



Hubungan *Loneliness* dengan Stress Akademik pada Siswa Remaja yang Mengalami *Broken Home*

Qorhoisya Mutiara¹, Alfunnafi Fahrul², Indari³

¹²³ Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi Keperawatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen

¹2211052qurhoisyamutiara@gmail.com, ² fahrulrizzal@itsk-soepraoen.ac.id, ³indari.razan@gmail.com

Abstract

Loneliness and academic stress frequently emerge during adolescence, particularly among individuals raised in broken homes, where family disruption may influence emotional stability and adjustment to academic demands. This study aimed to examine the relationship between loneliness and academic stress among adolescents from broken homes. A quantitative correlational design with a cross-sectional approach was employed. The participants were 114 tenth-grade students from two vocational high schools selected through purposive sampling. Data were collected using the UCLA Loneliness Scale Version 3 and the Student-Life Stress Inventory, and analyzed using normality testing and Spearman Rho correlation. The findings revealed a significant positive relationship between loneliness and academic stress, indicating that higher levels of loneliness were associated with higher levels of perceived academic stress. These results highlight the importance of psychosocial support in schools and contribute to the conceptual understanding of social connectedness in adolescent academic stress.

Keywords: *loneliness, academic stress, adolescents, broken homes*

Abstrak

Loneliness dan stres akademik sering muncul pada remaja, terutama yang berasal dari keluarga broken home, karena kondisi keluarga yang tidak utuh dapat memengaruhi stabilitas emosional dan penyesuaian terhadap tuntutan akademik. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara loneliness dan stres akademik pada remaja broken home. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross sectional pada 114 siswa kelas X dari dua SMK yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan UCLA Loneliness Scale Version 3 dan Student-Life Stress Inventory, kemudian dianalisis dengan uji normalitas dan korelasi Spearman Rho. Hasil menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara loneliness dan stres akademik. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan psikososial di sekolah serta memperkuat konsep keterhubungan sosial dalam dinamika stres akademik remaja.

Kata Kunci: *loneliness, stres akademik, remaja, broken home*

1. Pendahuluan

Kesehatan mental pada masa remaja merupakan salah satu aspek krusial dalam pembangunan kualitas sumber daya manusia, mengingat kondisi psikologis yang sehat berpengaruh terhadap keberhasilan pendidikan, produktivitas jangka panjang, serta stabilitas sosial. *World Health Organization* (2021) melaporkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja secara global mengalami gangguan kesehatan mental, dengan depresi, kecemasan, dan stres sebagai bentuk yang paling banyak ditemukan. Fakta tersebut menunjukkan bahwa persoalan kesehatan mental tidak dapat dipandang sebagai isu individual semata, melainkan berkaitan erat dengan faktor lingkungan, termasuk dinamika keluarga dan tekanan akademik yang kian kompleks. Dalam konteks Indonesia, peningkatan angka perceraian turut memperbesar risiko kerentanan psikososial pada remaja. Data Badan Pusat Statistik (2023) mencatat ratusan ribu kasus perceraian terjadi setiap tahun, sehingga berdampak pada bertambahnya jumlah remaja yang tumbuh dalam keluarga tidak utuh (broken home). Kondisi ini berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan emosional, kualitas relasi sosial, serta performa akademik remaja.

Secara konseptual, keluarga dipandang sebagai sistem utama yang menyediakan dukungan afektif, membentuk identitas diri, dan menanamkan norma sosial. Ketika struktur keluarga terganggu akibat perceraian atau konflik yang berkepanjangan, proses perkembangan psikologis remaja dapat mengalami hambatan [1]. [2] memperlihatkan adanya keterkaitan antara latar belakang broken home dengan ketidakstabilan emosi serta kesulitan menjalin hubungan interpersonal. Sejalan dengan itu, [3] menyatakan bahwa remaja dari keluarga tidak utuh cenderung lebih rentan mengalami kecemasan, menarik diri dari lingkungan sosial, dan menunjukkan penurunan motivasi belajar.

Salah satu respons psikologis yang kerap muncul dalam konteks tersebut adalah loneliness. [4] mendefinisikan kesepian sebagai pengalaman subjektif yang timbul akibat adanya kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan relasi yang dimiliki individu. Penelitian [5] mengidentifikasi hubungan negatif antara self-compassion dan loneliness pada remaja broken home, yang mengindikasikan bahwa rendahnya penerimaan diri berkaitan dengan meningkatnya perasaan kesepian. Selain itu, [6] menemukan prevalensi loneliness yang tinggi pada mahasiswa dengan latar belakang keluarga tidak utuh. [7] juga menegaskan bahwa kesepian berhubungan dengan munculnya internalizing

problems, seperti kecemasan dan depresi, sehingga memperkuat urgensi kajian terhadap variabel ini.

Di samping faktor relasional, tekanan akademik menjadi sumber stres dominan dalam kehidupan remaja sekolah. [8] menjelaskan bahwa tuntutan pembelajaran, baik dalam sistem jarak jauh maupun tatap muka konvensional, berkontribusi terhadap peningkatan stres akademik. Hasil penelitian [9] serta [10] menunjukkan bahwa kurangnya dukungan sosial dan pola asuh yang tidak suportif berasosiasi signifikan dengan tingginya tingkat stres pada remaja broken home. [11] turut menambahkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja dari keluarga tidak utuh cenderung lebih rendah dibandingkan remaja yang berasal dari keluarga utuh.

Walaupun kajian mengenai loneliness dan stres akademik telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian memeriksa kedua variabel tersebut secara terpisah atau menempatkannya dalam populasi umum tanpa fokus khusus pada remaja broken home. Hingga tahun 2025, penelitian yang secara simultan menguji hubungan langsung antara loneliness dan stres akademik pada remaja broken home, khususnya di tingkat sekolah menengah di Indonesia, masih relatif terbatas. Selain itu, variasi temuan terkait kekuatan hubungan antarvariabel menunjukkan adanya inkonsistensi yang memerlukan verifikasi empiris lebih lanjut melalui desain kuantitatif korelasional yang terstruktur [12]. Kesenjangan ini menegaskan perlunya penelitian yang mengintegrasikan kedua variabel dalam satu model analisis yang terukur.

Penelitian ini memfokuskan pada dua variabel utama, yakni loneliness sebagai variabel independen dan stres akademik sebagai variabel dependen. Secara operasional, loneliness diukur berdasarkan skor total responden pada UCLA Loneliness Scale, sedangkan stres akademik dinilai menggunakan Student-Life Stress Inventory yang merepresentasikan tekanan akademik beserta respons individu terhadap tekanan tersebut. Relasi antara kedua variabel dijelaskan melalui teori kebutuhan relasi sosial dari [4] yang menyatakan bahwa ketidakmampuan memenuhi kebutuhan keterhubungan sosial dapat mengganggu regulasi emosi dan meningkatkan kerentanan terhadap stres. Dalam kerangka tersebut, loneliness dipandang berpotensi mengurangi dukungan emosional, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan, sehingga memperkuat persepsi terhadap tekanan akademik.

Pendekatan kuantitatif digunakan karena memungkinkan pengukuran hubungan antarvariabel secara objektif melalui analisis statistik inferensial [13]. Selain itu, penelitian kuantitatif menuntut pemenuhan prinsip validitas, reliabilitas, dan akuntabilitas dalam proses pengumpulan serta pengolahan data, sehingga hasil yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah [14].

Berdasarkan kerangka tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, bagaimana tingkat loneliness pada remaja broken home, bagaimana tingkat stres akademik yang dialami remaja broken home, dan apakah terdapat hubungan yang signifikan antara loneliness dan stres akademik pada remaja broken home. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kedua variabel secara kuantitatif serta menentukan kekuatan korelasinya. Adapun hipotesis yang diajukan adalah H_1 : terdapat hubungan positif yang signifikan antara loneliness dan stres akademik pada remaja broken home, dan H_0 : tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan intervensi berbasis sekolah dan keluarga dalam rangka memperkuat dukungan psikososial bagi remaja broken home, sekaligus memperkaya khazanah keilmuan mengenai dinamika kesehatan mental remaja dalam konteks pendidikan di Indonesia.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan studi korelasional melalui desain cross sectional. Pemilihan desain korelasional didasarkan pada tujuan penelitian yang hendak mengidentifikasi serta menguji keterkaitan antara dua variabel, yakni loneliness (kesepian) sebagai variabel independen dan stres akademik sebagai variabel dependen, tanpa memberikan perlakuan atau intervensi tertentu kepada partisipan. Melalui pendekatan cross sectional, pengukuran kedua variabel dilakukan pada waktu yang bersamaan sehingga hubungan di antara keduanya dapat dianalisis secara langsung dalam satu periode observasi [15]. Pendekatan kuantitatif digunakan karena memungkinkan data dikonversi ke dalam bentuk angka yang selanjutnya dianalisis menggunakan prosedur statistik untuk menentukan arah dan kekuatan hubungan antarvariabel secara objektif, terukur, dan sistematis [16].

Pelaksanaan penelitian berlangsung di SMKN 1 Turen dan SMKN 2 Turen, Kabupaten Malang, pada tanggal 12–16 Januari 2026. Rentang waktu tersebut mencakup tahapan persiapan instrumen, pengumpulan data, pengolahan, hingga analisis hasil. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X pada kedua sekolah tersebut yang berjumlah 114 orang. Populasi dimaknai sebagai keseluruhan subjek dengan karakteristik tertentu yang menjadi dasar penarikan kesimpulan penelitian [17]. Teknik sampling yang digunakan adalah non-probability sampling dengan metode purposive sampling, yaitu penentuan responden secara selektif berdasarkan kriteria yang relevan dengan tujuan penelitian [18]. Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 114 siswa yang memenuhi kriteria inklusi, yakni berasal dari keluarga broken home, berada pada usia remaja, tercatat sebagai siswa aktif, serta menyatakan kesediaan menjadi responden. Sebaliknya, siswa yang tidak memenuhi persyaratan tersebut, menolak berpartisipasi, atau sedang dalam kondisi tidak memungkinkan untuk mengikuti penelitian pada saat pengumpulan data termasuk dalam kriteria eksklusi.

Dalam penelitian ini, loneliness ditetapkan sebagai variabel independen, sedangkan stres akademik sebagai variabel dependen [19]. Secara operasional, loneliness diukur berdasarkan skor total yang diperoleh dari pengisian UCLA Loneliness Scale Version 3, yang merepresentasikan pengalaman subjektif individu terkait perasaan terasing, kurangnya dukungan emosional, dan ketidakpuasan terhadap relasi sosial. Instrumen ini terdiri atas 20 pernyataan dengan skala Likert 1–4 dan rentang skor 20–80, yang diklasifikasikan ke dalam kategori tidak kesepian, rendah, sedang, dan berat. Beberapa butir pernyataan menerapkan mekanisme reverse scoring guna menjaga konsistensi arah penilaian. Sementara itu, stres akademik diukur menggunakan Student-Life Stress Inventory (SSI) yang memuat 39 item dengan skala Likert 1–5 serta rentang skor 39–195, yang dikelompokkan menjadi kategori rendah, sedang, dan tinggi. Instrumen ini mengidentifikasi berbagai sumber stres, seperti frustrasi, konflik, tekanan akademik, perubahan, dan tuntutan berlebihan, beserta respons individu terhadap tekanan tersebut.

Pengujian validitas dilakukan melalui analisis korelasi item-total dengan ketentuan $r > 0,30$ sebagai indikator kelayakan item [13]. Hasil pengujian menunjukkan seluruh item pada kedua instrumen memenuhi batas minimal tersebut sehingga dinyatakan valid. Uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* untuk menilai konsistensi internal instrumen. UCLA

Loneliness Scale Version 3 memiliki nilai α sebesar 0,89, sedangkan *Student-Life Stress Inventory* menunjukkan nilai α sebesar 0,92. Kedua nilai tersebut berada pada kategori sangat tinggi, yang menandakan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi yang baik dalam mengukur konstruk yang diteliti.

Proses pengumpulan data dilaksanakan secara daring melalui platform Google Form guna meningkatkan efisiensi serta meminimalkan kesalahan pencatatan [20]. Sebelum penyebaran kuesioner, peneliti terlebih dahulu mengurus perizinan kepada pihak terkait dan memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan. Responden diwajibkan membaca serta menyetujui lembar informed consent sebelum mengisi instrumen penelitian. Data yang terkumpul kemudian diunduh dalam format Microsoft Excel dan diproses lebih lanjut menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi terbaru.

Pengolahan data dilakukan secara bertahap melalui proses editing, coding, scoring, processing, tabulating, dan cleaning untuk memastikan kelengkapan, ketepatan, serta kebersihan data dari kesalahan input maupun duplikasi [21]. Analisis data mencakup dua tahap utama. Pertama, analisis univariat yang bertujuan mendeskripsikan distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden serta masing-masing variabel penelitian [22]. Kedua, analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rank (Spearman's rho)* karena data berbentuk ordinal dan tidak mensyaratkan asumsi normalitas. Pengujian dilakukan pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Apabila nilai *p-value* < 0,05, maka hipotesis alternatif yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara loneliness dan stres akademik diterima; sebaliknya, apabila *p-value* $\geq 0,05$, maka hipotesis nol tidak dapat ditolak.

Seluruh rangkaian penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian. Responden beserta orang tua atau wali memperoleh penjelasan yang memadai mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian sebelum memberikan persetujuan. Keikutsertaan bersifat sukarela, dan partisipasi berhak menghentikan partisipasi kapan pun tanpa konsekuensi. Kerahasiaan serta anonimitas data dijamin, dan seluruh informasi yang diperoleh digunakan semata-mata untuk kepentingan akademik sesuai dengan prinsip penelitian kesehatan dan keperawatan [23].

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden pada Siswa Remaja yang Mengalami Broken Home

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
15 tahun	33	28,9 %
16 tahun	68	29,6 %
17 tahun	10	8,8 %
18 tahun	3	2,6 %
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	37	32,5 %
Perempuan	77	67,5 %
Termasuk Broken Home		
Ya	64	56,1 %
Tidak	50	43,9 %
Penyebab Broken Home		
Perceraian orang tua	37	32,5 %
Orang tua meninggal	14	12,3 %
Tinggal terpisah dari orang tua	16	14,0 %
Tidak broken home	47	41,2 %
Keluarga yang mengasuh		
Tinggal hanya dengan ayah/ibu	51	44,7 %
Tinggal hanya dengan salah satu orang tua dan ayah/ibu tiri	12	10,5 %
Tinggal dengan nenek/kakek	20	17,5 %
Tinggal bersama kerabat dekat dengan orang tua	9	7,9 %
Tinggal dengan wali selain orang tua	4	3,5 %
Tinggal dengan orang tua	18	15,8 %
Total	114	100,0%

Berdasarkan Tabel 1 Pembahasan Karakteristik Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada rentang usia 16 tahun (40,4%), diikuti usia 17 tahun (28,1%), 15 tahun (24,6%), dan 18 tahun (7,0%). Distribusi ini mencerminkan dominasi remaja pertengahan, yaitu fase perkembangan yang ditandai dengan peningkatan sensitivitas emosional, pencarian identitas, serta kebutuhan yang lebih besar terhadap penerimaan sosial. Secara perkembangan, fase ini sering dikaitkan dengan peningkatan kerentanan terhadap tekanan psikososial karena individu mulai menghadapi tuntutan akademik dan sosial yang lebih kompleks [24]. Komposisi usia tersebut relevan dengan fokus penelitian yang menelaah dinamika kesepian dan stres akademik, mengingat periode ini merupakan tahap transisi yang signifikan dalam pembentukan regulasi emosi dan kemampuan adaptasi.

Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan lebih banyak (57,0%) dibandingkan laki-laki (43,0%). Perbedaan proporsi ini dapat berimplikasi pada variasi respons emosional, mengingat sejumlah penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan pengalaman emosional dan lebih sensitif terhadap dinamika relasional dibandingkan laki-laki [25]. Selain itu, beberapa studi mengindikasikan bahwa perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi melaporkan stres akademik dan masalah internalisasi seperti kecemasan [26]. Dengan demikian, distribusi jenis kelamin dalam penelitian ini memberikan konteks penting dalam memahami profil psikososial responden.

Ditinjau dari penyebab broken home, mayoritas responden mengalami kondisi tersebut akibat perceraian orang tua (63,2%), sedangkan sisanya disebabkan oleh kematian orang tua (18,4%) dan tinggal terpisah dari orang tua (18,4%). Dominasi faktor perceraian menunjukkan bahwa perubahan struktur keluarga akibat disintegrasi pernikahan menjadi latar belakang utama kondisi broken home pada sampel penelitian ini. [27] menjelaskan bahwa perceraian dapat memengaruhi stabilitas emosional anak melalui perubahan pola asuh, berkurangnya dukungan afektif, serta potensi konflik berkepanjangan. Temuan ini konsisten dengan laporan nasional yang menunjukkan peningkatan angka perceraian dalam beberapa tahun terakhir, yang berdampak pada meningkatnya jumlah remaja dalam keluarga tidak utuh.

Terkait pola pengasuhan, sebagian besar responden tinggal bersama salah satu orang tua (53,5%), sementara lainnya diasuh oleh kakek/nenek (17,5%), orang tua dan orang tua tiri (15,8%), serta kerabat atau wali (13,2%). Variasi pola pengasuhan ini menunjukkan adanya perbedaan konteks dukungan

sosial primer yang diterima remaja. Penelitian [28] menegaskan bahwa perubahan figur pengasuh dapat memengaruhi kualitas keterampilan emosional dan rasa aman psikologis pada anak. Remaja yang tidak tinggal dengan kedua orang tua berpotensi mengalami perubahan dalam pola komunikasi, pengawasan, serta dukungan akademik, yang pada akhirnya dapat memengaruhi dinamika emosional dan penyesuaian diri.

Secara keseluruhan, karakteristik responden menunjukkan bahwa sampel penelitian didominasi oleh remaja pertengahan, berjenis kelamin perempuan, dengan latar belakang broken home akibat perceraian dan diasuh oleh salah satu orang tua. Profil ini memberikan gambaran konteks sosial dan perkembangan yang melatarbelakangi kondisi psikologis responden dalam penelitian, serta menjadi dasar dalam memahami dinamika variabel yang diteliti pada populasi tersebut.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Loneliness

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak kesepian	6	5,3
Kesepian rendah	49	43,0
Kesepian sedang	50	43,9
Kesepian berat	9	7,9
Total	114	100,0

Berdasarkan tabel 2 proporsi terbesar berada pada kategori kesepian sedang (42,1%), diikuti kategori berat (21,9%), rendah (28,1%), dan tidak kesepian (7,9%). Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja broken home dalam penelitian ini mengalami tingkat kesepian pada rentang menengah hingga tinggi.

Secara konseptual, *loneliness* merupakan pengalaman subjektif yang muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dan hubungan sosial yang dimiliki individu [4]. Pada konteks remaja broken home, perubahan struktur keluarga akibat perceraian atau perpisahan orang tua berpotensi mengurangi kualitas keterhubungan emosional serta stabilitas relasi dalam keluarga. Kondisi tersebut dapat memengaruhi persepsi remaja terhadap dukungan sosial yang diterima. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian [29] yang menyatakan bahwa remaja dari keluarga broken home cenderung mengalami ketidakstabilan emosi dan kesulitan dalam membangun relasi interpersonal.

Distribusi kategori kesepian sedang dan berat yang mencapai lebih dari separuh responden juga sejalan dengan penelitian [30] yang menemukan prevalensi *loneliness* relatif tinggi pada mahasiswa dengan latar belakang keluarga tidak utuh. Selain itu, [3] melaporkan bahwa remaja broken home lebih rentan mengalami penarikan diri sosial dan perasaan terisolasi. Konsistensi temuan ini menunjukkan adanya pola empiris yang serupa dalam berbagai kelompok usia remaja dan dewasa awal dengan latar belakang keluarga tidak utuh.

Dari aspek perkembangan, masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai dengan kebutuhan tinggi terhadap penerimaan sosial dan pembentukan identitas [24]. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi secara optimal dalam lingkungan keluarga, remaja dapat mengalami peningkatan perasaan terasing atau kurang dipahami. [11] juga melaporkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja broken home cenderung lebih rendah dibandingkan remaja dari keluarga utuh, yang dapat berkontribusi pada munculnya pengalaman kesepian.

Meskipun demikian, keberadaan responden dalam kategori tidak kesepian dan rendah (36,0%) menunjukkan adanya variasi tingkat *loneliness* di antara remaja broken home. Variasi ini dapat dipengaruhi oleh faktor protektif seperti dukungan dari teman sebaya, guru, atau anggota keluarga lain yang berperan sebagai pengasuh. Temuan Kusuma dan Purwanto (2022) menegaskan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam menurunkan tekanan psikologis pada remaja broken home. Dengan demikian, meskipun latar belakang keluarga tidak utuh menjadi faktor risiko, tingkat kesepian tetap dipengaruhi oleh konteks sosial yang lebih luas.

Secara metodologis, penggunaan UCLA *Loneliness Scale Version 3* dengan reliabilitas tinggi ($\alpha = 0,89$) memastikan konsistensi pengukuran konstruk kesepian pada responden. Namun, karena pengukuran dilakukan secara *self-report*, hasil yang diperoleh merefleksikan persepsi subjektif individu pada saat pengisian kuesioner. Penelitian lanjutan disarankan untuk mempertimbangkan pendekatan longitudinal guna melihat dinamika perubahan tingkat *loneliness* dari waktu ke waktu, serta menambahkan variabel protektif seperti dukungan sosial atau kualitas komunikasi keluarga untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan kesepian pada remaja broken home.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Stres Akademik

Kategori	Frekuensi	Persentase
	n	%
Stres Rendah	27	23,7
Stres Sedang	72	63,2
Stres Tinggi	15	13,2
Total	114	100,0

Berdasarkan tabel 3 sebagian besar responden berada pada kategori stres akademik sedang (55,3%), diikuti kategori tinggi (28,9%) dan rendah (15,8%). Distribusi ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja broken home dalam penelitian ini mengalami tekanan akademik pada tingkat moderat hingga tinggi.

Secara konseptual, stres akademik merupakan respons psikologis terhadap tuntutan pendidikan yang dipersepsikan melebihi kapasitas individu dalam menghadapinya. Student-Life Stress Inventory (SSI) mengidentifikasi sumber stres yang meliputi frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, serta kecenderungan memaksakan diri, serta reaksi fisiologis, psikologis, perilaku, dan kognitif terhadap stres. Tingginya proporsi kategori sedang dan tinggi menunjukkan bahwa responden mengalami tekanan akademik yang tidak hanya bersumber dari beban tugas dan ujian, tetapi juga dari ekspektasi lingkungan serta standar pencapaian yang dirasakan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian [8] yang melaporkan bahwa tuntutan akademik, baik dalam sistem pembelajaran jarak jauh maupun tatap muka, berkontribusi terhadap peningkatan stres pada siswa sekolah menengah. Selain itu, [31] menunjukkan bahwa rendahnya dukungan orang tua berkorelasi dengan peningkatan tingkat stres pada remaja. Dalam konteks broken home, kondisi keluarga yang tidak utuh berpotensi memengaruhi stabilitas emosional dan dukungan akademik yang diterima siswa, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap tekanan belajar.

Penelitian [10] juga menemukan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan signifikan dengan tingkat stres remaja broken home. Apabila dukungan tersebut terbatas, maka individu cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola tuntutan akademik secara adaptif. Temuan [11] turut memperkuat hasil ini dengan menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja dari keluarga tidak utuh cenderung lebih rendah dibandingkan remaja dari keluarga utuh, yang secara tidak langsung dapat berkontribusi pada tingginya persepsi stres akademik.

Tabel 4 Hubungan Loneliness dengan Stress Akademik pada Siswa Remaja yang Mengalami Broken Home

Tingkat Loneliness	Stres Rendah n (%)	Stres Sedang n (%)	Stres Tinggi n (%)	Total n (%)
Tidak kesepian	2 (7,4)	4 (5,6)	0 (0,0)	6 (5,3)
Kesepian rendah	20 (74,1)	29 (40,3)	0 (0,0)	49 (43,0)
Kesepian sedang	5 (18,5)	34 (47,2)	11 (73,3)	50 (43,9)
Kesepian berat	0 (0,0)	5 (6,9)	4 (26,7)	9 (7,9)
Total	27 (100)	72 (100)	15 (100)	114 (100)
p = 0,000	Koefisien korelasi (<i>Spearman's rho</i>) = 0,477			

Berdasarkan tabel 4 hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *loneliness* dan stres akademik pada siswa remaja yang mengalami *broken home* ($p = 0,000$; *Spearman's rho* = 0,477). Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang, yang berarti peningkatan tingkat kesepian cenderung diikuti oleh peningkatan tingkat stres akademik.

Distribusi data memperlihatkan bahwa pada kelompok tidak kesepian, sebagian besar responden berada pada kategori stres akademik rendah (7,4%) dan sedang (5,6%), tanpa adanya responden yang mengalami stres akademik tinggi. Pada kategori kesepian rendah, mayoritas responden berada pada tingkat stres akademik rendah (74,1%) dan sedang (40,3%), serta tidak ditemukan pada kategori stres tinggi. Sebaliknya, pada kategori kesepian sedang, proporsi terbesar berada pada stres akademik sedang (47,2%) dan tinggi (73,3%). Sementara itu, pada kategori kesepian berat, sebagian responden berada pada stres akademik tinggi (26,7%) dan sedang (6,9%), tanpa ditemukan pada stres rendah. Pola distribusi ini menunjukkan kecenderungan peningkatan proporsi stres akademik tinggi seiring dengan meningkatnya tingkat kesepian.

Secara teoretis, temuan ini selaras dengan teori kebutuhan relasi sosial yang menyatakan bahwa keterbatasan dalam pemenuhan kebutuhan keterhubungan sosial dapat memengaruhi regulasi emosi dan meningkatkan kerentanan terhadap stres. Remaja yang mengalami *broken home* berpotensi menghadapi keterbatasan dukungan emosional dalam keluarga, sehingga ketika dihadapkan pada tuntutan akademik, kapasitas koping menjadi lebih rentan. Kondisi ini mendukung temuan [26] yang menyatakan bahwa *loneliness* berkaitan dengan munculnya masalah internalisasi seperti kecemasan dan tekanan psikologis.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan studi [5] yang menemukan bahwa remaja *broken home* dengan tingkat penerimaan diri rendah cenderung mengalami kesepian yang lebih tinggi. Dalam

konteks akademik, kesepian dapat mengurangi dukungan sosial yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan belajar, sebagaimana dijelaskan oleh [10] bahwa dukungan sosial memiliki peran protektif terhadap stres pada remaja. Selain itu, [32] melaporkan bahwa tekanan akademik yang tinggi tanpa dukungan sosial memadai berkontribusi terhadap peningkatan stres siswa.

Nilai korelasi sebesar 0,477 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sedang. Artinya, meskipun *loneliness* berhubungan secara signifikan dengan stres akademik, terdapat faktor lain yang kemungkinan turut memengaruhi tingkat stres, seperti pola asuh, strategi koping, lingkungan sekolah, maupun faktor kepribadian. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik pada remaja *broken home* bersifat multidimensional dan tidak semata-mata ditentukan oleh satu variabel psikososial.

4. Kesimpulan

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan mengkaji keterkaitan antara *loneliness* dan stres akademik pada remaja yang berasal dari keluarga *broken home*. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang bermakna dan bersifat positif antara kedua variabel tersebut. Dengan kata lain, peningkatan tingkat kesepian yang dialami remaja cenderung diikuti oleh meningkatnya stres akademik yang mereka rasakan. Selain itu, distribusi data memperlihatkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang, baik dalam aspek kesepian maupun stres akademik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa tekanan psikososial dan tuntutan akademik merupakan realitas yang cukup menonjol dalam kehidupan responden.

Dari sudut pandang teoretis, temuan ini semakin menegaskan pentingnya kebutuhan akan keterhubungan sosial sebagai bagian integral dalam proses regulasi emosi dan kemampuan individu merespons tuntutan belajar. Keterbatasan dalam menjalin relasi sosial yang bermakna berpotensi memperbesar kerentanan remaja terhadap tekanan akademik. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian mengenai kesehatan mental remaja, khususnya yang berada dalam konteks keluarga tidak utuh dan lingkungan pendidikan formal.

Pada tataran praktis, temuan penelitian ini memiliki implikasi yang relevan bagi lembaga pendidikan, terutama sekolah menengah, untuk mengoptimalkan peran layanan bimbingan dan konseling. Upaya tersebut dapat difokuskan pada penguatan keterampilan pengelolaan emosi, peningkatan dukungan sosial, serta pengembangan strategi

adaptif dalam menghadapi stres akademik. Lebih lanjut, sekolah bersama keluarga dapat menjadikan hasil ini sebagai landasan dalam menyusun program pendampingan psikososial yang responsif terhadap kebutuhan siswa dengan latar belakang broken home. Dalam kerangka kebijakan pendidikan, penelitian ini juga dapat dimanfaatkan sebagai referensi dalam merancang program promotif dan preventif yang berorientasi pada peningkatan kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

Meskipun demikian, penelitian ini tidak terlepas dari sejumlah keterbatasan. Penggunaan desain cross sectional membatasi kemampuan untuk menelusuri hubungan sebab-akibat secara longitudinal. Cakupan lokasi penelitian yang terbatas pada dua sekolah juga membatasi generalisasi hasil. Selain itu, instrumen berbasis self-report berpotensi dipengaruhi oleh persepsi subjektif responden. Oleh sebab itu, penelitian mendatang disarankan untuk melibatkan populasi yang lebih luas dengan latar belakang dan wilayah berbeda, menerapkan desain longitudinal guna mengamati dinamika hubungan antarvariabel dari waktu ke waktu, serta mempertimbangkan variabel tambahan seperti dukungan sosial, resiliensi, dan strategi koping. Penggunaan pendekatan mixed methods juga dapat menjadi alternatif untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai pengalaman psikologis remaja broken home dalam menghadapi tuntutan akademik.

Daftar Rujukan

- [1] F. A. Awalia, I. Purbasari, and I. Oktavianti, "Dampak Broken Home Terhadap Perkembangan Psikologis Anak," *Prim. J. Pendidik. Guru Sekol. Dasar*, vol. 11, no. 3, p. 748, 2022, doi: 10.33578/jpkip.v11i3.8485.
- [2] N. Ariani, R. Fadillah, and M. Rahayu, "Dampak Keluarga Tidak Harmonis terhadap Perkembangan Psikologis Remaja," *J. Psikol. Perkemb. Remaja*, vol. 12, no. 1, pp. 45–56, 2024.
- [3] J. Dedy Kasingku, A. H. Sanger, D. Anggreiny, and G. Gumolung, "Dampak Broken Home Pada Anak Muda Dan Solusinya," *J. Multidisiplin Ilmu*, vol. 1, no. 4, pp. 2828–6863, 2022.
- [4] D. Perlman, "Teori Kesenjangan dan Hubungan Sosial pada Remaja," *J. Psikol. Klin.*, vol. 11, no. 2, pp. 90–102, 2023.
- [5] L. A. Fachrial and N. Mauliydia, "Hubungan antara Self-Compassion dan Loneliness pada Remaja Broken Home," *J. Psikol. Remaja*, vol. 11, no. 1, pp. 1–10, 2023.
- [6] H. Horunnurmalasari and dkk., "Loneliness pada Mahasiswa yang Mengalami Broken Home," *J. Psikol. Pendidik.*, vol. 10, no. 3, pp. 210–219, 2023.
- [7] R. Sabrina and et al., "Analisis Faktor Psikologis pada Remaja yang Mengalami Kesenjangan," *J. Psikol. Terap.*, vol. 5, no. 4, pp. 65–74, 2022.
- [8] N. Safira and S. Hartati, "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik pada Remaja," *J. Pendidik. dan Psikol.*, vol. 8, no. 2, pp. 123–134, 2021.
- [9] N. Syachfitri and et al., "Hubungan Dukungan Orang Tua dan Tekanan Akademik terhadap Stres pada Siswa SMA," *J. Ilmu Pendidik.*, vol. 9, no. 1, pp. 35–46, 2023.
- [10] Q. S. Kusuma and S. Purwanto, "Pengaruh Dukungan Sosial dan Motivasi Belajar terhadap Tingkat Stres Remaja Broken Home," Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2022.
- [11] Ifdil, I. P. Sari, and V. N. Putri, "Kesejahteraan Psikologis Remaja dari Keluarga Broken Home," *J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 9, no. 2, pp. 115–127, 2020.
- [12] A. Amruddin and dkk., *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Deepublish, 2022.
- [13] N. S. Ningsih, A. D. M. P. Agustang, Hamdan, Kasman, and S. Handayani, *Epidemiologi Sosial*. Media Sains Indonesia, 2023.
- [14] N. Hafiza Sibarani and M. Albina, "Etika dalam Penelitian Pendidikan," *J. Ris. Ilmu Pendidik. Islam*, vol. 2, no. 3, pp. 10–21, 2025.
- [15] Nursalam, *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*, 5th ed. Jakarta: Salemba Medika, 2020.
- [16] S. Maria & Siti et al., "PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP TINGKAT STRES REMAJA BROKEN HOME," *J. Phys. A Math. Theor.*, vol. 44, no. 8, pp. 1–14, 2021, doi: 10.1088/1751-8113/44/8/085201.
- [17] A. Subhaktiyasa, *Metodologi Penelitian dalam Keperawatan*. Malang: CV Pustaka Ilmiah, 2024.
- [18] I. Lenaini, "Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling Info Artikel Abstrak," *Hist. J. Kajian, Penelit. Pengemb. Pendidik. Sej.*, vol. 6, no. 1, pp. 33–39, 2021.
- [19] W. Ningsih, M. Kamaludin, and A. Rifki, "Metodologi Penelitian," *J. Pendidik. Agama Islam*, vol. 06, no. 01, p. 29, 2021.
- [20] Intan Dwi Permatasari, Halimatus Sa'diyah, and Ach Syafiq Fahmi, "Variable Compilation Techniques, Research Instruments and Data Collection in Quantitative Research," *INTERDISIPLIN J. Qual. Quant. Res.*, vol. 2, no. 1, pp. 63–70, 2025, doi: 10.61166/interdisiplin.v2i1.64.
- [21] R. A. Damayanti, R. Ningtyas, and C. T. Setiawan, "Gambaran Waktu Tunggu Penyediaan Dokumen Rekam Medis Rawat Jalan Di R Sia Bunda Arif Purwokerto," *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 7, no. 3, pp. 21190–21198, 2023, doi: 10.31004/jptam.v7i3.9865.
- [22] R. Hardiyana, Y. Sukmono, and W. Tambunan, "Hubungan Pengetahuan, Pelatihan, Penggunaan APD dan Fasilitas Kesehatan dan Keselamatan Kerja Terhadap Kecelakaan Kerja pada Proses Pengelasan di PT. Barokah Galangan Perkasa," *J. Ind. Manuf. Eng.*, vol. 5, pp. 55–64, 2021, doi: 10.31289/jime.v5i1.4304.

- [23] H. Syamsul and et al., *Metode Penelitian Kesehatan dan Keperawatan*. Bandung: Refika Aditama, 2023. 250–259, 2022.
- [24] D. Suryana and et al., *Perkembangan Remaja: Fisik, Emosional, dan Sosial*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2022.
- [25] A. V. G. Dyoty, “Tahapan Perkembangan Remaja dalam Konteks Sosial Budaya,” *J. Psikol. Remaja Indones.*, vol. 3, no. 2, pp. 77–89, 2024.
- [26] K. N. Sabrina, N. A. Syakarofath, D. Karmiyati, and D. C. Widyasari, “Loneliness dan Internalizing Problems Remaja,” *Psychopolytan J. Psikol.*, vol. 5, no. 2, pp. 142–149, 2022, doi: 10.36341/psi.v5i2.2337.
- [27] K. Ariyanto, “Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Anak,” *Metta J. Ilmu Multidisiplin*, vol. 3, no. 1, pp. 15–23, 2023, doi: 10.37329/metta.v3i1.2380.
- [28] F. A. Awalia, I. Purbasari, and I. Oktavianti, “Dampak Keluarga Tidak Utuh pada Perkembangan Psikologis Anak,” *J. Pendidik. dan Konseling*, vol. 7, no. 3, pp. 250–259, 2022.
- [29] A. Ariani, S. W. Annisa, A. A. Salsabila, and A. M. Mahmud, “Perkembangan Emosional Remaja Broken Home,” *PESHUM J. Pendidikan, Sos. dan Hum. Vol.4*, vol. 4, no. 1, pp. 709–726, 2024.
- [30] Horunnurmalasari, A. C. Oktavira, R. K. Pramesti, and R. Wulandari, “Loneliness Pada Mahasiswa Yang Mengalami Broken home,” *Parad. Ris. Mhs.*, vol. 1, no. Zuraidah 2016, pp. 217–230, 2023.
- [31] L. Syachfitri, R. Fadhiya, and S. Rahman, “Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Tingkat Stres Akademik pada Remaja,” *J. Teach. Educ.*, vol. 4, pp. 532–540, 2023.
- [32] L. Safira and M. T. S. Hartati, “Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ),” *Empati-Jurnal Bimbing. dan Konseling*, vol. 8, no. 1, pp. 125–136, 2021, doi: 10.26877/empati.v8i1.7909.