4. Bentuk-bentuk *Emotional Attachment* Orang Tua**

Menurut Bowlby terdapat tiga bentuk kelekatan yang berisiko terjadinya permasalahan kelekatan dengan anak. Permasalahan ini muncul akibat ketidakkonsistenan orang tua dalam memberi kasih sayang, yaitu:

- a. *Secure attachment*

Ikatan antara orang tua dan anak memupuk keterikatan yang aman, yang membuat anak merasa percaya diri pada orang tua mereka sebagai teman yang penuh kasih dan perhatian. Anak-anak muda berpikir bahwa bahkan dalam situasi sulit, orang tua akan selalu mendukung dan menghibur mereka saat mereka membutuhkannya.

Anak-anak dengan koneksi seperti ini akan berpikir bahwa orang tuanya memperhatikannya dan akan selalu ada untuknya.

b. *Anxious resistant attachment* (cemas ambivalen)

Ikatan antara orang tua dan anak menciptakan keterikatan resistif yang menimbulkan rasa cemas, karena anak-anak tidak selalu mempercayai orang tua mereka untuk selalu ada saat mereka membutuhkannya. Anak dengan demikian memiliki kecenderungan untuk bergantung pada orang tuanya, merasa khawatir jika jauh dari orang tuanya, menginginkan perhatian, dan mengalami kecemasan saat berinteraksi dengan orang lain di sekitarnya. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak mempunyai rasa was-was terhadap orang tuanya. Hal ini terjadi karena perceraian serta ketidakhadiran orang tua yang kurang tanggap ketika ada kesempatan untuk menghidupi anaknya.

c. *Anxious avoidant attachment* (cemas menghindar)

Interaksi antara orang tua dan anak-anak melahirkan keterikatan penghindaran yang cemas; Anak-anak kurang percaya diri karena ketika mereka meminta perhatian, orang tua mereka malah tidak mengakuinya, apalagi menolaknya. Hal ini menunjukkan bahwa permasalahannya lebih tertutup karena tindakan orang tua yang secara terang-terangan mengabaikan atau menolak permintaan hiburan atau perlindungan dari anak-anaknya.

## **C. Generasi Sandwich**

### **1. Pengertian Generasi Sandwich**

Generasi Sandwich terdiri dari individu-individu yang memiliki dua tanggung jawab: merawat orang tua dan menghidupi keluarga kecil Rari (2021). Anda

bertugas menjaga saudara Anda yang masih membutuhkan bantuan jika Anda masih lajang. Generasi sandwich adalah generasi pekerja muda yang memiliki dua tanggung jawab finansial: menghidupi keluarga dekat dan orang tua atau keluarga besar. Definisi tersebut terdapat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) online. Keadaan ini sebanding dengan sandwich ketika dua potong roti menempel pada sepotong daging. Komponen utama sandwich, yaitu daging, dibandingkan dengan orang tua dan anak, sedangkan roti dibandingkan dengan generasi sandwich (Winanda, 2023)

Frasa ini pertama kali digunakan untuk menggambarkan wanita berusia 30-an dan 40-an yang mendapati diri mereka “terjepit” di antara pasangan, orang tua, dan anak-anak. Namun kini banyak hal telah berubah, pria dan wanita yang berada dalam kondisi ini juga disebut sebagai bagian dari generasi sandwich (Diller, 2021). Menurut Kristi (2022), sebagian dari mereka perlu memikul akuntabilitas pemenuhan kebutuhan baik generasi tua maupun generasi muda. Dorothy Miller, seorang pekerja sosial dan dosen di Universitas Kentucky, pertama kali menggunakan kata ini pada tahun 1981 (Diller, 2012).

Seperti yang didefinisikan oleh Arifah (2024), generasi sandwich adalah ungkapan yang digunakan untuk menggambarkan sekelompok orang yang bertanggung jawab merawat orang tua yang sudah lanjut usia dan anak-anaknya. Mereka sering kali menemui kendala sulit ketika menjalankan kedua tanggung jawab tersebut.

Pria dan wanita berusia 30an ke atas yang sudah menikah dan bekerja sering kali merupakan ciri-ciri generasi sandwich. Generasi Sandwich bertanggung jawab mengurus orang tua dan keturunannya, termasuk perencanaan pangan, transportasi, pengobatan, dan kebutuhan rumah tangga lainnya (Ziliwu, 2024).

Generasi ini banyak ditemukan di negara-negara berkembang dengan nilai kekeluargaan dan kekeluargaan yang kuat, seperti Indonesia. Salah satu cita-cita tersebut adalah bahwa seorang anak yang dibesarkan oleh orang tuanya harus berbakti kepada mereka; ekspresi kesalehan anak ini terkadang dianggap membantu dan bahkan mendukung situasi keuangan orang tuanya. Generasi sandwich sendiri membutuhkan sumber pendapatan yang memadai untuk menunjang kebutuhan anggota keluarganya, dan fenomena ini sebagian besar menimpa rumah tangga berpendapatan rendah (Khalil & Santoso, M.B, 2022).

Faktanya, fenomena generasi sandwich sudah ada sejak lama dan berkembang menjadi rantai budaya yang belum terputus. Faktanya, banyak anggota Generasi Sandwich yang sering mendahulukan tuntutan orang tuanya dibandingkan tuntutan dirinya sendiri dan anak-anaknya. Hal ini didasari oleh pemikiran bahwa anak mempunyai kewajiban untuk berbakti kepada orang tuanya sesuai ideologi lingkungan (Anwar Nur Lovenika & Rozalinna, 2021).

## **2. Faktor-faktor Generasi Sandwich**

Ketidakmampuan seseorang dalam mengelola dana adalah salah satu penyebab utama. Perilaku konsumsi yang tidak terkendali berkontribusi pada kegagalan orang tua dalam menabung untuk masa pensiunnya (Trissaputri, 2024). Berikut ini adalah beberapa elemen yang mendorong berkembangnya sandwich:

### **a. Faktor internal**

- 1) Dorongan untuk menerapkan nilai *take and give* dalam keluarga, yang tersosialisasi sejak kecil. Dimana salah satunya adalah membalas budi orang tua yang telah membesarkan anaknya.

- 2) Kurangnya literasi keuangan sejak dini, sehingga kurang siap saat berkeluarga.
- 3) Mengalami kesulitan beradaptasi, terutama ketika beralih dari satu peran ke peran lainnya, seperti peran sebagai anak dan orang tua.

b. Faktor eksternal

- 1) Lebih sering dikaitkan dengan persepsi tentang tuntutan lingkungan sekitar. Tuntutan tidak hanya berupa uang, tetapi juga peran sebagai “anak yang baik”.

#### **D. Hubungan Emotional Attachment Orang Tua Terhadap Strategi Emotion Focused Coping pada Generasi Sandwich**

Averina (2023) memperkirakan generasi sandwich akan terus menghadapi kesulitan yang unik. Generasi muda diharapkan memiliki kinerja yang cepat, cenderung lebih pragmatis, dan sangat bergantung pada teknologi maju. Ada juga lebih banyak ketegangan yang terlibat. Mengingat pentingnya keluarga bagi setiap individu, tidak adil jika menganggap orang tua sebagai beban dalam menafkahi anak-anaknya. Dalam situasi seperti ini, rasa cinta dan kepedulian seorang anak terhadap orang tuanya akan berbalas. Terlepas dari kenyataan bahwa mitra generasi sandwich harus bekerja untuk menambah penghasilan dan juga merawat orang tua dan anak-anak mereka di rumah, penelitian yang dilakukan oleh Nasith (2023) sebenarnya menunjukkan bahwa generasi sandwich mengalami lebih sedikit kelelahan kerja dibandingkan pekerja muda yang tidak menghadapi tantangan. keadaan serupa.

Menurut Dorothy (dalam Syafina, 2019), generasi sandwich terdiri dari individu-individu yang diharapkan memikul tanggung jawab baik sebagai orang tua maupun anak-anaknya. Generasi sandwich adalah akibat dari kegagalan generasi sebelumnya dalam mempersiapkan diri menghadapi hari tua, yang pada akhirnya

memaksa para kakek-nenek untuk tinggal serumah atau berdekatan dengan generasi penerus (cucu) dan generasi z, atau generasi milenial, (anak mereka yang sudah menikah).

Persentase peningkatan generasi sandwich, menurut Pakar Penuaan dan Perawatan Lansia Carol Abaya, mencapai 47% orang berusia 40-an dan 50-an yang memiliki orang tua berusia di atas 65 tahun dan juga mengasuh anak-anaknya. Selain itu, satu dari tujuh anggota generasi sandwich memberikan dukungan finansial kepada orang tuanya (Hoyt, 2019). Suka atau tidak suka, generasi sebelumnya akhirnya memutuskan untuk bergantung pada keturunan mereka, yang sudah bekerja dan berkeluarga, untuk menghidupi mereka. Karena mereka harus mempertimbangkan tidak hanya generasi masa depan tetapi juga nasib generasi sebelumnya, yang pada akhirnya harus berbagi rumah dengan mereka, maka generasi sandwich rentan terhadap tekanan psikologis yang sangat tinggi (Oktari, 2022).

Seseorang akan berusaha untuk terlibat dalam mekanisme koping ketika dihadapkan pada keadaan yang penuh tekanan. Proses dimana seseorang menangani konflik atau ketidaksesuaian antara tuntutan dan sumber daya yang tersedia disebut coping. Stres generasi sandwich disebabkan oleh beberapa hal, termasuk kecenderungan untuk mengadopsi mentalitas menerima dan memberi dan bahkan kesulitan dalam menyesuaikan diri, terutama ketika melakukan transisi antar peran. Kapasitas generasi sandwich untuk mengelola stres dengan baik dipandang bermanfaat untuk menjaga kesejahteraan mental dan fisik (Nathanael, 2024).

Menurut Greenberg (2002), orang akan berusaha untuk terlibat dalam mekanisme koping ketika mereka berada dalam situasi stres. Proses dimana seseorang menangani konflik atau ketidaksesuaian antara tuntutan dan sumber daya yang tersedia disebut coping. Stres generasi sandwich disebabkan oleh beberapa hal,



termasuk kecenderungan untuk mengadopsi mentalitas menerima dan memberi dan bahkan kesulitan dalam menyesuaikan diri, terutama ketika melakukan transisi antar peran. Kapasitas generasi sandwich dalam mengelola stres dengan baik dipandang bermanfaat dalam menjaga kesehatan mental dan fisik.

Keterikatan orang tua, dalam kata-kata Bowlby, merupakan hubungan psikologis yang terbentuk antar manusia sejak lahir. Peristiwa inilah yang terjadi antara orang tua dan anak yang berdampak pada terbentuknya hubungan seumur hidup. Dalam kehidupan seorang anak, keterikatan pada orang tua memegang peranan yang sangat penting. Menurut Santrock, hubungan remaja dengan orang tuanya dapat memiliki tujuan adaptif dengan memberi mereka landasan yang kuat untuk mengeksplorasi dan mengendalikan lingkungan baru yang secara psikologis lebih mendukung (Suparman, 2020).

Ikatan emosional orang tua dapat dipengaruhi secara signifikan oleh mekanisme penanggulangan stres. Kapasitas orang tua untuk menangani peristiwa stres secara lebih efektif dapat ditingkatkan dengan metode penanggulangan yang berfokus pada emosi yang memerlukan pengaturan emosi yang efisien. Kapasitas ini dapat menumbuhkan hubungan orangtua-anak yang iklim emosionalnya lebih mendukung. Hal ini sejalan dengan dukungan sosial yang merupakan salah satu komponen strategi coping stres (Sulaiman, 2019).

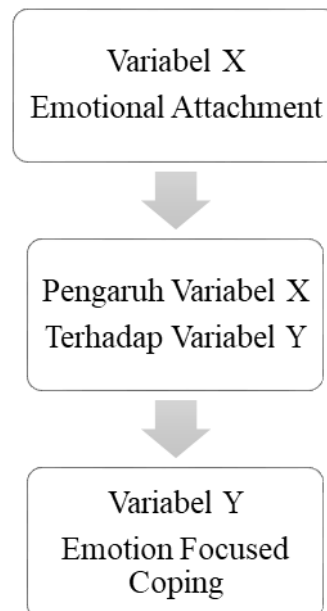
Sejumlah elemen, termasuk dukungan sosial, berdampak pada pilihan mekanisme penanggulangan. Peran orang lain dalam pemecahan masalah adalah dukungan sosial. Seseorang bekerja dengan orang lain dan mencari bantuan di sekelilingnya. Seseorang yang mempunyai dukungan sosial akan menerima dukungan emosional, praktis, dan informasional. Selain berkomunikasi secara bebas tentang perasaan dan meminta bantuan anggota keluarga, strategi penanggulangan yang

berfokus pada emosi memerlukan pengendalian perasaan bersalah dan mencari cara untuk menjaga ikatan emosional dengan setiap anggota keluarga (Dewi, 2021).

Singkatnya, penanggulangan yang berfokus pada emosi dapat memberikan perspektif baru pada pendekatan individu dalam mengelola kecemasannya. Dengan menggunakan Emotion Focused Coping, kami bertujuan untuk meminimalkan dampak emosional dari kesulitan dan mengurangi reaksi emosional terhadap pemicu stres (Triyono, 2020). Sedangkan penelitian Mutiara (2023) mengungkapkan adanya korelasi negatif antara dukungan sosial dan manajemen stres yang berorientasi emosional. Berdasarkan temuan analisis deskriptif, evaluasi tabel dukungan sosial peserta PKH di Kecamatan Lenteng Sumenep berada pada kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

#### E. Kerangka Konseptual

**Gambar 1.0 kerangka Konseptual**



## **F. Hipotesis**

Berdasarkan penelitian yang dikemukakan di atas, peneliti mengambil hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu:

Ha : Terdapat pengaruh antara *emotional attachment* orang tuaterhadap strategi *emotion focused coping* pada *generasi sandwich*.

Ho : Tidak terdapat pengaruh antara *emotional attachment* orang tuaterhadap strategi *emotion focused coping* pada *generasi sandwich*.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Untuk merancang penelitian ini, model pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif. Menurut (Arikunto, 2010), penelitian dengan pendekatan kuantitatif adalah jenis penelitian yang memerlukan penggunaan angka untuk pengumpulan data, penafsiran data, dan presentasi hasilnya. Selain itu, pemahaman dan hasil penelitian yang disertakan dengan tabel, grafik, dan gambar lainnya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Azwar (2020) menyatakan bahwa metode deskriptif kuantitatif adalah salah satu pendekatan penelitian yang mengukur setiap variabel pada fenomena secara objektif tanpa membandingkan atau mengaitkan variabel satu sama lain. Oleh karena itu, pendekatan kuantitatif penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *emotional attachment* orang tua terhadap strategi *emotion focused coping* pada *generasi sandwich* di Kota Malang.

#### **B. Identifikasi Variabel**

Menurut Azwar (2020), variabel penelitian adalah subjek yang digunakan peneliti sebagai bahan penelitian untuk mengumpulkan informasi yang diinginkan sebelum membuat kesimpulan. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil judul pengaruh *emotional attachment* orang tua terhadap strategi *emotion focused coping* pada *generasi sandwich* di Kota Malang.

1. Variabel bebas (*variable independent*) merupakan variabel yang dapat membuat suatu perubahan terhadap variabel terikat. Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah *emotional attachment* orang tua.
2. Variabel terikat (*variable dependent*) merupakan variabel yang akan melakukan perubahan dikarenakan telah dipengaruhi oleh variabel bebas. Dalam penelitian ini, variabel terikatnya adalah *emotion focused coping*.

### C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang dapat dilihat pada setiap variabelnya untuk mencegah kesalahan pemahaman dan penafsiran dalam penelitian (Azwar, 2020). Adapun definisi operasional variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Emotional Attachment* orang tua

Kelekatan (*attachment*) yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan ikatan kasih sayang antara dua individu yang memiliki intensitas yang kuat. Terdapat aspek yang dapat membentuk kelekatan yakni kepercayaan, komunikasi, dan keterasingan.

2. *Emotion Focused Coping*

*Emotion focused coping* adalah suatu usaha untuk mengendalikan respon emosional terhadap situasi yang sangat menekan. Bentuk coping ini lebih menyertakan pikiran dan tindakan yang ditunjukkan untuk mengatasi perasaan yang menekan akibat dari situasi stres. Terdapat aspek yang dapat membentuk *emotion focused coping*, yakni *distancing*, *escape avoidance*, *self control*, dan *accepting responsibility*

## **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Menurut Azwar (2020) populasi adalah suatu generalisasi yang mencakup objek dan subjek, yang keduanya memiliki kualitas dan karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti untuk menjadi fokus penelitian dan dari mana kesimpulan dapat diambil. Dalam konteks penelitian ini, populasi merujuk kepada generasi sandwich yang berada di Kota Malang.

### **2. Sampel**

Azwar (2020) mendefinisikan sampel sebagai himpunan bagian dari populasi yang memiliki jumlah dan atribut tertentu. Metode purposive sampling digunakan dalam penelitian ini bersama dengan pendekatan non-probability sampling. Karena tidak semua sampel memenuhi syarat fenomena yang diteliti, maka purposive sampling merupakan pendekatan pengambilan sampel yang harus digunakan dengan hati-hati. Oleh karena itu, penulis memutuskan untuk menggunakan strategi purposive sampling dengan menetapkan persyaratan yang harus dipenuhi oleh partisipan sampel dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, sejumlah persyaratan mata pelajaran harus dipenuhi, antara lain:

- a. Responden berdomisili di Kota Malang
- b. Sudah memiliki pekerjaan
- c. Mempunyai tanggungan atau ikut serta untuk mebiayai orang tua, saudara atau anak.

### 3. Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini menggunakan rumus dari Lemeshow, karena jumlah populasi yang tidak diketahui dikarenakan tidak ada data yang pasti mengenai jumlah generasi sandwich yang ada di Kota Malang. Berikut rumus dari Lemeshow yaitu :

$$n = \frac{Z^2 - \alpha/2 P(1 - P)}{d^2}$$

Keterangan :

n = jumlah sampel

Z = skor z pada kepercayaan 95% = 1,96

P = maksimal estimasi = 0,5

d = alpha (0,10) atau *sampling error* = 10%

Melalui rumus di atas, maka jumlah sampel yang akan digunakan adalah :

$$n = \frac{Z^2 - \alpha/2 P(1 - P)}{d^2}$$

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,5(1 - 0,5)}{0,1^2}$$

$$n = \frac{3,8416 \cdot 0,25}{0,01}$$

$$n = 96,04 = 100$$

Sehingga jika berdasarkan rumus tersebut maka n yang didapatkan adalah 96,04 = 100 orang sehingga pada penelitian ini mengambil data dari sampel sekurang-kurangnya sejumlah 100 orang.

## **E. Metode Pengumpulan Data**

Untuk mengetahui dampak hubungan emosional orang tua terhadap mekanisme coping yang berfokus pada emosi pada generasi sandwich, peneliti menggunakan teknik analisis data dalam penelitian ini. Namun terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji linearitas dan normalitas antara variabel independen dan dependen. Langkah ini diperlukan sebelum beralih ke analisis data karena pengumpulan data adalah proses pengumpulan data empiris dari responden melalui teknik tertentu (Azwar, 2020). Mengenai penelitian ini, metode berikut digunakan untuk mengumpulkan data:

### **Kuesioner/Angket**

Kuesioner adalah metode instrumen pengumpulan data yang relatif dan mudah untuk digunakan. Data yang mengklasifikasikan dikumpulkan melalui survei sebagai data faktual. Oleh karena itu, hasil sangat bergantung pada partisipasi penelitian yang ikut serta dalam penelitian sebagai responden. Namun, peneliti dapat mengupayakan untuk meningkatkan reliabilitas ini dengan menggunakan taktik yang tepat dan menyajikan ide-ide dalam kata yang jelas (Azwar, 2020).

## **F. Instrumen Penelitian**

Instrumen atau alat pengumpul data adalah perangkat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam sebuah penelitian. Peneliti mengikuti petunjuk pembuatan instrumen, memecah variabel menjadi aspek, aspek menjadi indikator, dan indikator menjadi pertanyaan. Tes ini dikembangkan dengan skala Likert dengan begitu sikap responden terhadap setiap pertanyaan sistematis pada skala Likert dapat ditunjukkan. Ukuran ini mengansumsikan bahwa intensitas setiap respons adalah sama. Urutan-



urutan dalam kategori indeks dengan “sangat setuju”, “setuju”, “tidak setuju”, dan “sangat tidak setuju” (Azwar, 2020).

Kemudian dengan menggunakan kuseioner yang diberikan, responden diminta memberikan jawabannya dengan mencentang salah satu kotak berikut: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) atau sangat tidak setuju (STS). Jika responden memberikan tanggapan atau nilai, maka alternatif dengan memberikan jawaban:

**Tabel 3. 1 Skor skala Likert *Emotion Focused Coping***

Alternatif jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SS-Sangat Setuju	4	1
S- Setuju	3	2
TS-Tidak Setuju	2	3
STS-Sangat Tidak Setuju	1	4

**Tabel 3. 2 Skor skala Likert *Emotional Attachment Orang Tua***

Alternatif jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SS-Sangat Setuju	4	1
S- Setuju	3	2
TS-Tidak Setuju	2	3
STS-Sangat Tidak Setuju	1	4

Skala *emotion focused coping* disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh (Lazarus & Folkman, 1984) yaitu:

**Tabel 3. 3 Blueprint skala *Emotion Focused Coping***

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Fav	Unfavo	
1.	<i>Distancing</i>	Menghindari masalah	1,2	-	2
2.	<i>Escape avoidance</i>	Melarikan diri dari masalah	3,4,5	-	3
3.	<i>Self control</i>	Membatasi diri	6,7,8	-	3
4.	<i>Accepting responsibility</i>	Mengambil tanggung jawab	9,10,11	-	3
5.	<i>Positive reappraisal</i>	Menciptakan makna positif	12,13,14,15,16	-	4
<b>Total :</b>			16	-	16

**Tabel 3. 4 Blueprint skala *Emotional Attachment* Orang Tua**

Skala *emotion attachment* disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh (Armsden, G.C Greenberg, 1987) yaitu:

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Fav	Unfav	
<i>Emotional attachment</i> orang tua	Kepercayaan	Saling memberi pengertian	3,8,31,32	13,30	6
		Mempercayai orang tua	14,15	-	2
		Mendapatkan rasa aman dari orang tua	18,24	-	2
	Komunikasi	Merasa dekat dengan orang tua	1,6,22	23	4
		Kemampuan individu terbuka dalam komunikasi	10,19	111	3
		Memiliki komunikasi baik secara verbal	7,20,26	27,29	5
	Keterasingan	Merasa dihindari orang tua	2	4	2
		Merasa diabaikan orang tua	12,21	5,7,9	5
		Merasa ditolak orang	16,25	28	3

	tua		
<b>Total:</b>	21	11	32

## G. Validitas dan Reabilitas

### 3. Validitas

**Tabel 3. 5 Hasil Output Uji Validitas Skala *Emotional Attachment* dan *Emotion Focused Coping***

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
EA2	74.9400	31.895	.533	.854
EA3	74.9900	31.808	.414	.857
EA4	75.1800	30.816	.489	.854
EA5	75.1000	30.212	.604	.849
EA6	75.0200	32.202	.425	.857
EA7	74.9900	31.909	.508	.854
EA8	75.0500	32.573	.337	.859
EA9	75.1200	32.208	.305	.862
EA10	75.0800	31.872	.396	.858
EA11	75.1100	31.170	.388	.859
EA13	74.9900	31.646	.505	.854
EA14	75.1000	30.657	.474	.855
EA15	75.1100	32.240	.302	.862
EA16	74.9500	31.866	.471	.855
EA26	74.9400	31.895	.533	.854
EA27	74.9900	31.808	.414	.857
EA28	75.1800	30.816	.489	.854
EA29	75.1000	30.212	.604	.849
EA30	75.0200	32.202	.425	.857
EA31	74.9900	31.909	.508	.854
EA32	75.0500	32.573	.337	.859

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
EFC1	52.7200	50.992	.370	.891
EFC2	53.0200	45.232	.692	.880
EFC3	53.1000	46.576	.551	.886
EFC4	53.0300	49.343	.455	.889
EFC5	53.1700	43.961	.708	.879
EFC6	52.9100	47.638	.610	.883
EFC7	52.8500	47.179	.717	.880
EFC8	52.6900	49.832	.563	.886
EFC9	52.7200	50.567	.395	.891
EFC10	53.0700	46.692	.538	.887
EFC11	53.0000	46.848	.697	.880
EFC12	52.6700	51.011	.388	.891
EFC13	52.9100	48.871	.448	.890
EFC14	53.2200	44.921	.614	.884
EFC15	53.0000	46.848	.697	.880
EFC16	52.6700	51.011	.388	.891

Azwar (2020) mendefinisikan validitas dalam penelitian sebagai sejauh mana tingkat akurasi suatu tes atau skala menjelaskan tujuan pengukuran yang dimaksudkan. Jika suatu pengukuran menghasilkan data yang tepat dan menggambarkan variabel yang diukur, khususnya sebagaimana dimaksud oleh tujuan pengukuran, maka pengukuran tersebut dianggap valid. Suatu pengukuran dianggap akurat jika dilakukan dengan benar dan tepat; jika tidak, validitasnya akan dianggap rendah jika tes tersebut memberikan hasil yang tidak berhubungan dengan tujuan penelitian.

Dalam penelitian ini menggunakan perangkat lunak IBM SPSS (Statistics Product And Service Solution), versi 25.00 untuk Windows, untuk membantu kami dalam uji validitas dalam penelitian ini. Soal yang lolos akan dibawa ke tes berikutnya, dan soal yang gagal akan dieliminasi. Saat mendeskripsikan suatu objek, dianggap sah jika  $r_{count} > r_{tabel}$ ; skor sig kurang dari 0,05 juga dapat diterima.

Selanjutnya, apabila nilai Corrected Item-Total Correlation suatu item lebih dari atau sama dengan 0,3 maka dianggap sah; jika kurang dari atau sama dengan 0,3 maka dianggap tidak sah. Skala penyesuaian diri yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan oleh peneliti dan didasarkan pada teori Schneider yang memiliki tiga komponen. Terdapat dua belas unsur pada aspek komunikasi, sepuluh unsur pada aspek kepercayaan, dan sepuluh unsur pada aspek keterasingan.

#### 4. Reabilitas

**Tabel 3. 6 Hasil Output Uji Reliabilitas Skala *Emotional Attachment* dan *Emotion Focused Coping***

Cronbach's Alpha	N of Items
.862	21

Cronbach's Alpha	N of Items
.892	16

Menurut Azwar (2020) *reability* atau reliabilitas dalam penelitian merupakan suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi. Reliabilitas juga memiliki nama atau istilah yang lain seperti koonsistensi, kepercayaan, keteladan, keajegan, dan lain sebagainya.

Koefisien reliabilitas dalam pengukuran berkisar antara 0,0 hingga 1,0. Namun pada kenyataannya, koefisien ketergantungan sebesar 1,0 jarang ditemukan. Dengan bantuan aplikasi IBM SPSS (Statistical Package or Social Science) versi 25.00 untuk Windows, uji reliabilitas ini menggunakan model Alpha Cronbach.

## H. Analisis Data

Dalam upaya membuktikan bahwasanya adanya Pengaruh *emotional attachment* terhadap strategi *emotion focused coping* pada *generasi sandwich*, peneliti menggunakan Teknik analisis data berupa analisis statistic deskriptif, uji asumsi klasik, dan regresi linier sederhana.

### 1. Analisis Deskriptif

Menurut pendapat Azwar (2020) mendefinisikan analisis deskriptif sebagai penerapan statistik untuk mengkaji data dengan cara mengkarakterisasi atau mengkarakterisasi data yang dikumpulkan tanpa menarik kesimpulan atau generalisasi yang luas. Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan penjelasan terhadap data yang diperoleh dari temuan penelitian. Penggunaan SPSS 25.00 for Windows dan Microsoft Office Excel 2007 membantu analisis deskriptif yang digunakan dalam penelitian ini.

#### a. Statistik Mean Hipotetik

Menurut Azwar (2020) mendefinisikan statistik mean hipotetik untuk melihat posisi relative dalam kelompok. Dalam menggunakan statistic hipotetik setidaknya mengacu pada populasi, dikarenakan makna skor tinggi rendahnya ditentukan pada populasi yang ada. Statistik mean hipotetik memiliki rumus sebagai berikut.

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{maks} + i_{min}) \Sigma \text{item yang diterima}$$

#### b. Statistik Standar Deviasi

Menurut Azwar (2020) statistik standar deviasi merupakan angka yang mengukur penyebaran kelompok data pada nilai rata-rata data tersebut. Setelah mean atau rata-rata tersebut telah diketahui, maka langkah

selanjutnya ialah mencari standar deviasi dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$SD = \frac{1}{6} (\text{maks} - \text{min})$$

Keterangan:

SD = Standar Deviasi

maks = Skor Tertinggi Aitem

min = Skor Terendah Aitem

c. Kategorisasi

Pengaruh *emotional attachment* orang tua terhadap strategi *emotion focused coping* pada *generasi sandwich* dapat dilihat melalui tabel

**Tabel 3. 7 Kategorisasi Analisis Deskriptif**

No	Kategori	Skor
1	Tinggi	$X > (M + 1SD)$
2	Sedang	$(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$
3	Rendah	$X < (M - 1SD)$

Keterangan:

X = Skor yang diperoleh subjek pada skala

M = Mean

SD = Standar Deviasi

## I. Uji Asumsi Klasik



## 1. Uji Normalitas

Dalam melakukan suatu penelitian, uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam regresi variabel bebas dan terikat atau bahkan keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak. Dengan demikian, terdapat ketentuan dalam melakukan uji normalitas, yaitu:

- 1) Apabila nilai *Deviation from Linearity* menunjukkan  $\text{Sig.} > 0.05$ , maka dapat dinyatakan terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat
- 2) Apabila nilai *Deviation from Linearity* menunjukkan  $\text{Sig.} < 0.05$ , maka dapat dinyatakan tidak terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat

Dalam melakukan uji normalitas pada penelitian ini menggunakan bantuan dari SPSS 25.00 Microsoft for Windows dengan tujuan untuk kelancaran dalam perhitungan.

## 2. Uji Linieritas

Dalam melakukan suatu penelitian Paling tidak, uji linearitas digunakan untuk menguatkan temuan penelitian. Tujuan uji linearitas adalah untuk memastikan apakah variabel independen dan dependen mempunyai hubungan yang bermakna. Sebelum melakukan uji regresi linier atau uji lanjutan lainnya, sekurang-kurangnya dilakukan uji linieritas. Sedangkan untuk memudahkan komputasi, kami menggunakan SPSS 25.00 Microsoft for Windows untuk membantu uji linearitas pada penelitian ini.

### **3. Uji Hipotesis**

#### **a. Uji Regresi Linier Sederhana**

Menurut Azwar (2020) uji regresi digunakan dalam analisis dengan tujuan untuk memprediksi yaitu memprediksi variabel bebas dan variabel terikat. Karena hanya terdapat satu variabel bebas dan satu variabel terikat, maka pendekatan regresi yang digunakan adalah regresi linier sederhana, sesuai dengan judul penelitiannya. Kaitan fungsional, atau hubungan sebab dan akibat, antara variabel independen dan dependen membentuk landasan lain untuk pendekatan ini. Oleh karena itu, aplikasi IBM SPSS (Statistical Package or Social Science) versi 25.00 untuk Windows digunakan dalam analisis penelitian ini, yang terdiri dari uji regresi linier langsung.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Lokasi Penelitian**

Penulis memilih Kota Malang Raya sebagai lokasi penelitian dengan subjek generasi *sandwich* sebagai responden karena fenomena ini sudah tidak lagi sulit untuk ditemui di wilayah tersebut. Kota Malang Raya, yang mencakup Kota Malang, memiliki keragaman sosial dan ekonomi yang mencerminkan karakteristik umum dari populasi generasi *sandwich*. Fenomena generasi *sandwich*, yaitu individu yang secara simultan harus merawat anak-anak mereka serta orang tua yang sudah lanjut usia, semakin banyak ditemukan di kota-kota besar dan daerah urban seperti Malang Raya. Hal ini disebabkan oleh dinamika sosial dan ekonomi yang berkembang pesat, perubahan struktur keluarga, serta peningkatan harapan hidup yang mengharuskan seseorang untuk mengelola tanggung jawab ganda

#### **B. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan selama 120 hari atau 4 bulan, dengan dua tahap. Tahap awal peneliti melakukan observasi dan pra-penelitian dengan menyebarkan kuesioner yang berisi 32 pertanyaan seputar *Emotional Attachment* dan 16 pertanyaan seputar *Emotion Focused Coping*. Hal ini guna untuk mengetahui seberapa penting penelitian ini untuk dilaksanakan. Tahap kedua, peneliti melakukan penelitian dengan cara menyebarkan kuesioner secara *online*.

#### **C. Rancangan Pelaksanaan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian ini dimulai dengan peneliti melakukan penelitiannya secara *online* dengan menyebarkan link kuesioner ke group *WhatsApp* dan *Instagram*. Penelitian ini

berlangsung selama 120 hari atau setara dengan 4 bulan untuk mencapai responden yang ditentukan. Peneliti menggunakan skala likert agar dapat mendapatkan tingkat *Emotional Attachment* dan *Emotion Focused Coping* pada generasi *sandwich*. Dalam penelitian juga telah disertai dengan pengolahan data yang akan di bahas guna memecahkan pertanyaan pada rumusan masalah. Sepanjang melakukan penelitian terdapat dua tahap yang dilakukan, pertama peneliti membuat kuesioner guna untuk disebarakan kepada responden. Tahap kedua, peneliti mulai melakukan koordinasi pada responden untuk mengerjakan dengan sejujur-jujurnya. Tahap terakhir, peneliti menjamin keamanan data dan privasi responden.

#### **D. Hasil Penelitian**

##### **1. Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas**

###### **a. Hasil Uji Reliabilitas Skala *Emotional Attachment***

Tabel reliabilitas menunjukkan hasil yang sangat memuaskan dengan *Cronbach's Alpha* sebesar 0.862 untuk instrumen yang terdiri dari 32 item. Interpretasi nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.862 menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi dan konsistensi yang baik dalam pengukuran variabel yang diukur oleh instrumen tersebut. Menurut Azwar (2020) dalam konteks penelitian atau evaluasi, nilai *Cronbach's Alpha*  $> 0.7$  umumnya dianggap reliabel atau memadai. Oleh karena itu, hasil ini memberikan indikasi bahwa instrumen tersebut dapat diandalkan dalam mengukur variabel yang relevan, memberikan kepercayaan bahwa hasil yang diperoleh konsisten dan dapat diandalkan untuk keperluan analisis data atau evaluasi lebih lanjut. Meskipun demikian, penting juga untuk mempertimbangkan konteks dan tujuan penggunaan instrumen serta memastikan bahwa jumlah item yang mencukupi juga diperhatikan untuk menjaga kualitas pengukuran secara keseluruhan.

###### **b. Hasil Uji Reliabilitas Skala *Emotion Focused Coping***

Tabel reliabilitas menunjukkan hasil yang sangat tinggi, dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.892 untuk instrumen yang terdiri dari 16 item. Interpretasi nilai *Cronbach's*

*Alpha* sebesar 0.892 menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi dan konsistensi yang luar biasa dalam pengukuran variabel yang diukur oleh instrumen tersebut. Menurut Azwar (2020) nilai *Cronbach's Alpha*  $> 0.7$  dianggap sangat reliabel untuk keperluan penelitian atau evaluasi. Dengan demikian, hasil ini memberikan keyakinan yang kuat bahwa instrumen ini dapat diandalkan dalam mengukur variabel yang relevan, dan hasil yang diperoleh dapat dianggap konsisten dan dapat dipercaya.

#### **c. Hasil Uji Validitas Skala *Emotional Attachment***

Berdasarkan kriteria bahwa nilai *Corrected Item-Total Correlation* yang lebih besar dari 0.3 menunjukkan validitas item yang memadai, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar item dalam skala pengukuran ini dianggap valid (Azwar, 2020). Dalam hasil uji validitas tersebut, terdapat 21 aitem yang valid dari 32 aitem. Oleh karena itu, dapat dianggap bahwa kedua puluh satu item ini memberikan kontribusi positif terhadap validitas skala secara keseluruhan. Hasil ini memberikan keyakinan bahwa item-item tersebut secara signifikan terkait dengan konstruk yang diukur oleh skala dan dapat diandalkan dalam pengumpulan data untuk tujuan pengukuran yang dimaksudkan. Dengan demikian, hasil ini memberikan dukungan kuat terhadap validitas konstruk skala pengukuran tersebut.

#### **d. Hasil Uji Validitas Skala *Emotion Focused Coping***

Berdasarkan kriteria bahwa nilai *Corrected Item-Total Correlation* yang lebih besar dari 0.3 menunjukkan validitas item yang memadai, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar item dalam skala pengukuran ini dianggap valid (Azwar, 2020). Dalam hasil uji validitas tersebut, terdapat 16 aitem yang valid. Oleh karena itu, dapat dianggap bahwa aitem ini memberikan kontribusi positif terhadap validitas skala secara keseluruhan. Hasil ini memberikan keyakinan bahwa item-item tersebut secara signifikan terkait dengan konstruk yang diukur oleh skala dan dapat diandalkan dalam pengumpulan data untuk tujuan

pengukuran yang dimaksudkan. Dengan demikian, hasil ini memberikan dukungan kuat terhadap validitas konstruk skala pengukuran tersebut.

## 2. Analisis Data

### a. Uji Normalitas

**Tabel 4. 1 Hasil Output Uji Normalitas**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
EmotionalAttachment	.189	100	.867	.762	100	.100
EmotionFocusedCoping	.170	100	.761	.856	100	.080

Berdasarkan hasil uji normalitas dalam penelitian ini menyatakan bahwa pengaruh *Emotional Attachment* terhadap *Emotion Focused Coping* mendapatkan koefisien *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,867 dan 0,761, yang artinya jika data memiliki signifikansi lebih dari 0,05, maka data dalam penelitian ini memiliki distribusi normal (Azwar, 2020). Dalam penelitian ini menggunakan koefisien *Kolmogorov-Smirnov* dikarenakan lebih dari 50 responden.

### b. Uji Linieritas

**Tabel 4. 2 Hasil Output Uji Linieritas**

Linearity	.006
Deviation from Linearity	.773

Berdasarkan hasil uji linieritas diketahui nilai sig.devition from linierity sebesar 0,773 > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara *Emotional Attachment* dan *Emotion Focused Coping*.

### c. Uji Analisis Deskriptif

**Tabel 4. 3 Hasil Output Uji Analisis Deskriptif**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
EmotionalAttachment	100	49.00	84.00	78.8000	5.88612
EmotionFocusedCoping	100	36.00	64.00	56.4500	7.36134
Valid N (listwise)	100				

Analisis data deskriptif dilakukan untuk dapat mengetahui kelompok-kelompok responden dari data yang sudah di dapat. Menurut Azwar (2020) pada pengujian ini akan diketahui responden yang berada pada Tingkat tinggi, sedang, dan rendah dalam tiap-tiap variabel. Untuk mengetahui kategorisasi Tingkat *Emotional Attachment* dan *Emotion Focused Coping* diperlukan mean, standar deviasi, i max dan i min. setelah dianalisis dengan menggunakan spss, maka diperoleh data hasil sebagai berikut.

#### 1) **Tingkat *Emotional Attachment* Orang Tua**

Rumusan Kategori *Emotional Attachment* Orang Tua:

a) Tinggi= Mean + 1 SD > X

$$\text{Tinggi} = 78 + 5 > X$$

$$\text{Tinggi} = X > 83$$

b) Sedang= Mean – 1 SD < X < Mean + 1 SD

$$\text{Sedang} = (78 - 5) < X < (78 + 5)$$

$$\text{Sedang} = 72 < X < 83$$

c) Rendah= X < Mean – 1 SD

$$\text{Rendah} = X < 78 - 5$$

$$\text{Rendah} = X < 72$$

Berdasarkan Distribusi di atas, dapat ditentukan besarnya frekuensi untuk masing-masing kategori berdasarkan skor yang diperoleh adalah sebagai berikut.

**Tabel 4. 4 Pengkategorian Emotional Attachment Orang Tua**

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X > 83$	28	28%
Sedang	$72 < X < 83$	63	63%
Rendah	$X < 72$	9	9%
Total		100	100%

Berdasarkan tabel pengkategorian *Emotional Attachment* orang tua menggambarkan hasil analisis terhadap tingkat *Emotional Attachment* yang diterima. Dalam kategori tinggi dengan kriteria skor di atas 83, sebanyak 28 (28%) tergolong dalam tingkat *Emotional Attachment* yang tinggi. Di sisi lain, kategori sedang dengan kriteria skor antara 72 dan 83 mencakup 63 (63%). Namun, kategori rendah dengan kriteria skor di bawah 72 memiliki jumlah responden yang lebih sedikit, yaitu 9 (9%).

## 2) **Tingkat *Emotion Focused Coping***

Rumusan Kategori *Emotion Focused Coping*:

a) Tinggi= Mean + 1 SD > X

$$\text{Tinggi} = 56 + 7 > X$$



Tinggi=  $X > 63$

b) Sedang=  $\text{Mean} - 1 \text{ SD} < X < \text{Mean} + 1 \text{ SD}$

Sedang=  $(56 - 7) < X < (56 + 7)$

Sedang=  $49 < X < 63$

c) Rendah=  $X < \text{Mean} - 1 \text{ SD}$

Rendah=  $X < 56 - 7$

Rendah=  $X < 49$

Berdasarkan Distribusi di atas, dapat ditentukan besarnya frekuensi untuk masing-masing kategori berdasarkan skor yang diperoleh. Untuk data selengkapnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4. 5 Pengkategorian *Emotion Focused Coping***

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X > 63$	21	21%
Sedang	$49 < X < 63$	62	62%
Rendah	$X < 49$	17	17%
Total		100	100%

Berdasarkan tabel pengkategorian *Emotion Focused Coping* kepada menggambarkan hasil analisis terhadap tingkat *Emotion Focused Coping* yang diterima. Dalam kategori tinggi dengan kriteria skor di atas 63, sebanyak 21 (21%) tergolong dalam tingkat *Emotion Focused Coping* yang tinggi. Di sisi lain, kategori sedang dengan kriteria skor antara 49 dan 63 mencakup 62 (62%). Namun, kategori rendah dengan kriteria skor di bawah 49 memiliki jumlah responden yang lebih sedikit, yaitu 17 (17%).

### 3. Uji Hipotesis

**Tabel 4. 6 Hasil Output Uji Regresi Linier Sederhana**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.249 <sup>a</sup>	.062	.053	7.16538

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	31.891	9.668		3.299	.001
Emotional Attachment	.312	.122	.249	2.547	.012

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) kurang dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari *Emotional Attachment* orang tua terhadap *Emotion Focused Coping*. Oleh karena itu, hipotesis nol (H0) ditolak, dan hipotesis alternatif (Ha) diterima, yang berarti terdapat pengaruh antara *Emotional Attachment* orang tua terhadap *Emotion Focused Coping* pada generasi *sandwich*.

Dalam interpretasi lebih rinci, koefisien konstanta (angka konstan) dalam model regresi adalah 31,891. Selanjutnya, koefisien regresi untuk variabel *Emotional Attachment* orang tua adalah 0,312. Ini berarti bahwa setiap peningkatan 1% dalam skor *Emotional Attachment* orang tua dihubungkan dengan peningkatan sebesar 0,312. Selanjutnya, persamaan regresinya jika mengikuti rumus persamaan  $Y = a + Bx$  dapat dinyatakan sebagai  $Y = 31,891 + 0,312X$ . Ini berarti *Emotional Attachment* orang tua mempengaruhi kenaikan *Emotion Focused Coping* pada generasi *sandwich* karena memiliki persamaan positif.

Dengan demikian hasil ini memberikan arti bahwa *Emotional Attachment* orang tua berpengaruh positif terhadap *Emotion Focused Coping* pada generasi *sandwich*.

Selanjutnya, dari R Square yang sebesar 0.062, dapat diinterpretasikan bahwa sekitar 6,2% dari variasi dalam *Emotion Focused Coping* dapat dijelaskan oleh variabel *Emotion Focused Coping*, sementara 93,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Dengan demikian, tabel ini memberikan informasi bahwasanya hasil ini memberikan informasi bahwasanya terdapat hubungan atau keterkaitan *Emotional Attachment* orang tua terhadap *Emotion Focused Coping* pada generasi *sandwich*.

## **E. Pembahasan**

### **1. Tingkat Emotional Attachment Orang Tua**

Tingkat keterikatan emosional yang diterima oleh responden dalam penelitian ini terbagi dalam tiga kategori utama, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Berdasarkan data yang diperoleh, kategori tinggi mencakup 28 responden, atau 28% dari total jumlah responden. Artinya, hampir sepertiga dari peserta penelitian menunjukkan tingkat keterikatan emosional yang sangat kuat. Keterikatan emosional yang tinggi ini menunjukkan bahwa para responden dalam kategori ini memiliki hubungan emosional yang sangat erat dengan orang tua mereka. Hal ini bisa diindikasikan oleh berbagai faktor, seperti komunikasi yang baik, kepercayaan yang kuat, dukungan emosional yang konsisten, dan kedekatan fisik maupun psikologis yang terjalin antara anak dan orang tua (Andriyani, 2019). Para responden yang masuk dalam kategori tinggi kean besar merasakan kenyamanan, keamanan, dan dukungan penuh dari orang tua mereka, yang pada gilirannya memengaruhi kesejahteraan emosional mereka secara positif (Anwar Nur Lovenika, 2021).

Selain itu, dukungan emosional yang konsisten dari orang tua menjadi faktor kunci dalam menciptakan keterikatan emosional yang tinggi. Orang tua yang selalu hadir dan memberikan dukungan emosional ketika anak menghadapi tantangan atau kesulitan akan

membantu anak merasa dicintai dan dihargai (Sudarji, 2022). Kedekatan fisik maupun psikologis juga penting dalam memperkuat ikatan emosional ini. Misalnya, momen-momen kebersamaan yang dihabiskan bersama, seperti makan malam keluarga, berlibur bersama, atau sekadar berbicara dari hati ke hati, dapat mempererat hubungan antara orang tua dan anak. Kedekatan psikologis, di sisi lain, mencakup pemahaman dan empati yang dalam antara orang tua dan anak, di mana masing-masing pihak mampu memahami perasaan dan kebutuhan satu sama lain (Suparman, 2020).

Selain itu, keterikatan emosional yang tinggi juga berdampak positif pada prestasi akademis dan sosial anak. Anak-anak yang memiliki keterikatan emosional yang kuat dengan orang tua mereka seringkali menunjukkan kinerja akademis yang lebih baik karena mereka merasa termotivasi dan didukung untuk mencapai potensi penuh mereka. Dukungan emosional yang konsisten dari orang tua juga membantu anak-anak mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik, seperti empati, kerja sama, dan komunikasi yang efektif (Andriyani, 2019). Mereka lebih mampu untuk membangun dan mempertahankan hubungan yang positif dengan teman sebaya dan orang dewasa lainnya, yang penting untuk perkembangan sosial mereka. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk terus membangun dan memelihara hubungan emosional yang kuat dengan anak-anak mereka, melalui komunikasi yang baik, kepercayaan yang kuat, dukungan emosional yang konsisten, dan kedekatan fisik maupun psikologis. Dengan demikian, mereka tidak hanya memperkuat ikatan keluarga, tetapi juga membantu anak-anak mereka tumbuh menjadi individu yang seimbang dan bahagia (Suparman, 2020).

Sementara itu, kategori sedang mencakup jumlah responden terbesar, yaitu 63 responden atau 63% dari total. Ini berarti mayoritas responden memiliki tingkat keterikatan emosional yang sedang dengan orang tua mereka (Andriyani, 2019). Keterikatan pada tingkat ini bisa berarti hubungan yang cukup baik, tetapi tidak seintensif yang dialami oleh

kelompok dengan keterikatan tinggi. Responden dalam kategori ini mengalami variasi dalam kedekatan emosional mereka dengan orang tua, dengan adanya momen-momen dukungan emosional yang signifikan tetapi juga diwarnai oleh beberapa kendala komunikasi atau perbedaan pandangan. Keterikatan emosional yang sedang tetap penting, karena menunjukkan adanya fondasi hubungan yang cukup kuat yang dapat ditingkatkan dengan komunikasi dan interaksi yang lebih intensif (Anwar Nur Lovenika, 2021).

Variasi dalam kedekatan emosional yang dialami oleh responden dalam kategori sedang bisa berarti bahwa ada momen-momen dukungan emosional yang signifikan dari orang tua, tetapi juga terdapat beberapa kendala komunikasi atau perbedaan pandangan yang memengaruhi kualitas hubungan. Momen dukungan emosional yang signifikan bisa terjadi dalam situasi tertentu, seperti ketika anak menghadapi masalah atau tantangan besar dan orang tua memberikan dukungan yang dibutuhkan. Namun, di luar situasi-situasi tersebut, ada kurangnya interaksi atau komunikasi yang mendalam yang bisa memperkuat ikatan emosional (Sudarji, 2022). Kendala komunikasi bisa berupa kesalahpahaman, ketidakmampuan untuk mengekspresikan perasaan dengan jelas, atau bahkan perbedaan gaya komunikasi antara orang tua dan anak. Perbedaan pandangan, terutama yang berkaitan dengan nilai-nilai, harapan, dan aspirasi, juga dapat menciptakan jarak emosional jika tidak dikelola dengan baik (Suparman, 2020).

Keterikatan emosional yang sedang tetap penting karena menunjukkan adanya fondasi hubungan yang cukup kuat yang dapat ditingkatkan dengan komunikasi dan interaksi yang lebih intensif (Anwar Nur Lovenika, 2021). Fondasi ini mencerminkan bahwa meskipun ada beberapa kendala, ada juga elemen positif yang bisa dikembangkan lebih lanjut. Misalnya, dengan meningkatkan frekuensi dan kualitas komunikasi, orang tua dan anak bisa lebih memahami satu sama lain dan mengatasi perbedaan yang ada. Interaksi yang lebih intensif, seperti menghabiskan waktu bersama dalam kegiatan yang bermakna, juga bisa membantu

memperkuat ikatan emosional. Dalam keluarga dengan keterikatan emosional yang sedang, penting untuk menemukan cara-cara untuk meningkatkan kualitas hubungan, seperti dengan memperbaiki cara berkomunikasi, menunjukkan empati, dan menyediakan waktu berkualitas bersama (Sudarji, 2022).

Dalam jangka panjang, memperkuat keterikatan emosional pada tingkat sedang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologis anak. Anak-anak yang merasa didukung dan dipahami oleh orang tua mereka cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi, keterampilan sosial yang lebih baik, dan kemampuan yang lebih besar untuk menghadapi stres. Mereka juga lebih untuk mengembangkan hubungan yang sehat dengan orang lain dan memiliki pandangan yang positif terhadap diri mereka sendiri dan masa depan mereka (Andriyani, 2019). Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan keterikatan emosional dalam kategori sedang tidak hanya bermanfaat bagi hubungan orang tua-anak, tetapi juga berdampak positif pada perkembangan keseluruhan anak-anak tersebut (Anwar Nur Lovenika, 2021).

Di sisi lain, kategori rendah hanya mencakup 9 responden atau 9% dari total. Jumlah yang relatif kecil ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil responden yang merasakan keterikatan emosional yang rendah dengan orang tua mereka. Responden dalam kategori ini mengalami kurangnya dukungan emosional, komunikasi yang tidak efektif, atau bahkan konflik yang signifikan dengan orang tua. Keterikatan emosional yang rendah dapat mengindikasikan adanya jarak emosional yang besar, yang bisa disebabkan oleh berbagai faktor seperti ketidakcocokan pribadi, masalah keluarga yang mendalam, atau bahkan situasi eksternal yang memengaruhi hubungan mereka. Kondisi ini dapat berpengaruh negatif pada kesejahteraan emosional dan psikologis individu, dan memerlukan perhatian khusus untuk memperbaiki hubungan antara anak dan orang tua (Suparman, 2020).

Selain kurangnya dukungan emosional, komunikasi yang tidak efektif antara anak dan orang tua juga dapat menjadi penyebab rendahnya keterikatan emosional. Komunikasi yang buruk bisa berarti bahwa orang tua dan anak tidak memiliki saluran yang terbuka dan jujur untuk berbagi perasaan dan pikiran mereka (Suparman, 2020). Ini bisa menyebabkan kesalahpahaman dan ketidakpahaman yang memperburuk hubungan. Anak-anak yang merasa bahwa mereka tidak didengarkan atau dipahami oleh orang tua mereka mulai menarik diri secara emosional, yang semakin memperlebar jarak antara mereka. Komunikasi yang tidak efektif juga bisa mencakup cara orang tua menyampaikan kritik atau disiplin, yang jika dilakukan dengan cara yang kasar atau tidak sensitif, bisa merusak ikatan emosional (Rari, 2021).

Keterikatan emosional yang rendah dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional dan psikologis individu. Anak-anak yang tidak memiliki keterikatan emosional yang kuat dengan orang tua mereka mengalami perasaan kesepian, rendah diri, dan ketidakamanan. Mereka juga lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Rari, 2021). Kurangnya dukungan emosional dari orang tua dapat membuat anak-anak merasa bahwa mereka tidak memiliki tempat yang aman untuk berbagi masalah atau mendapatkan bimbingan, yang dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk mengatasi stres dan tantangan hidup. Anak-anak ini juga mengalami kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat di masa dewasa, karena mereka tidak memiliki model yang kuat untuk keterikatan emosional yang positif (Anwar Nur Lovenika, 2021).

Oleh karena itu, penting bagi keluarga dan para profesional untuk memberikan perhatian khusus pada anak-anak yang menunjukkan rendahnya keterikatan emosional dengan orang tua mereka. Intervensi yang efektif bisa mencakup konseling keluarga, terapi individu, atau program pelatihan keterampilan komunikasi untuk membantu memperbaiki

hubungan dan membangun kembali ikatan emosional yang kuat (Andriyani, 2019). Dengan memperbaiki hubungan antara anak dan orang tua, tidak hanya kesejahteraan emosional anak yang akan meningkat, tetapi juga dinamika keluarga secara keseluruhan akan menjadi lebih harmonis dan suportif. Upaya untuk meningkatkan keterikatan emosional dalam keluarga adalah investasi jangka panjang dalam kesehatan dan kesejahteraan generasi mendatang, memastikan bahwa mereka tumbuh dalam lingkungan yang penuh dengan cinta, dukungan, dan pengertian (Suparman, 2020).

Kesimpulannya, distribusi tingkat keterikatan emosional dalam penelitian ini memberikan gambaran yang komprehensif tentang dinamika hubungan emosional antara anak dan orang tua. Sebagian besar responden berada pada kategori sedang, menunjukkan bahwa banyak keluarga memiliki hubungan yang cukup kuat tetapi masih memiliki ruang untuk perbaikan (Sudarji, 2022). Kelompok dengan keterikatan emosional tinggi menunjukkan bahwa ada sejumlah hubungan yang sangat sehat dan kuat, yang dapat dijadikan model atau referensi dalam upaya memperkuat hubungan keluarga lainnya. Sementara itu, meskipun kecil, kelompok dengan keterikatan emosional rendah menunjukkan perlunya intervensi atau bantuan untuk memperbaiki dan memperkuat ikatan emosional yang ada, guna mencapai kesejahteraan emosional yang lebih baik bagi semua anggota keluarga (Andriyani, 2019).

## **2. Tingkat Emotion Focused Coping pada Generasi Sandwich**

Analisis terhadap tingkat *Emotion Focused Coping* menunjukkan distribusi yang beragam di antara para responden. *Emotion Focused Coping* adalah strategi yang digunakan individu untuk mengelola emosi mereka dalam menghadapi situasi stres atau tantangan. Berdasarkan hasil yang diperoleh, terdapat tiga kategori utama yang menggambarkan seberapa efektif individu dalam menggunakan strategi ini: tinggi, sedang, dan rendah.



Dalam kategori tinggi, sebanyak 21 responden (21%) menunjukkan tingkat *Emotion Focused Coping* yang tinggi. Ini berarti bahwa individu-individu dalam kelompok ini memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola emosi mereka. Mereka cenderung menggunakan teknik-teknik seperti mencari dukungan emosional dari orang lain, mengekspresikan emosi secara konstruktif, dan mencari sisi positif dari situasi yang mereka hadapi. Tingkat coping yang tinggi ini menunjukkan bahwa mereka mampu mempertahankan keseimbangan emosional dan beradaptasi dengan stres secara efektif (Andriyani, 2019).

Individu dengan tingkat *Emotion Focused Coping* yang tinggi juga cenderung mengekspresikan emosi mereka secara konstruktif. Mereka memahami pentingnya mengekspresikan perasaan mereka daripada menahannya. Dengan mengungkapkan apa yang mereka rasakan, baik melalui kata-kata, tulisan, atau aktivitas kreatif lainnya, mereka dapat mengurangi beban emosional dan mencegah akumulasi stres. Ekspresi emosi yang konstruktif ini membantu mereka mengatasi perasaan negatif dan mengurangi kean terjadinya ledakan emosi yang tidak terkontrol, yang dapat memperburuk situasi (Suparman, 2020).

Selain itu, individu-individu ini juga memiliki kemampuan untuk mencari sisi positif dari situasi yang mereka hadapi. Mereka cenderung melihat masalah atau tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh. Dengan memiliki perspektif yang positif, mereka dapat mengurangi dampak negatif dari stres dan lebih mudah menemukan solusi yang efektif (Andriyani, 2019). Misalnya, ketika menghadapi kegagalan, mereka melihatnya sebagai pelajaran berharga yang akan membantu mereka menjadi lebih baik di masa depan. Kemampuan untuk melihat sisi positif ini tidak hanya membantu mereka merasa lebih baik secara emosional tetapi juga meningkatkan ketahanan mental mereka dalam menghadapi berbagai tantangan (Khalil, 2022).

Tingkat coping yang tinggi ini menunjukkan bahwa mereka mampu mempertahankan keseimbangan emosional dan beradaptasi dengan stres secara efektif. Mereka memiliki

keterampilan yang baik dalam mengidentifikasi, memahami, dan mengelola emosi mereka sendiri. Kemampuan ini mekan mereka untuk tetap tenang dan fokus, bahkan dalam situasi yang menantang (Rari, 2021). Mereka dapat memanfaatkan sumber daya internal dan eksternal mereka dengan baik, sehingga mampu menghadapi tekanan tanpa merasa kewalahan. Dengan demikian, mereka tidak hanya mampu menjaga kesehatan mental mereka sendiri tetapi juga dapat menjadi sumber dukungan bagi orang lain di sekitar mereka (Khalil, 2022).

Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan emosional ini sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam konteks yang penuh tekanan seperti pekerjaan, pendidikan, atau hubungan interpersonal (Andriyani, 2019). Individu dengan tingkat *Emotion Focused Coping* yang tinggi cenderung lebih sukses dalam berbagai aspek kehidupan mereka karena mereka dapat mengelola stres dengan baik dan tetap produktif. Mereka juga lebih mampu membangun dan mempertahankan hubungan yang sehat dengan orang lain, karena mereka dapat mengatasi konflik dan perbedaan pendapat dengan cara yang konstruktif (Anwar Nur Lovenika, 2021). Oleh karena itu, tingkat koping yang tinggi ini berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan mereka secara keseluruhan dan kualitas hidup yang lebih baik.

Kategori sedang mencakup mayoritas responden, yaitu 62 orang (62%). Responden dalam kategori ini menunjukkan kemampuan koping yang cukup memadai. Mereka menggunakan kombinasi dari berbagai strategi *Emotion Focused Coping*, namun dengan efektivitas yang bervariasi. Meskipun mereka tidak seoptimal kelompok dengan tingkat koping yang tinggi, mereka masih mampu mengelola emosi mereka dalam batas yang cukup baik. Namun, ada ruang untuk perbaikan dalam hal konsistensi dan pemilihan strategi koping yang lebih tepat.

Responden dalam kategori sedang cenderung menggunakan kombinasi strategi koping, seperti mencari dukungan dari teman dan keluarga, mengekspresikan perasaan melalui aktivitas kreatif atau hobi, dan mencoba untuk memahami serta menerima emosi yang mereka rasakan. Mereka juga menggunakan teknik relaksasi seperti meditasi atau olahraga untuk meredakan ketegangan (Anwar Nur Lovenika, 2021). Namun, karena efektivitas penggunaan strategi-strategi ini bervariasi, mereka tidak selalu mendapatkan hasil yang maksimal dalam setiap situasi. Misalnya, mereka merasa lebih baik setelah berbicara dengan teman, tetapi pada waktu lain, mereka bisa merasa bahwa dukungan yang diterima tidak cukup membantu (Khalil, 2022).

Meskipun mereka tidak seoptimal kelompok dengan tingkat koping yang tinggi, responden dalam kategori sedang masih mampu mengelola emosi mereka dalam batas yang cukup baik. Mereka dapat mempertahankan fungsi sehari-hari dan melanjutkan aktivitas mereka meskipun menghadapi stres. Namun, terkadang mereka mengalami fluktuasi dalam kemampuan mengelola emosi, tergantung pada situasi spesifik dan sumber stres yang mereka hadapi (Andriyani, 2019). Ada kalanya mereka merasa kewalahan dan kesulitan menemukan cara yang efektif untuk mengatasi perasaan negatif, tetapi pada saat lain, mereka dapat mengatasi tantangan dengan lebih baik (Suparman, 2020).

Dengan perbaikan dalam konsistensi dan pemilihan strategi koping yang lebih tepat, responden dalam kategori sedang bisa meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola stres dan emosi secara signifikan (Andriyani, 2019). Pelatihan tambahan atau program dukungan bisa membantu mereka mengembangkan keterampilan koping yang lebih solid, sehingga mereka bisa lebih stabil secara emosional dan lebih tangguh dalam menghadapi tekanan (Suparman, 2020). Hal ini tidak hanya akan meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan tetapi juga membantu mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari

dengan lebih baik, serta meningkatkan kualitas hubungan interpersonal dan kinerja mereka dalam berbagai bidang kehidupan (Rari, 2021).

Dengan demikian, meskipun responden dalam kategori sedang menunjukkan kemampuan koping yang memadai, masih ada potensi besar untuk meningkatkan efektivitas strategi koping yang mereka gunakan. Dengan perhatian dan dukungan yang tepat, mereka dapat belajar untuk mengelola emosi mereka dengan lebih efektif dan konsisten, sehingga dapat mencapai tingkat kesejahteraan emosional yang lebih tinggi dan lebih stabil. Ini akan membantu mereka tidak hanya dalam menghadapi stres dan tantangan saat ini, tetapi juga dalam membangun ketahanan yang lebih baik untuk masa depan (Andriyani, 2019).

Di sisi lain, kategori rendah mencakup 17 responden (17%) yang memiliki tingkat *Emotion Focused Coping* yang rendah. Individu-individu dalam kelompok ini mengalami kesulitan yang lebih besar dalam mengelola emosi mereka saat menghadapi situasi stres. Mereka cenderung menggunakan strategi koping yang kurang efektif atau bahkan maladaptif, seperti mengabaikan emosi mereka, menarik diri dari interaksi sosial, atau menjadi terlalu cemas atau marah. Tingkat koping yang rendah ini menunjukkan perlunya intervensi tambahan untuk membantu mereka mengembangkan keterampilan koping yang lebih baik.

Individu dalam kelompok ini sering mengabaikan atau menekan emosi mereka daripada menghadapinya secara langsung. Misalnya, mereka berusaha untuk tidak memikirkan masalah yang mereka hadapi, menganggap bahwa emosi negatif akan hilang dengan sendirinya (Sudarji, 2022). Namun, pengabaian emosi ini sering kali hanya menunda konfrontasi yang tak terelakkan dengan perasaan tersebut, yang kemudian dapat muncul kembali dengan intensitas yang lebih besar. Pengabaian emosi juga dapat menyebabkan akumulasi stres yang tidak diungkapkan, yang akhirnya dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik mereka (Andriyani, 2019).

Selain mengabaikan emosi, individu dengan tingkat koping yang rendah cenderung menarik diri dari interaksi sosial. Ketika merasa stres atau tertekan, mereka memilih untuk mengisolasi diri daripada mencari dukungan dari orang lain. Isolasi sosial ini dapat memperburuk perasaan kesepian dan keterasingan, serta menghilangkan sumber dukungan yang penting yang dapat membantu mereka mengatasi stres. Dalam jangka panjang, kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk kondisi emosional mereka dan mengurangi kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan situasi yang menantang (Khalil, 2022).

Selaras dengan penelitian Anwar (2021) Individu dengan tingkat koping yang rendah sering kali menghadapi tantangan besar dalam mengelola stres dan tekanan hidup sehari-hari. Salah satu cara umum mereka menghadapi situasi ini adalah dengan mengabaikan emosi mereka. Pengabaian ini bisa menjadi mekanisme pertahanan yang mereka anggap efektif dalam jangka pendek, namun dalam jangka panjang, hal ini dapat menyebabkan akumulasi emosi negatif yang tidak terselesaikan. Emosi yang terpendam ini dapat berujung pada ledakan emosi yang tidak terduga dan sulit dikendalikan, memperburuk kesehatan mental mereka secara keseluruhan (Andriyani, 2019). Mereka merasa kewalahan oleh emosi yang tertahan, seperti kecemasan dan depresi, yang akhirnya mempengaruhi kualitas hidup mereka dan menurunkan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan dengan cara yang sehat dan konstruktif (Averina, 2023).

Penelitian ini sejalan dengan Dewi (2021) Selain mengabaikan emosi, individu dengan tingkat koping yang rendah juga cenderung menarik diri dari interaksi sosial. Ketika merasa stres atau tertekan, mereka memilih untuk mengisolasi diri daripada mencari dukungan dari orang lain. Isolasi sosial ini sering kali memperburuk perasaan kesepian dan keterasingan, karena mereka kehilangan kesempatan untuk mendapatkan dukungan emosional dan praktis dari teman, keluarga, atau rekan kerja. Selaras dengan penelitian Candra (2019) Ketika seseorang menarik diri dari lingkungan sosialnya, mereka kehilangan

salah satu sumber daya paling penting dalam menghadapi stres: dukungan sosial. Dukungan sosial tidak hanya menyediakan telinga yang mendengarkan, tetapi juga dapat memberikan perspektif baru dan saran yang dapat membantu individu mengatasi masalah mereka. Tanpa dukungan ini, individu merasa terperangkap dalam masalah mereka sendiri, yang memperburuk kondisi emosional mereka (Arifah, 2024).

Dalam jangka panjang, kurangnya dukungan sosial dapat memiliki dampak yang sangat merugikan terhadap kesejahteraan emosional individu. Isolasi yang berkepanjangan dapat memperburuk kondisi kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan, serta dapat menurunkan rasa harga diri dan kepercayaan diri. Ketidakmampuan untuk mengakses dukungan sosial juga mengurangi kesempatan untuk terlibat dalam kegiatan sosial yang menyenangkan dan memuaskan, yang penting untuk keseimbangan emosional (Rizky, 2023). Selain itu, selaras dengan penelitian Rari (2021) isolasi sosial dapat menyebabkan individu kehilangan keterampilan sosial dan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain secara efektif, yang pada gilirannya memperburuk perasaan keterasingan dan kesepian. Oleh karena itu, penting bagi individu dengan tingkat koping yang rendah untuk belajar mengenali pentingnya dukungan sosial dan berupaya membangun serta memelihara hubungan yang positif, meskipun terasa sulit pada awalnya. Dukungan sosial yang kuat dapat menjadi fondasi penting dalam membantu mereka mengatasi stres dan tantangan hidup dengan lebih baik (Khalil, 2022).

Maka dari itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung di mana individu-individu ini merasa aman untuk mengekspresikan perasaan mereka dan mencari bantuan ketika diperlukan. Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas dapat memainkan peran penting dalam proses ini. Dengan dukungan yang tepat dan intervensi yang efektif, individu dengan tingkat *Emotion Focused Coping* yang rendah dapat belajar untuk mengelola emosi mereka dengan lebih baik dan mengembangkan ketahanan yang lebih besar terhadap

stres (Anwar Nur Lovenika, 2021). Oleh karena itu, meskipun responden dalam kategori rendah menghadapi tantangan yang signifikan dalam mengelola emosi mereka, ada banyak cara di mana mereka dapat dibantu untuk meningkatkan keterampilan koping mereka. Dengan pendekatan yang holistik dan dukungan yang berkelanjutan, mereka dapat belajar untuk menghadapi stres dengan lebih efektif dan mencapai kesejahteraan emosional yang lebih baik (Rari, 2021).

kesimpulannya, distribusi tingkat *Emotion Focused Coping* ini memberikan gambaran penting tentang bagaimana individu-individu dalam kelompok tersebut mengelola emosi mereka. Memahami distribusi ini dapat membantu dalam merancang program intervensi yang lebih tepat sasaran, dengan memberikan dukungan yang sesuai bagi mereka yang berada di kategori rendah dan sedang, serta memperkuat strategi koping pada mereka yang sudah berada di kategori tinggi.

### **3. Pengaruh Emotional Attachment Orang Tua Terhadap Strategi Emotion Focused Coping pada Generasi Sandwich**

Berdasarkan paparan pada penelitian menyatakan bahwasanya hasil *R Square* yang sebesar 0.062, dapat diinterpretasikan bahwa sekitar 6,2% dari variasi dalam *Emotion Focused Coping* dapat dijelaskan oleh variabel *Emotion Focused Coping*, sementara 93,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Dengan demikian, hasil ini memberikan informasi bahwasanya terdapat hubungan atau keterkaitan antara *Emotional Attachment* orang tua terhadap *Emotion Focused Coping* pada generasi *sandwich*. Artinya, semakin tinggi tingkat *Emotional Attachment* orang tua, semakin besar kean generasi *sandwich* akan menggunakan strategi *Emotion Focused Coping* dalam mengelola emosi mereka.

Stres merupakan hal yang berbahaya dan harus ditangani karena dapat menyebabkan berbagai penyakit fisik dan mental. Pendekatan individu dalam mengelola stres juga dikenal

sebagai mekanisme penanggulangan stres. Menurut Andriyani (2019), seseorang dapat mengelola tingkat stresnya secara efektif dengan memberikan reaksi positif. Mengatasi stres melibatkan berbagai strategi untuk mengatasi, mengelola, atau menangani stres dengan cara terbaik berdasarkan kemampuan seseorang dalam menangani stres yang diakibatkan oleh berbagai masalah psikologis. Oleh karena itu, hidup dengan stres dapat diartikan sebagai berbagai macam strategi yang dilakukan seseorang untuk meminimalkan atau menghilangkan stres agar dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan normal (Averina, 2023).

Penelitian oleh (Sudarji et al., 2022) terhadap tantangan *generasi sandwich* stress dan coping strategi perawatan multigenerasi yang menunjukkan bahwa stres terjadi terutama pada situasi ketika tuntutan pengasuhan muncul secara bersamaan. Artinya ketika ada suatu kondisi dimana anak ataupun orang tua membutuhkan perhatian secara bersamaan akan menimbulkan stres yang munculnya lebih berdampak pada aspek emosional partisipan dibandingkan fisik, seperti perasaan sedih, bersalah, dan emosi yang tidak stabil, serta dari segi kognitif yakni mudah lupa, kehilangan konsentrasi, dan *overthinking* (Candra, 2019).

Penelitian ini juga melibatkan aspek-aspek tambahan seperti Kepercayaan (Trust), Komunikasi (Communication), dan Keterasingan (Alienation), yang memperluas pemahaman tentang dinamika emosional generasi *sandwich*. Kepercayaan yang terbangun, komunikasi yang efektif, dan perasaan keterasingan juga memiliki peran yang signifikan dalam bagaimana generasi *sandwich* merespons dan mengelola emosi mereka (Andriyani, 2019). Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menyoroti pengaruh *Emotional Attachment* orang tua terhadap *Emotion Focused Coping*, tetapi juga menunjukkan pentingnya mempertimbangkan faktor-faktor lain dalam pemahaman yang lebih komprehensif tentang dinamika emosional generasi *sandwich* (Anwar Nur Lovenika, 2021).

Pertama, kepercayaan (Trust) memainkan peran penting dalam dinamika keluarga. Kepercayaan yang terbangun antara anggota keluarga, khususnya antara orang tua dan anak,



membentuk landasan yang kuat untuk hubungan yang sehat dan saling mendukung. Dalam konteks penelitian ini, kepercayaan yang ada antara generasi *sandwich* dan orang tua mereka dapat memengaruhi bagaimana mereka merespons dan mengatasi stres dan tantangan emosional sehari-hari. Kepercayaan yang tinggi menghasilkan dukungan emosional yang lebih besar dan strategi koping yang lebih efektif (Khalil, 2022).

Kedua, komunikasi (Communication) merupakan inti dari interaksi keluarga yang sehat. Komunikasi yang efektif mekkan anggota keluarga untuk menyampaikan perasaan, kebutuhan, dan harapan mereka dengan jelas dan terbuka. Dalam konteks penelitian ini, komunikasi yang baik antara generasi *sandwich* dan orang tua mereka dapat membantu mengurangi ketegangan emosional dan meningkatkan pemahaman bersama tentang bagaimana mengatasi masalah yang muncul. Komunikasi yang efektif juga dapat membantu memperkuat ikatan emosional antara orang tua dan anak (Sudarji, 2022).

Ketiga, keterasingan (Alienation) mencerminkan perasaan terpisah atau terasing dari anggota keluarga atau lingkungan sosial mereka. Keterasingan dapat muncul akibat perasaan tidak dimengerti, tidak diterima, atau tidak dihargai oleh orang lain. Dalam konteks generasi *sandwich*, keterasingan timbul karena tekanan peran ganda atau kurangnya dukungan emosional dari orang tua atau lingkungan sekitar. Keterlibatan keterasingan dalam penelitian ini membantu memperluas pemahaman tentang bagaimana perasaan ini dapat memengaruhi strategi koping emosional generasi *sandwich* (Suparman, 2020).

Dengan mempertimbangkan aspek-aspek ini secara bersama-sama, penelitian ini menawarkan pemahaman yang lebih holistik tentang dinamika emosional generasi *sandwich*. Hal ini menyoroti kompleksitas hubungan antara *Emotional Attachment* orang tua dan strategi *Emotion Focused Coping* dengan mengakui bahwa kepercayaan, komunikasi, dan keterasingan juga memainkan peran yang signifikan dalam pengelolaan emosi generasi *sandwich* (Khalil, 2022). Dengan demikian, penelitian ini menekankan pentingnya

pendekatan yang komprehensif dalam memahami dan mendukung kesejahteraan emosional generasi *sandwich* dalam konteks keluarga *modern* (Andriyani, 2019).

Hasil penelitian yang menunjukkan hubungan yang kuat antara *Emotional Attachment* orang tua dan strategi *Emotion Focused Coping* pada generasi *sandwich* memiliki implikasi yang mendalam dalam pemahaman tentang dinamika keluarga *modern*. Dukungan, kehadiran emosional, dan koneksi yang kuat dengan orang tua tidak hanya menjadi elemen penting dalam membentuk hubungan keluarga yang sehat, tetapi juga memainkan peran krusial dalam membantu generasi *sandwich* menghadapi stres dan tantangan emosional yang kompleks (Sudarji, 2022).

Dalam konteks ini, dukungan yang diberikan oleh orang tua tidak hanya terbatas pada dukungan materiil, tetapi juga mencakup dukungan emosional yang memperkuat ikatan antara orang tua dan anak. Kehadiran emosional orang tua, yang tercermin dalam tingkat *Emotional Attachment* yang tinggi, menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi generasi *sandwich* untuk mengekspresikan diri mereka dengan bebas dan memproses emosi mereka dengan lebih efektif. Hal ini memberikan landasan yang kokoh untuk pengembangan keterampilan koping emosional yang sehat (Sudarji, 2022).

Selain itu, koneksi yang kuat antara orang tua dan anak menciptakan jaringan sosial yang kuat di dalam keluarga. Ini memberikan platform untuk saling bertukar dukungan, berbagi pengalaman, dan belajar satu sama lain dalam menghadapi tantangan hidup. Semakin dekat dan terhubungnya hubungan ini, semakin baik kemampuan generasi *sandwich* dalam mengelola emosi mereka, karena mereka merasa didukung dan dipahami oleh orang tua mereka (Anwar, 2021). Hal ini berarti dengan adanya koneksi yang kuat antara orang tua dan anak akan menciptakan jaringan sosial yang kuat di dalam keluarga.

Pentingnya peran orang tua dalam membentuk kesejahteraan emosional generasi *sandwich* juga menyoroti pentingnya investasi dalam hubungan orang tua-anak sepanjang

siklus kehidupan. Dukungan yang diberikan pada tahap awal kehidupan akan membawa dampak yang berkelanjutan dalam membentuk keterampilan coping emosional yang kuat pada masa dewasa (Suparman, 2020). Oleh karena itu, upaya untuk memperkuat hubungan antara orang tua dan anak, serta memberikan dukungan emosional yang konsisten, merupakan investasi jangka panjang dalam kesejahteraan emosional dan mental generasi *sandwich* (Rari, 2021).

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan paparan hasil penelitian didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian, kategori sedang menjadi mayoritas dengan 63% dari total responden, menunjukkan bahwa mayoritas dari mereka memiliki tingkat keterikatan emosional yang berada di antara yang tinggi dan rendah. Meskipun hubungan dengan orang tua cenderung baik, namun tidak sekuat kelompok dengan keterikatan tinggi. Hal ini menunjukkan variasi dalam kedekatan emosional, dengan momen-momen dukungan yang signifikan namun juga diiringi oleh beberapa kendala komunikasi atau perbedaan pandangan. Meskipun demikian, keterikatan emosional yang sedang tetap penting karena menunjukkan fondasi hubungan yang kuat yang dapat diperkuat melalui komunikasi dan interaksi yang lebih mendalam.
2. Berdasarkan hasil penelitian, Mayoritas dari responden termasuk dalam kategori sedang, mencapai jumlah sebanyak 62 orang atau 62% dari total. Mereka menunjukkan kemampuan koping yang memadai, mengadopsi beragam strategi *Emotion Focused Coping* meskipun dengan tingkat efektivitas yang beragam. Meskipun tidak seoptimal kelompok dengan tingkat koping yang tinggi, mereka masih mampu mengelola emosi mereka dengan cukup baik. Namun, terdapat potensi untuk meningkatkan konsistensi dan pemilihan strategi koping yang lebih tepat bagi mereka.
3. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *Emotional Attachment* orang tua memiliki pengaruh positif terhadap strategi *Emotion Focused Coping* pada

generasi *sandwich*, artinya ketika individu memiliki *Emotional Attachment* orang tua yang tinggi, maka akan memiliki kecenderungan *Emotion Focused Coping* yang tinggi juga.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan kepada berbagai pihak terkait, yaitu orang tua, anak (generasi *sandwich*), dan peneliti. Adapun sarannya adalah sebagai berikut ini.

1. Bagi orang tua, penting untuk terus memperkuat hubungan emosional dengan anak, terutama jika mereka berada dalam kategori sedang dalam hal keterikatan emosional. Menyediakan waktu dan ruang untuk berkomunikasi secara terbuka, mendengarkan dengan empati, dan memberikan dukungan emosional yang konsisten dapat membantu memperkuat ikatan tersebut.
2. Bagi anak, penting untuk mengakui dan mengelola perasaan mereka dengan cara yang sehat. Ini termasuk mengidentifikasi strategi koping yang efektif, seperti mencari dukungan sosial, berolahraga, atau mengekspresikan emosi melalui seni atau menulis jurnal. Mereka juga dapat mencari bantuan dari orang tua atau profesional jika mereka menghadapi kesulitan dalam mengelola emosi mereka.
3. Bagi pemerintah Kota Malang, Pemerintah Kota Malang dapat memperkuat dukungan terhadap generasi *sandwich* dengan mengimplementasikan program-program yang fokus pada strategi *emotion-focused coping*. Mengingat pentingnya *attachment emosional* orang tua dalam mempengaruhi kemampuan *coping*, pemerintah dapat menyediakan layanan konseling keluarga yang mendukung komunikasi dan kedekatan emosional antar anggota keluarga. Selain itu, program pelatihan dan *workshop* tentang pengelolaan stres dan emosi dapat diadakan secara rutin untuk membantu generasi

*sandwich* dalam menghadapi beban ganda mereka. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan emosional, diharapkan generasi *sandwich* dapat mengembangkan kemampuan *coping* yang lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

4. Bagi peneliti, saran dapat mencakup penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas strategi koping pada remaja dalam konteks hubungan orang tua-anak. Hal ini dapat melibatkan eksplorasi lebih lanjut faktor-faktor lain seperti, dinamika keluarga, pengaruh budaya yang dapat memengaruhi cara anak mengelola emosi mereka. Penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang cara meningkatkan kesejahteraan emosional remaja dan hubungan mereka dengan orang tua.
5. Saran untuk peneliti berikutnya, Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai berbagai bentuk intervensi yang dapat meningkatkan efektivitas *emotion-focused coping* pada generasi *sandwich*. Penelitian bisa difokuskan pada pengembangan dan uji coba program pelatihan yang spesifik, seperti *mindfulness*, meditasi, dan teknik relaksasi lainnya, yang dirancang untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Selain itu, studi *longitudinal* dapat memberikan wawasan tentang bagaimana perubahan dalam attachment emosional orang tua dan strategi *coping* berkembang seiring waktu. Penelitian juga dapat memperhatikan faktor-faktor kontekstual seperti budaya, lingkungan sosial, dan dukungan komunitas yang mempengaruhi kemampuan *emotion-focused coping*.



## DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani,J.(2019).StrategiCopingStresDalamMengatasiProblemaPsikologis.
- Anwar Nur Lovenika, V., & Rozalinna, G. M. (2021).*Rusunawa dan Sandwich Generation: Violetta Lovenika Nur Anwar Mahasiswa Program Studi S1 Sosiologi FISIP*. 1(1), 63–79. HYPERLINK  
"https://doi.org/10.2"<https://doi.org/10.2>
- Apriyeni, E., Machmud, R., & Sarfika, R. (2019). Gambaran konflik antara remaja dan orang tua. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 4(1), 52-57.
- Arifah, A., Ummah, R., Islamiyah, T., Amanillah, K. F., Zilvi, M., Eka, N., & Roini, S. A. F. (2024). Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Journal Transformation of Mandalika*, 5(4), 260-265.
- Armsden, G.C Greenberg, M. . (1987). *The Inventory of Parent and Peer Attachment : Individual Differences and Their Relationship to Psychological Well-Being in Adolescence*. 5.
- At-Taujih :BimbinganDanKonselingIslam*,2(2),37. HYPERLINK  
<https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Averina, E., & Cahyono, R. (2023). Hubungan Kekerasan Emosional Yang Dilakukan Orang Tua Dengan Social Anxiety Pada Remaja Akhir. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(07), 695-707.
- Azwar,S.(2020).*PenyusunanSkalaPsikologie.d.II..Yogyakarta:PustakaBelajar*.



- Candra, I., & Leona, K. U. (2019). Hubungan antara Secure Attachment dengan Kemandirian pada Siswa Kelas XI. *Psyche 165 Journal*, 144-153.
- Dewi, A. A. (2021). Hubungan Antara Strategi Koping Dan Beban Pengasuhan Pada Generasi Sandwich.
- Diananda, A. (2020). Kelekatan Anak Pada Orang Tua Dalam Meningkatkan Perkembangan Kognitif Dan Harga Diri. *journal Istighna*, 3(2), 141–157.  
<https://doi.org/10.33853/istighna.v3i2.47>
- Khalil, R. A., & Santoso. M.B. (2022). Generasi Sandwich: Konflik Peran dalam Mencapai Keberfungsian Sosial. *Social Work Journal*. <https://doi.org/DOI:10.24198>
- Kiling, I. Y., Mita, T. L., Takoy, M., Wila, F. A., Seda, E. K., & Bani, T. (2021). Emotion-focused Coping sebagai Strategi Koping Mahasiswa selama Pembelajaran Daring di masa Pandemi. *PROSIDING: Temu Ilmiah Nasional*, 1(September), 309–320.
- Kusumaningrum, F. A. (2023). The Meaning of Verses on Parents-Children Relationship as Basis for Sandwich Generation Concept in Islam. *Millah: Journal of Religious Studies*, 553-582.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Pub.Co
- Merida, S. C., Febrieta, D., & Fitriani, Y. (2023). Resilience as a “Working Mom” Dealing with Changing Situations in Era Pandemic Covid 19. In *E3S Web of Conferences* (Vol. 447, p. 05002). EDP Sciences.

- Mutiara, D. P. (2023). *Hubungan Antara Strategi Koping Dan Keberfungsian Keluarga Dengan Beban Pengasuhan Pada Generasi Sandwich* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Nasith, A. (2023). Sandwich generation: Sociological dynamics in the traditions of Madura society from an Islamic perspective. *FALASIFA: Jurnal Studi Keislaman*, 14(2), 126-138.
- Nathanael, G. K. (2024). Pengaruh Pola Komunikasi Orang Tua Dan Anak Terhadap Pembentukan Perilaku Anak. *GOVERNANCE: Jurnal Ilmiah Kajian Politik Lokal dan Pembangunan*, 10(3).
- Octavian, M. R. D., & Cahyanti, I. Y. (2023). Gambaran Kompetensi Interpersonal Remaja Dari Orang Tua Yang Mengalami Perceraian. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(3), 215-224.
- Oktari, S., Afriyeni, N., & Purna, R. S. (2022). Gambaran Pengetahuan Orang Tua Terkait Tahapan Perkembangan Anak Usia 0-2 Tahun. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 1601-1606.
- Putri, N. P. (2020). *Perempuan Pekerja Generasi Sandwich (Dinamika dan Strategi Coping)* (Doctoral dissertation, Tesis: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta).
- Qubro, H. S., Qotadah, H. A., & Achmad, A. D. (2023). Analisis korelasi kesibukan orangtua dalam pembentukan kelekatan aman pada anak usia remaja: Analyzing The Relation of Attachment Security Between Busy Working Parents and Adolescents. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Sciences*, 2(3), 61-66.
- Rahiem, M. D. (2023). Orang Tua dan Regulasi Emosi Anak Usia Dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 6(1), 40-50.

Rari, S. (2021). Perbandingan Tingkat Kebahagiaan Antara Generasi Sandwich Dan Non-Generasi Sandwich.

*Jurnal Litbang Sukowati : Media Penelitian Dan Pengembangan*, 6(1), 1–13.

HYPERLINK

"<https://doi.org/10.32630/sukowati.v6i1.254>" <https://doi.org/10.32630/sukowati.v6i1.254>

Rizky, R. (2023). Analisis Semiotika John Fiske terhadap Representasi Kedekatan Emosional Orang Tua dan Anak dalam Film “Pulang”. *Da'watuna: Journal of Communication and Islamic Broadcasting*, 3(4), 1804-1816.

Sari1, S. L., Devianti, R., & SAFITRI, N. (2018). Kelekatan Orangtua untuk Pembentukan untuk Pembentukan Karakter Anak. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 1(1), 16. <https://doi.org/10.24014/egcdj.v1i1.4947>

Sudarji, S., Panggabean, H., & Marta, R. F. (2022). Challenges of the Sandwich Generation: Stress and coping strategy of the multigenerational care. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 263–275.  
<https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i3.19433>

Sulaiman, N. (2019). Kehangatan Hubungan dengan Orang Tua, Pengasuh dan Teman dengan Sindrome Depresi pada Remaja Panti Asuhan di Jakarta. *Psyche 165 Journal*, 112-123.

Suparman, & Sultihah dkk, A. S. (2020). *Dinamika Psikologi Pendidikan Islam*.

Trissaputri, D. H., & Soetjningsih, C. H. (2024). Kelekatan pada Orangtua dan Resiliensi Pada Mahasiswa Baru Universitas Kristen Satya Wacana yang

- Berasal dari Luar Pulau Jawa. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 11075-11085.
- Wahyuni, F., Rahmayanti, R., & Yazia, V. (2022). Pengaruh Program Terapi Musik Rumahan Pada Orang Tua Dan Anak Dengan Disabilitas. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 5(1), 1-13.
- Winanda, R., Rifani, R., & Siswanti, D. N. (2023). Konsep Diri Remaja Perempuan Dengan Orang Tua Yang Toksik. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 283-292.
- Yanti, R. A. P., & Mariyati, L. I. (2023). Relationship of Secure Attachment to Fathers and Mothers with Emotional Intelligence in Junior High School Adolescents. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 21, 10-21070.
- Yuniari, N. K. A., & Saskara, I. A. N. (2024). The Happiness of the Sandwich Generation in Bali: the Roles of Family, Social, and Balinese Culture. *Signifikan: Jurnal Ilmu Ekonomi*, 12(2), 355-370.
- Ziliwu, A. S., Sutrisno, G., & Singal, Y. L. (2024). Peran Guru Pendidikan Agama Kristen dalam Meningkatkan Hubungan Emosional Orang Tua dan Anak di Sekolah Dasar Hikari Tangerang Selatan Berdasarkan pemikiran Letty Mandeville Russell tentang Partnership. *Educatum: Jurnal Dunia Pendidikan*, 1(2), 84-101.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Instrumen Penelitian

Assalamualaikum Wr. Wb

Selamat Pagi/Siang/Malam teman-teman

Perkenalkan Saya Venorica Afdela, mahasiswa jurusan Psikologi UIN Malang. Saat ini Saya sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir dalam menempuh pendidikan sarjana Psikologi. Oleh karena itu, saya mohon kesediaan teman-teman untuk berpartisipasi dalam pengisian kuesioner ini.

Adapun kriteria responden pada penelitian ini yaitu:

- Responden berdomisili di Kota Malang
- Sudah memiliki pekerjaan
- Mempunyai tanggungan atau ikut serta untuk membiayai orang tua, saudara atau anak.

Seluruh data yang teman-teman berikan akan terjamin kerahasiaannya dan murni hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Teman-teman dimohon untuk mengisi pernyataan dengan sebenar-benarnya sesuai dengan kondisi yang teman-teman rasakan. Silakan memilih salah satu jawaban yang menurut teman-teman paling sesuai dengan skala sebagai berikut:

STS : Sangat tidak setuju

TS : Tidak setuju

S : Setuju

SS : Sangat setuju

Perlu diketahui bahwa tidak ada jawaban salah atau benar.

Atas waktu dan ketersediaan teman-teman saya ucapkan terima kasih. 🙏🏻🙏🏻

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

<i>Emotional Attachment</i>						
No	Pertanyaan	S	S	N	TS	ST
		S				S
1	Saya merasa memiliki hubungan yang dekat dengan orang tua.					
2	Saya merasa kesal karena orang tua saya menghindar saat membutuhkan mereka.					
3	Orang tua saya memahami segala aspek dalam diri saya					
4	Orangtua saya tidak menghindari saya ketika saya sedang membutuhkan bantuan.					
5	Saya memiliki orang tua yang perhatian kepada saya, sehingga tidak merasa diabaikan					
6	Saya berkomunikasi dengan orang tua meskipun hanya lewat telepon dan ketika dijenguk					
7	Saya merasa tenang karena orang tua saya peduli dengan masalah yang saya hadapi.					
8	Saya merasa orang tua saya dapat membantu mengatasi masalah yang saya hadapi					
9	Saya merasa bahagia karena orang tua saya sangat					

	memperhatikan saya.					
<b>10</b>	Ketika berdiskusi, orang tua menghargai pendapat saya					
<b>11</b>	Orang tua membantu memhamai diri saya agar lebih baik					
<b>12</b>	Saya marah ketika saya diabaikan oleh orang tua saya.					
<b>13</b>	Saya merasa orang tua hanya akan menambah masalah saya semakin rumit.					
<b>14</b>	Saya percaya orang tua saya akan memberikan segala sesuatu yang terbaik bagi saya					
<b>15</b>	Orang tua saya termasuk orang yang dapat saya percaya dalam segala hal					
<b>16</b>	Saya kecewa ketika orangtua saya menolak saya saat meminta bantuan					
<b>17</b>	Saya merasa nyaman ketika dekat dengan orangtua saya karena mereka mampu mengerti yang saya rasakan					
<b>18</b>	Saya merasa malu ketika membicarakan perasaan sedih kepada orang tua.					
<b>19</b>	Orang tua saya mengetahui setiap masalah yang saya alami					
<b>20</b>	Saya sedih ketika menghadapi masalah dan orangtua saya mengabaikan saya.					
<b>21</b>	Orang tua saya mendorong saya menceritakan					

	permalahan yang saya hadapi					
22	Saya merasa tidak berharga saat menunjukkan perasaan sedih dihadapan orang tua saya					
23	Orang tua saya adalah tempat paling nyaman untuk berkeluh kesah.					
24	Saya merasa kesepian karena orang tua saya sibuk dengan pekerjaan mereka.					
25	Saya merasa senang bercerita tentang banyak hal kepada orang tua saya					
26	Saya merasa canggung ketika harus bercerita kepada orang tua saya					
27	Segala perhatian orangtua saya membuat saya merasa diterima					
28	Saya tidak ingin menambah beban pikiran orang tua saya dengan masalah saya					
29	Saya merasa orang tua saya acuh terhadap saya					
30	Orang tua saya menghargai perasaan kecewa yang saya alami					
31	Orang tua menghargai segala keputusan yang saya ambil					
32	Orang tua menghargai segala keputusan yang saya ambil					
<b><i>Emotion Focused Coping</i></b>						
<b>No</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>S</b>	<b>S</b>	<b>N</b>	<b>TS</b>	<b>ST</b>
		<b>S</b>				<b>S</b>



<b>1</b>	Saya lebih suka jalan-jalan sendiri					
<b>2</b>	Saya tidak suka menunda-nunda setiap permasalahan					
<b>3</b>	Saya lebih suka jalan-jalan bersama teman karena dapat mengurangi stres					
<b>4</b>	Saat saya menghadapi masalah saya tidak langsung menyelesaikannya dan lebih memilih pergi ke tempat hiburan					
<b>5</b>	Ketika menghadapi masalah, saya lebih baik tidak mengkonsultasikan terhadap orang tua					
<b>6</b>	Saya mencoba menyembunyikan perasaan ketika saya mengalami sebuah konflik					
<b>7</b>	Saya percaya diri walaupun mengesampingkan masalah saya dan pasti nanti akan tetap selesai					
<b>8</b>	Saya tidak membiarkan orang lain mengetahui saya yang sedang mengalami kesulitan dalam permasalahan					
<b>9</b>	Saya siap mempertahankan keputusan yang telah dipertimbangkan					
<b>10</b>	Saya mengetahui apa yang harus saya lakukan sehingga saya berusaha jauh lebih keras untuk menyelesaikan masalah itu					
<b>11</b>	saya akan tetap berpegang teguh pada keputusan yang saya sudah pertimbangkan					
<b>12</b>	Saya akan memperbanyak membaca Al-Qur'an dan berdzikir ketika tertimpa masalah					

<b>13</b>	Ketika menyadari kesalahan, saya selalu ingin berubah menjadi lebih baik					
<b>14</b>	Saya berdoa ketika saya menghadapi sebuah masalah					
<b>15</b>	Saya mencoba mengambil hikmah atas apa yang terjadi					
<b>16</b>	Saya mencoba melihat dari sisi yang positif dalam mengartikan setiap permasalahan					

## Lampiran 2 Uji Reliabilitas dan Validitas

### Uji Reliabilitas

#### a. Skala *Emotional Attachment*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.862	21

#### b. Skala *Emotion Focused Coping*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.892	16

### Uji Validitas

#### a. Skala *Emotional Attachment*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
EA2	74.9400	31.895	.533	.854
EA3	74.9900	31.808	.414	.857
EA4	75.1800	30.816	.489	.854
EA5	75.1000	30.212	.604	.849
EA6	75.0200	32.202	.425	.857
EA7	74.9900	31.909	.508	.854
EA8	75.0500	32.573	.337	.859
EA9	75.1200	32.208	.305	.862
EA10	75.0800	31.872	.396	.858
EA11	75.1100	31.170	.388	.859
EA13	74.9900	31.646	.505	.854
EA14	75.1000	30.657	.474	.855
EA15	75.1100	32.240	.302	.862
EA16	74.9500	31.866	.471	.855
EA26	74.9400	31.895	.533	.854
EA27	74.9900	31.808	.414	.857
EA28	75.1800	30.816	.489	.854
EA29	75.1000	30.212	.604	.849
EA30	75.0200	32.202	.425	.857
EA31	74.9900	31.909	.508	.854
EA32	75.0500	32.573	.337	.859

b. *Skala Emotion Focused Coping*

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
EFC1	52.7200	50.992	.370	.891
EFC2	53.0200	45.232	.692	.880
EFC3	53.1000	46.576	.551	.886
EFC4	53.0300	49.343	.455	.889
EFC5	53.1700	43.961	.708	.879
EFC6	52.9100	47.638	.610	.883
EFC7	52.8500	47.179	.717	.880
EFC8	52.6900	49.832	.563	.886
EFC9	52.7200	50.567	.395	.891
EFC10	53.0700	46.692	.538	.887
EFC11	53.0000	46.848	.697	.880
EFC12	52.6700	51.011	.388	.891
EFC13	52.9100	48.871	.448	.890
EFC14	53.2200	44.921	.614	.884
EFC15	53.0000	46.848	.697	.880
EFC16	52.6700	51.011	.388	.891

**Lampiran 3 Data Penelitian**

a. *Skala Emotional Attachment*

no	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26	A27	A28	A29	A30	A31	A3				
																																	2			
1	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4				
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4			
4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4				
5	4	4	4	3	3	2	2	4	4	2	2	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	4			
6	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4			
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4			
8	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4			
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
10	2	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	3	4	3	3	4	4			
11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
15	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4		
16	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4		
17	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
18	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4		
19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
20	4	4	2	3	3	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	2	4	4	4		
21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
22	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
23	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	
24	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	
25	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	

26	4	4	3	3	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	2	4	4	4	3	3	2	3	4	4
27	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4
28	3	3	4	2	1	4	2	2	1	4	2	2	1	1	3	1	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	2	1	4	2	2
29	2	2	1	2	2	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	2	1	2	2	3	3	4
30	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	
31	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3
32	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3
33	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3
34	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
35	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4
36	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4
37	2	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	2	3	4	2	4	4	3	3	3	4	4
38	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4
39	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4
40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
41	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3
42	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3
43	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	2	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4
44	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
45	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4
47	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	1	3	4	3	3	4	4	3	2	2	3	4	2	2	4	3	4	2	4	4	4	3
48	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	2
49	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4
50	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4
51	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4
52	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4
53	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4
54	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3
55	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4
56	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	4

57	1	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	1	4	4	3	4	4	4	3
58	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
59	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
60	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4
61	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3
62	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
63	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4
64	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
65	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
66	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4
67	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4
68	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3
69	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	3	
70	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	
71	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
72	4	2	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	3	3	3	4	
73	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4
74	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	
75	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
76	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4
77	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
78	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	1	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
79	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
80	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	1	3	3	2	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4
81	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	1	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4
82	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	2	2	3	4	4	4	2	4	4	4
83	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
84	3	4	4	2	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	3	4	4	2	4	3	4	4	4
85	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
86	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4
87	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4

88	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3
89	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
90	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	
91	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
92	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
93	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	
94	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	
95	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	
96	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	
97	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	
98	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	1	3	3	2	3	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	
99	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	
100	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	

**b. Skala *Emotion Focused Coping***

NO	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16
1	4	3	2	4	3	4	3	4	4	1	4	4	4	3	4	4
2	3	1	4	3	1	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3
3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3
4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	2	4	4
5	4	2	4	3	1	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4
6	4	3	2	3	2	2	4	4	4	3	3	4	4	2	3	4
7	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	2	3	2	4
8	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4
9	4	2	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	3	2	3	4
10	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4
11	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4



12	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
13	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4
14	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	4
15	4	2	2	2	1	3	2	4	3	4	3	4	4	3	3	4
16	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4
17	4	3	2	2	2	2	2	4	3	4	3	3	3	2	3	3
18	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4
19	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4
20	4	3	4	4	2	4	3	4	4	2	3	4	3	3	3	4
21	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	3	4
22	4	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4
23	3	3	3	2	2	3	2	4	3	2	2	4	3	2	2	4
24	4	3	2	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4
25	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
26	4	4	4	4	3	4	3	2	4	2	4	4	4	4	4	4
27	3	2	1	3	1	2	2	3	4	1	2	4	3	1	2	4
28	3	2	1	3	2	2	2	3	4	1	2	4	3	1	2	4
29	4	2	1	3	2	2	1	3	4	2	2	4	3	1	2	4
30	4	1	2	2	1	2	3	2	3	1	2	3	3	2	2	3
31	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
32	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4
33	4	1	2	2	1	2	3	2	3	1	2	3	3	2	2	3
34	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
35	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4
36	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	1	4	4
37	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
38	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3
39	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
40	4	4	4	3	3	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4
41	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

43	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
45	2	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4
46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
49	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
50	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
51	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4
52	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
53	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
54	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
55	4	4	2	3	3	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4
56	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
57	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
58	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
59	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
60	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4
61	4	4	3	3	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4
62	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
63	3	3	4	2	1	4	2	2	1	4	2	2	1	1	2	2
64	2	2	1	2	2	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4
65	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
66	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3
67	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	4	4	3	3	4
68	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4
69	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4
70	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	3	2	3	4	3
71	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4
72	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
73	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4

74	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
75	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
76	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3
77	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2
78	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4
79	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
80	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4
81	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4
82	2	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4
83	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4
84	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4
85	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4
86	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
87	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	4
88	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
89	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4
90	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4
91	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4
92	2	4	4	4	4	2	4	4	4	1	2	3	2	1	2	3
93	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2
94	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2
95	3	1	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	1	3	2
96	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4
97	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4
98	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4
99	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4
100	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	4	4	2	3

## Lampiran 4 Uji Asumsi

### a. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
EmotionalAttachment	.189	100	.867	.762	100	.100
EmotionFocusedCoping	.170	100	.761	.856	100	.080

a. Lilliefors Significance Correction

### b. Uji Linieritas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
EmotionalAttachment	.189	100	.867	.762	100	.100
EmotionFocusedCoping	.170	100	.761	.856	100	.080

a. Lilliefors Significance Correction

## Lampiran 5 Analisis Deskriptif

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
EmotionalAttachment	100	49.00	84.00	78.8000	5.88612
EmotionFocusedCoping	100	36.00	64.00	56.4500	7.36134
Valid N (listwise)	100				

## Lampiran 6 Uji Hipotesis

### Uji Regresi Linier Berganda

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.249 <sup>a</sup>	.062	.053	7.16538

a. Predictors: (Constant), EmotionalAttachment

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	31.891	9.668		3.299	.001
	EmotionalAttachment	.312	.122	.249	2.547	.012

a. Dependent Variable: EmotionFocusedCoping