

## Gambaran Ketergantungan Emosional pada Dewasa Awal yang Melakukan Konseling Online

### Description of Emotional Dependence in Early Adults Doing Online Counseling

**Baiq Husnul Khotimah**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [baiq.19075@mhs.unesa.ac.id](mailto:baiq.19075@mhs.unesa.ac.id)

**Damajanti Kusuma Dewi**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [damajantikusuma@unesa.ac.id](mailto:damajantikusuma@unesa.ac.id)

#### Abstrak

Ketergantungan emosional ditandai dengan kebutuhan untuk menjalin hubungan agar mencapai kestabilan emosi. Langkah yang dapat dilakukan untuk membantu individu dengan masalah emosional agar dapat mencapai kestabilan emosional dan berperilaku adaptif adalah dengan konseling *online*. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh gambaran ketergantungan emosional dewasa awal yang melakukan konseling *online* serta faktor penyebab ketergantungan emosional pada individu. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik studi kasus yang melibatkan tiga individu dewasa awal. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan *indepth interview* dan observasi. Teknik analisis data menggunakan metode analisis tematik. Untuk menunjang keabsahan data dilakukan dengan *member checking*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketergantungan emosional merupakan dampak dari proses panjang atas pengalaman hidup yang dialami oleh individu. Ketergantungan emosional termanifestasi melalui dinamika kepribadian dan proses perkembangan emosi individu yang disebabkan oleh faktor eksternal berupa pola asuh serta faktor internal berupa *self esteem* dan regulasi emosi. Penelitian ini dikaji untuk memberikan pemahaman terkait ketergantungan emosional yang masih sangat minim dibahas. Ketergantungan emosional seorang individu dapat termanifestasi melalui berbagai objek di mana salah satunya adalah konseling *online*.

**Kata kunci :** Ketergantungan emosional, dewasa awal, konseling online

#### Abstract

*Emotional dependence is characterized by the need to establish relationships to achieve emotional stability. Steps that can be taken to help individuals with emotional problems to achieve emotional stability and adaptive behavior are online counseling. This research was conducted to obtain an overview of the emotional dependence of early adults who do online counseling and the factors that cause emotional dependence in individuals. This study uses a qualitative method with a case study technique involving three early adult individuals. Data collection techniques were carried out through in-depth interviews and observations. Data analysis techniques use thematic analysis methods. Support the validity of the data is done through member checking. The results of the study show that emotional dependence is the impact of a long process of life experiences experienced by individuals. Emotional dependency is manifested through personality dynamics and individual emotional development processes caused by external factors in the form of parenting and internal factors in the form of self-esteem and emotional regulation. This research needs to be studied to provide an understanding of emotional dependence which is still very minimally discussed. An*

*individual's emotional dependence can manifest through various objects, one of which is online counseling.*

**Key word :** *Emotional dependency, early adulthood, online counseling*

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>Article History</b>            |      |
| <b>Submitted : 04-07-2023</b>     |  |
| <b>Final Revised : 04-07-2023</b> |  |
| <b>Accepted : 04-07-2023</b>      | <p><i>This is an open access article under the <a href="#">CC-BY-SA</a> license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p> |

Dewasa awal merupakan individu dengan rentang usia 18-40 tahun. Secara umum, dewasa awal adalah mereka yang memiliki usia 20-40 tahun (Rusmaladewi dkk., 2020). Tahap dewasa awal memiliki tugas perkembangan berupa memulai pekerjaan, memilih pasangan, membangun keluarga, mendidik serta mengasuh anak, membina rumah tangga, bertanggung jawab sebagai warga negara, dan mencari kelompok sosial yang sesuai serta menyenangkan (Agustina, 2016). Ciri dewasa awal dapat ditandai dengan adanya masa reproduktif, masa bermasalah, masa ketegangan emosional, dan masa ketergantungan (Putri, 2019). Individu pada tahap dewasa awal seharusnya telah memiliki kestabilan dan kematangan emosi dalam kehidupan sehari-harinya. Proses penyelesaian tugas perkembangan pada usia dewasa awal merupakan proses yang panjang dengan penuh hambatan yang mungkin terjadi (Sari dkk., 2020).

Langkah yang dapat dilakukan untuk membantu individu dengan masalah emosional agar dapat mencapai kestabilan emosional dan berperilaku adaptif adalah dengan konseling. Konseling sendiri merupakan pertemuan dua pihak untuk tujuan menyelesaikan suatu masalah (Putra, 2019). Konseling *online* telah menjadi pilihan bagi individu dengan gangguan mental yang ragu menemui profesional secara langsung karena prosesnya cepat dan dapat dilakukan secara *virtual*. Konseling *online* menjadi pilihan karena memiliki kelebihan terjangkau secara harga serta prosesnya yang mudah. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hanley (2006) di mana menyimpulkan bahwa konseling *online* memiliki potensi besar untuk mengatasi gangguan mental (Mansyur dkk., 2019). Disisi lain, konseling secara *online* menjadi pilihan bagi individu karena adaptasi masa pandemic Covid-19 di mana seluruh kegiatan dilakukan dari rumah untuk mengurangi kontak dengan orang lain. Hal tersebut juga berlaku untuk konseling.

Hasil pengamatan lapangan maka ditemukan bahwa individu yang melakukan konseling *online* memiliki permasalahan yang beragam. Keluhan permasalahan individu dapat berupa masalah akademik, hubungan intrapersonal, keluarga, dan lain lain. Konseling *online* yang ditawarkan dapat melalui *chatting*, *video call*, atau *voice call*. Fitur *chatting* menjadi pilihan yang banyak digunakan karena individu hanya perlu menulis seluruh masalahnya dalam *room chat* sehingga individu lebih nyaman menyampaikan keadaannya. Berbagai fitur dan kemudahan yang ditawarkan pada konseling *online* membuka peluang bagi individu untuk melakukan konseling secara berulang atau terus-menerus.

Berdasarkan pengamatan studi pendahuluan yang dilakukan menunjukkan bahwa individu hadir melakukan konseling *online* berulang atau terus-menerus merupakan individu yang merasa nyaman dan masih belum menemukan alur berpikir yang relevan dengan keadaannya. Individu merasa nyaman ketika memperoleh bantuan konselor yang menerima dan menghargai keadaannya agar dapat memperbaiki keadaannya saat ini. Individu cenderung melakukan konseling *online* berulang dengan konselor agar dapat tetap berkomunikasi dengan

konselor dan berkomunikasi untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Individu yang datang menemui konselor secara berulang mengandalkan konselor untuk menemukan jalan keluar atas masalahnya. Individu yang konseling berulang umumnya memiliki tipe yang harus diarahkan secara jelas oleh konselor sehingga proses konseling berpusat pada konselor. Individu dengan tipe yang sulit untuk diajak eksplorasi solusi dan memutuskan tindakan sendiri maka akan selalu membutuhkan bantuan dari konselor untuk membantunya menemukan arah berpikir yang relevan dan memvalidasi emosi yang muncul dalam dirinya.

Individu pengguna jasa konseling *online* terus-menerus kurang memahami masalah dan solusi, merasa nyaman, serta individu membutuhkan bantuan dari orang lain untuk mengidentifikasi masalah yang terjadi. Studi pendahuluan yang telah dilakukan ditemukan bahwa individu cenderung belum mencapai kestabilan dan kematangan emosi serta minim melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya karena adanya hambatan yang muncul. Beberapa individu memiliki tipe mudah merasa rendah diri, dan menarik diri dari lingkungan sekitar namun jika menemukan sesuatu yang dapat membantunya mencapai kestabilan emosional maka mereka susah untuk lepas dari ikatan tersebut. Hal tersebut yang kemudian menjadi ketergantungan emosional pada diri individu.

Ketergantungan emosional terjadi karena adanya *unfinished business* yang mana pada masa kanak-kanak individu tidak menyelesaikan tugas perkembangan dengan baik dan tuntas. Penelitian yang dilakukan oleh Ana Estévez, María D. Chávez-Vera, Janire Momeñe, Leticia Olave, Daniel Vázquez, and Itziar Iruarrizaga yang menghasilkan fakta bahwa ketergantungan emosional merupakan hasil hubungan antara orang tua dengan individu di masa kanak-kanak. Terjadinya defisit afektif pada individu di masa kanak-kanak.

Hasil pengamatan yang telah dilakukan pada beberapa individu dengan masalah emosional menunjukkan bahwa mereka cenderung kesulitan untuk mengelola emosi dalam diri mereka. Kesulitan mengurai permasalahan dalam diri mereka menyebabkan mereka terganggu menjalankan aktivitas sehari-hari hingga mengantarkan mereka kepada pilihan untuk meminta bantuan kepada orang lain. Individu dengan ketergantungan emosional umumnya digambarkan sebagai individu yang penurut, cenderung kesulitan mengambil keputusan dalam hubungan, dan merasa bertanggungjawab atas segala peristiwa yang terjadi. Individu dengan tipe tersebut membutuhkan orang lain untuk membantu mereka keluar dari perilaku dan sikap maladaptif yang dapat merugikan mereka.

Individu dengan ketergantungan emosional kerap menunjukkan perilaku membutuhkan orang lain, takut berpisah, dan melekat dengan orang lain (Ilmi, 2018). Ketergantungan emosional pada konseling *online* terjadi ketika individu menggantungkan dirinya (masalah dan solusi) kepada konselor serta membutuhkan validasi dari konselor atas keadaan yang terjadi pada dirinya. Para individu pada studi pendahuluan membutuhkan bantuan dan validasi dari orang lain atas keadaan yang terjadi dalam hidupnya. Individu menggantungkan diri mereka kepada orang lain yang dinilai memiliki kemampuan lebih untuk membantu mereka stabil dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ilmi, 2018 bahwa ketergantungan emosional dapat menyebabkan individu membangun kelekatan pada orang lain sehingga apabila individu memiliki ketergantungan emosional yang tinggi maka akan tinggi pula intensitas komunikasi dan kelekatan yang terjalin.

Ketergantungan emosional ditandai dengan kebutuhan untuk menjalin hubungan agar mencapai kestabilan emosi (Bution & Wechsler, 2016). Individu dengan ketergantungan emosional menjalin hubungan dengan orang lain yang dianggap mampu membantu dirinya mencapai kestabilan emosi. Hasil pengamatan yang telah dilakukan pada beberapa individu dengan masalah emosional menunjukkan bahwa mereka cenderung kesulitan untuk mengelola emosi dalam diri mereka. Kesulitan mengurai permasalahan dalam diri mereka menyebabkan mereka terganggu menjalankan aktivitas sehari-hari hingga mengantarkan mereka kepada pilihan untuk meminta bantuan kepada orang lain.

Ketergantungan emosional harus dapat dikenali dengan bijak karena dapat berpengaruh serius bagi pelakunya jika tidak diatasi dengan baik. Berdasarkan pemaparan di atas maka penelitian ini perlu dikaji untuk memberikan pemahaman terkait ketergantungan emosional yang masih sangat minim dibahas. Ketergantungan emosional seorang individu dapat termanifestasi melalui berbagai objek di mana salah satunya adalah konseling online. Secara lebih dalam, penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran ketergantungan emosional dewasa awal yang melakukan konseling *online* serta apa saja faktor-faktor yang menyebabkan ketergantungan emosional pada dewasa awal agar dapat membantu individu mengenali dan mengatasi hal tersebut.

## Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang lebih menekankan kepada pemahaman mendalam terhadap suatu masalah dibandingkan melihat permasalahan secara general (Siyoto & Sodik, 2015). Pendekatan studi kasus merupakan pendekatan yang menguji secara lengkap dan detail setiap sisi, isu, dan peristiwa dengan latar geografis secara berulang-ulang (Subadi, 2006). Metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus diyakini dapat mampu membantu mengungkapkan hasil eksplorasi secara mendetail, mendalam, dan melibatkan partisipan secara aktif sehingga pendekatan tersebut digunakan dalam penelitian ini.

### *Partisipan*

Penelitian ini menggunakan tiga partisipan dengan beberapa kriteria. Rincian partisipan sebagai berikut:

1. Laki-laki/ perempuan
2. Berusia 20-30 tahun
3. Pernah/sedang menjalin hubungan romantis
4. Sesuai dengan karakteristik ketergantungan emosional
5. Pernah melakukan konseling *online* dengan durasi 50 menit/minggu.

Tabel 3.1 Identitas Partisipan

| No. | Inisial | Usia     | Pendidikan | Status     |
|-----|---------|----------|------------|------------|
| 1.  | EW      | 21 tahun | SMA        | Single     |
| 2.  | SAPF    | 21 tahun | S1         | Berpacaran |
| 3.  | NA      | 22 tahun | S1         | Single     |

### *Pengumpulan data*

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara secara mendalam (*in depth interview*) dan observasi. Teknik wawancara secara mendalam (*in depth interview*) merupakan penggalan informasi secara terbuka, bebas, serta mendalam namun tetap berfokus pada topik penelitian (Devi & Nurchayati, 2021). Teknik observasi menekankan kepada pengamat agar bisa melihat secara detail dan jeli setiap hal yang berkaitan dengan partisipan (Siyoto & Sodik, 2015). Proses ini melibatkan peneliti sebagai pengamat.

### *Analisis data*

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis tematik. Analisis tematik digunakan untuk memberikan gambaran terhadap tema penelitian (Siyoto &

Sodik, 2015). Analisis tematik dipilih karena dengan menuliskan secara tematis terkait dengan fokus penelitian dapat membantu dan memudahkan proses penentuan makna serta gambaran yang ingin dicapai. Penelitian ini akan menuliskan dan menjabarkan gambaran ketergantungan emosional pada dewasa awal secara tematis.

## Hasil

Berdasarkan pengumpulan data yang dilakukan maka ditemukan hasil penelitian dengan tiga tema besar, yaitu keputusan melakukan konseling *online*, gambaran ketergantungan emosional dalam konseling *online*, dan faktor penyebab ketergantungan emosional dalam konseling *online*. Tema pertama, yaitu keputusan melakukan konseling *online* ditemukan pada seluruh partisipan penelitian. Ketiga partisipan memiliki latar belakang yang menyebabkan mereka melakukan konseling *online*. Tema kedua, yaitu gambaran ketergantungan emosional di mana seluruh partisipan memiliki dinamika dan gambaran yang berbeda satu sama lain. Tema ketiga, penyebab ketergantungan emosional di mana ditemukan bahwa terdapat faktor yang muncul pada beberapa partisipan namun tidak pada partisipan yang lainnya.

Tabel 3.2 Tabel Tema

| Tema  | Sub tema   |
|---|--|
| Keputusan melakukan konseling <i>online</i> | Pengetahuan informasi tentang konseling <i>online</i><br>Pengalaman konseling <i>online</i><br>Dorongan melakukan konseling <i>online</i><br>Hal yang diperoleh dari konseling <i>online</i> |
| Gambaran ketergantungan emosional           | Keterikatan<br>Pasrah<br>Gejala neurotik<br>Hubungan interpersonal<br>Mengenali diri sendiri   |
| Faktor penyebab ketergantungan emosional    | Eksternal<br>Internal  |

### Kasus 1 - EW

#### *Keputusan melakukan konseling online*

EW melakukan konseling *online* karena ia tidak memiliki teman untuk bercerita dan takut jika mengganggu orang lain hanya untuk menceritakan keadaan dirinya. Saat itu, EW memutuskan untuk melakukan konseling *online* hanya untuk mencoba saja dan tidak ingin mengabaikan kesempatan yang diberikan oleh media penyelenggara webinar namun, setelahnya EW merasa nyaman ketika melakukan konseling *online* sehingga ia memutuskan untuk melakukan konseling *online* kembali.

*"Iya buat confirm (validasi). [...] Sama biasa nyari tempat yang menurut aku tuh nyaman buat cerita. Aku kalo ke temanku takutnya mereka bosan apa sih ceritanya kok ini terus gitu takutnya. Jadi milih konseling online. Mencari sosok yang ga akan menolak diriku."* (EW, 14 April 2023).

EW telah melakukan konseling *online* sebanyak tujuh kali sesi di mana setiap sesi ia memperoleh waktu selama kurang lebih 15-45 menit dengan tarif gratis atau 35 ribu hingga 135 ribu. Konseling *online* yang dilakukan oleh EW memberikannya pengaruh positif. Namun, tidak menutup kemungkinan bahwa konseling *online* juga memiliki kelebihan dan kekurangannya sendiri.

#### *Gambaran ketergantungan emosional dalam konseling online*

Hasil wawancara menunjukkan bahwa EW memiliki indikasi ketergantungan emosional di mana ia merasa membutuhkan konselor atau dokter dalam membantu mengekspresikan keadaan yang sedang dialami. EW mengatakan bahwa tingkat ketergantungan yang dimiliki kepada konselor maupun dokter berada pada angka 10. Ketergantungan emosional yang dialami oleh EW termanifestasikan melalui sikapnya yang takut kehilangan, pasif, tidak mengenali dirinya sendiri dan memiliki gejala neurotik.

*“Kalo dulu itu pernah cutting terus pukul pukulin kepala, jedukin kepala ke tembok” [...]. “Ga. Aku kan gasuka bersosialisasi” [...]. “Kelebihan sih paling aku, apa ya kak, bingung. Soalnya aku lebih banyak kekurangannya” [...]. “Kecemasan.dan panik”* ungkap EW saat wawancara pertama (14 April 2023).

*“ada sih kak (pengaruhnya) kalau konseling online. Jadi lebih lega gitu kak.”* (EW, 23 Mei 2023).

Selain itu, dalam hubungan interpersonal yang dibangun, EW merupakan individu yang tidak aktif. Ia cenderung tidak suka memiliki peran dominan dalam hubungan yang dibangun. Disisi lain, EW membutuhkan orang lain untuk mengakui keberadaan dirinya.

#### *Faktor penyebab ketergantungan emosional dalam konseling online*

Faktor penyebab ketergantungan emosional EW adalah adanya kecemasan perpisahan dalam diri EW yang secara terus-menerus memupuk ketakutan dalam dirinya sehingga ia mudah menggantungkan dirinya pada orang lain. Selain itu, EW kerap percaya bahwa masalah atau keadaan negatif yang terjadi pada dirinya dapat selesai apabila dibantu oleh orang lain atau sesuatu diluar diri sendiri. Kurangnya afeksi pada masa kanak-kanak juga menjadi penyebab ketergantungan emosional pada EW. Kekurangan afeksi pada masa kanak-kanak tersebut memicu rendahnya rasa percaya diri pada diri EW sehingga EW meyakini bahwa orang lain diluar dirinya mampu menyelesaikan masalah atau keadaan negatif yang terjadi dalam dirinya.

*“Kalau ibu itu lebih cerewet tapi ga pernah main tangan, terus ibu juga lebih mengikuti perkembangan zaman, jadi semakin anaknya gede, ibu berusaha jadi temen buat anaknya cuma karenaa dari kecil ga pernah dikasih kesempatan buat ngungkapin apa yang dirasakan. [...] Tapi kalau bapak itu orangnya tegas, disiplin dan sering main tangan, beliau tidak mengikuti perkembangan zaman. [...]”* (EW, 4 Juni 2023).

*“Aku suka (minder) banget. Selain fisik, aku suka minser kalo ngeliat teman lain yang masa depannya udah ditata sama orang tua mereka.”* (EW, 26 Mei 2023).

## **Kasus 2 - SAPF**

### *Keputusan melakukan konseling online*

Keputusan melakukan konseling secara *online* yang dilakukan oleh SAPF terjadi pada tahun 2020 tepatnya pada bulan Oktober. Pada saat itu, SAPF mengikuti konseling *online* dalam rangka memperingati *World Mental Health Day (WMHD)* yang diadakan oleh Departemen Psikologi Universitas Negeri Surabaya. SAPF melakukan konseling *online* karena ingin mengetahui prosedur konseling. Sebagai mahasiswa psikologi, SAPF ingin mengetahui konseling yang dilakukan secara langsung. Selain itu, SAPF juga menemukan keadaan yang kurang baik dalam dirinya sehingga ingin melakukan konseling dan menerima bantuan dari pihak lain.

*“Karena aku ngerasa masa anak psikologi ga pernah konseling dan biar tau juga konseling tuh sebenarnya gimana. Aku kayak cari cari masalah gitu loh, saat itu aku ga bermasalah banget padahal dulu. Sekarang, aku bulan Maret-November itu rutin konseling sebulan sekali karena aku ngerasa terlalu penuh gitu loh. Aku gabisa ngurai sendiri, nyesek tapi dibawa nangis udah gabisa nangis gitu loh. Nah, Ketika dikonseling itu aku jadi kayak ngerasa tenang, divalidasi akhirnya bisa dibilang sebagai media katarsis juga sih.”* (SAPF, 15 April 2023).

Hingga saat ini, konseling *online* sudah menjadi hal rutin yang dilakukan oleh SAPF. Jumlah sesi konseling *online* yang dilakukan adalah delapan hingga 10 kali sesi dengan durasi kurang lebih 60 menit dengan tarif gratis. Konseling *online* yang dilakukan secara rutin dilakukan karena SAPF merasa bahwa dirinya sudah tidak mampu mengurai permasalahan yang muncul sehingga membutuhkan bantuan orang lain untuk mengurainya.

*“Punya tempat keluh kesah, dapat menunjukkan sisi rapuh diri kita, terus juga ada yang ngeremind kita untuk melakukan sesuatu gitu.”* (SAPF, 23 Mei 2023).

#### *Gambaran ketergantungan emosional dalam konseling online*

SAPF memiliki ketergantungan secara emosional kepada orang lain yang dekat dengan dirinya. Sedangkan, kepada konselor yang melakukan konseling terhadap dirinya, SAPF memiliki tingkat ketergantungan secara emosional sekitar lima dari sepuluh. Ketergantungan emosional yang dimiliki oleh SAPF tidak lepas dari permasalahan emosional yang ia miliki. Tingkat kematangan emosi yang masih belum matang memicu munculnya ketergantungan emosional yang disertai dengan gejala neurotik.

*“Hm, kalau aku ngerasa udah dekat banget sama orang iya. Dari 10 mungkin ada di 7. Kalau sama konselor mungkin 5,5” [...]. Sejauh ini yang paling kerasa psikosomatis ya. Kayak bulan kemarin aku konseling udah seganggu itu kecemasan ku, wah kumat banget itu ya.”* (SAPF, 15 April 2023).

Ketika melakukan konseling *online*, SAPF cenderung mengikuti perkataan atau intervensi yang diberikan dari konselor. Selain itu, dalam kehidupan sehari-hari pun SAPF cenderung memiliki tipe pasrah di mana mengikuti alur keadaan yang terjadi.

*“Gatau ya (pasrah), mungkin karena dari kecil aku udah diajarin konsep tawakal, takdir, semua sudah tertulis gitu gitu ya. Mungkin penyikapan ku yang salah ya tapi as long as aku sudah melakukan yang terbaik ya yaudah selesai gitu.”* (SAPF, 15 April 2023).

SAPF merupakan individu yang tidak aktif dalam hubungan interpersonal yang dijalin. Ia cenderung tidak suka berinteraksi dengan orang lain disekitarnya. Namun, disisi lain. SAPF

adalah tipe individu yang membutuhkan validasi dari orang lain. SAPF merupakan individu yang dapat mengetahui kelebihan dan kekurangannya. Secara sadar, ia mampu mengidentifikasi beberapa hal yang ada dalam dirinya.

#### *Faktor penyebab ketergantungan emosional dalam konseling online*

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan maka ditemukan bahwa faktor penyebab terjadinya ketergantungan emosional yang dialami oleh SAPF adalah karena minimnya kebutuhan afeksi pada masa kanak-kanak serta tuntutan peran menjadi anak sulung. Apabila SAPF menemukan individu yang dapat memvalidasinya atau memberikan kehangatannya maka ia akan mudah menggantungkan dirinya kepada mereka. Lemahnya regulasi emosi pun turut menjadi penyebab ketergantungan emosional SAPF.

*“Aku ngerasanya lebih ke permisif (pola asuh) sih. Kayak aku dibiarin untuk melakukan apapun dan hampir semua keinginanku berusaha banget untuk dipenuhi.”* (SAPF, 4 Juni 2023).

*“Sering (minder) sih. Karena aku ngerasa orang-orang lebih superior dibanding aku. Lebih cantik, lebih pintar, lebih tajir, lebih humoris, dll.”* (26 Mei 2023).

*“Aku merasa masih belum bisa menerima segala emosi yang muncul dalam diriku, aku sering merasa ga boleh merasakan emosi tertentu [...]”* (SAPF, 30 Mei 2023).

### **Kasus 3 – NA**

#### *Keputusan melakukan konseling online*

Keputusan melakukan konseling *online* oleh NA dimulai saat pandemic Covid-19 mewabah di Indonesia. Sesi konseling *online* yang telah dijalankan oleh NA adalah sebanyak empat kali dengan durasi 60 menit dan tarif yang dikeluarkan adalah gratis. Konseling *online* yang dilakukan oleh NA memberikan pengaruh positif, namun hal tersebut juga menyebabkan NA memiliki penilaian subjektif terkait kelebihan dan kekurangan konseling yang ia lakukan.

*“Karena kalo online itu banyak pilihannya gitu misal Instagram gitu, banyak platform yang menyediakan gitu dan itu mudah gitu kak. Kalo offline susah, informasi online itu lebih banyak informasinya.”* (NA, 15 April 2023).

#### *Gambaran ketergantungan emosional dalam konseling online*

Ketergantungan emosional yang dialami oleh NA merupakan hasil dari upaya yang dilakukan dirinya untuk mengatasi permasalahan emosi yang muncul dalam dirinya. NA tidak memiliki gejala neurotik namun, ia mudah pasrah dengan keadaan maupun mengikuti perkataan orang lain. Hubungan interpersonal yang dijalin cukup membuat dirinya nyaman sebab ia masih bisa menghabiskan waktu dengan dirinya sendiri. NA mampu mengenali dan mengidentifikasi hal-hal yang terjadi dalam dirinya.

*“Iya pasrah. Ada diangka 8 (range pasrah).”* (NA, 15 April 2023).

*“Ga (aktif), karena sebagai manusia kita punya banyak peran ya, dan saya cukup kewalahan membagi peran untuk diri saya apalagi tipe kepribadian saya kurang suka berinteraksi sama orang lain [...]”* (NA, 15 April 2023).

### *Faktor penyebab ketergantungan emosional dalam konseling online*

NA kesulitan mengungkapkan dirinya secara terbuka kepada orang lain sehingga orang lain kerap menilai dirinya sebagai individu yang tertutup dan cuek. Namun, dibalik persona yang ditampilkan oleh NA kepada orang lain, ia membutuhkan sosok yang mampu menerima dirinya untuk mengekspresikan diri. Kebutuhan tersebut tidak terpenuhi secara penuh dan utuh sehingga ketika NA menemukan konselor atau psikolog yang dapat memahami dan menerimanya ia langsung merasa menemukan tempat “pulang” ternyaman dan teraman sehingga ketergantungan emosional muncul.

[...]. “aku kurang asertif, ga suka berinteraksi dengan orang lain, introvert. Kurangnya juga saya kurang inisiatif gitu loh.” (NA, 15 April 2023).

### **Pembahasan**

Ketergantungan emosional dapat muncul karena individu belum mencapai kemampuan regulasi emosi yang matang. Penelitian yang dilakukan oleh Putri, 2019 menjelaskan bahwa usia dewasa awal seharusnya individu sudah mampu meregulasi emosi dan mampu mengatasi masalah emosi yang muncul. Konseling *online* menjadi pertolongan bagi para partisipan yang merasa bahwa ada yang salah dalam dirinya. Ketika menemukan sosok yang dapat diandalkan maka mereka mulai merasa ketergantungan. Masa dewasa awal terdapat ciri perkembangan salah satunya adalah masa ketergantungan. Ketergantungan ini dapat berupa ketergantungan pada orang lain, institusi pendidikan, maupun organisasi (Putri, 2019). Seluruh fitur, kemudahan, dan kelebihan yang ditawarkan konseling *online* menjadi poin tambahan bagi para partisipan untuk melakukannya.

Setelah melakukan konseling *online*, para partisipan merasa memperoleh pengaruh positif. Pengaruh positif tersebut seperti perasaan nyaman, lega, lebih mampu melakukan aktivitas dengan percaya diri, dan lebih tenang. Pengaruh positif tersebutlah yang menjadi alasan lain partisipan melakukan konseling *online* lebih dari satu kali (berulang). Partisipan yang melakukan tindakan konseling *online* secara berulang memungkinkan dirinya memiliki ketergantungan emosional sebab membutuhkan bantuan orang lain (Socha, 1995). Individu akan merasa tidak tenang dan was-was atas keadaan serta hal yang mungkin akan terjadi pada dirinya apabila tidak melakukan konseling *online*.

Partisipan 1 dan partisipan 2 (EW dan SAPF) memiliki dampak negatif apabila tidak menjalankan konseling *online*. EW merasakan emosinya tidak stabil dan dapat berubah secara tiba-tiba menyebabkan ia selalu membutuhkan bantuan orang lain. Jika ia tidak menerima bantuan maka ia akan merasa cemas dan was-was dalam menjalani hari-hari. Sedangkan pada SAPF, ia melakukan konseling secara rutin sehingga apabila tidak menerima bantuan ia akan merasa cemas berlebih dan psikosomatis. Namun, pada NA ia merasa memang menerima pengaruh positif dari konseling *online* yang dilakukan tetapi hal tersebut tidak menyebabkan dirinya selalu ketergantungan dan membutuhkan orang lain secara berlebihan.

Dewasa awal umumnya telah memiliki kematangan emosi yang sempurna dan dapat mengatasi masalah dalam dirinya secara mandiri. Namun, hal tersebut dapat tidak tercapai karena adanya perbedaan dinamika yang memengaruhi setiap individu. Setiap individu memiliki dinamika kepribadian yang menjadi dasar dalam berperilaku sehingga tidak dapat disamakan setiap individu. Proses terbentuknya kepribadian dapat diidentifikasi melalui lingkungan terkecil, usia kanak-kanak, hingga seluruh pengalaman yang dimiliki selama masa hidup.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan 1 (EW) merupakan individu yang tidak mampu atau cenderung sulit untuk membangun hubungan jangka panjang dengan orang lain. Ia merupakan individu yang pasif dalam hubungan dengan orang lain. Selain itu, EW merupakan individu yang mudah minder atau tidak percaya diri. EW kerap menerima *bullying* dari temannya sehingga ia tidak memiliki banyak teman. EW yang merupakan anak sulung memiliki tipe kepribadian pemarah, pesimis, berjuang untuk diterima, dan konservatif.

Partisipan 2 (SAPF) kesulitan untuk mengatasi emosi yang muncul dalam dirinya. SAPF merasa bahwa ia tidak boleh merasakan suatu emosi tertentu. Ia kerap merasa bahwa perasaan yang muncul dan keadaan yang terjadi tidaklah sejalan sehingga ia tidak boleh merasakan suatu emosi tertentu. SAPF merupakan individu yang mudah merasa tidak percaya diri. Ia cenderung merasa cemas atas hal-hal yang terjadi dalam hidupnya. Disisi lain, dalam hubungan interpersonal SAPF merupakan individu yang cukup aktif memberikan kritik kepada orang lain. SAPF mampu mengintervensi orang lain yang bersinggungan dengan dirinya. SAPF memiliki tipe kepribadian tertutup, pesimis, dan mudah merasa inferior. Adler mengatakan bahwa ciri kepribadian tersebut umum terjadi pada anak sulung. Ciri kepribadian tersebut merupakan dampak negatif yang dimiliki oleh anak sulung.

Partisipan 3 (NA) adalah individu yang mampu mengenali dirinya dengan cukup baik. Namun, NA memiliki kelemahan dalam adaptasi sehingga ia sulit untuk melebur dengan situasi maupun keadaan baru. NA sering bertindak agresif dan impulsif karena ia cenderung kurang mempertimbangkan sesuatu dengan matang. Ia juga tidak suka membangun hubungan interpersonal dengan orang lain di mana ia lebih sering dan senang menghabiskan waktunya sendiri. NA adalah individu yang tertutup dan introvert. Partisipan 3 (NA) memiliki bentuk permasalahan emosi berupa mudah marah, merasa cemas, dan *overthinking*.

Setiap partisipan memiliki bentuk masalah emosi yang beragam. Hal tersebut yang kemudian tidak dapat diselesaikan secara mandiri sendiri sehingga para partisipan membutuhkan bantuan orang lain yang dianggap mampu membantu dirinya. Individu yang mudah merasa rendah diri, tidak percaya diri, takut akan kesepian, dan cenderung berada pada hubungan yang tidak seimbang serta memiliki neurotik maka lebih berpotensi untuk mengalami ketergantungan emosional. Ketergantungan tersebut terjadi karena adanya perasaan diterima oleh orang lain sehingga ia merasa bahwa orang lain mampu selalu menyelesaikan atau menstabilkan emosi dalam dirinya.

Ketergantungan emosional yang dimiliki oleh individu tentunya tidak terlepas dari cara individu tersebut memandang suatu hubungan yang terjalin. Partisipan dalam penelitian ini EW dan SAPF mengakui memiliki ketergantungan emosional kepada orang lain di mana mereka membutuhkan bantuan serta kehadiran orang lain untuk membantunya memutuskan atau mengendalikan dirinya demi mencapai kestabilan yang diinginkan. Berbeda dengan kedua partisipan lainnya, NA memiliki kesadaran untuk mengambil keputusan atas hal yang terjadi dalam hidupnya. Ia tidak menggantungkan dirinya kepada orang lain secara berkelanjutan dan berlebihan.

Individu dengan ketergantungan emosional cenderung memiliki rasa rendah diri, lemahnya regulasi emosi, dan membutuhkan suatu bantuan dari luar untuk menstabilkan dirinya (Castello, 2005). Terdapat hal yang mengganggu dalam dirinya namun tidak dapat diurai secara mandiri sehingga membutuhkan bantuan orang lain. Konseling *online* memungkinkan individu menemukan sosok yang dapat membantu dirinya keluar dari "*mimpi buruk*" yang sedang terjadi. Pengaruh positif yang dihasilkan melalui konseling *online* menyebabkan individu

memiliki ketergantungan emosional kepada orang lain yang dinilai lebih mampu dibanding diri sendiri.

Berangkat dari perkembangan emosi yang tidak sesuai dengan tahap perkembangan pada dewasa awal di mana ditemukan adanya ketergantungan emosional pada partisipan maka perlu untuk melihat faktor penyebab ketergantungan emosional yang terjadi. Ketergantungan terjadi karena adanya perasaan takut, khawatir serta gelisah sehingga individu akan berusaha melakukan kontak sosial dengan orang lain dan enggan untuk melepaskan ikatan tersebut (Aryanti, 2015). Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penyebab partisipan mengalami ketergantungan emosional adalah faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yang menyebabkan ketergantungan emosional berupa pola asuh keluarga, sedangkan faktor internal, yaitu regulasi emosi yang rendah dan *self esteem*.

Ketiga partisipan menerima pola asuh yang dikatakan oleh Adler bermasalah, yaitu pola asuh permisif pengabaian dan pola asuh otoriter di mana hal tersebut dapat menjadi dasar individu mengalami gaya hidup neurotik (Alwisol, 2009). Pada penelitian yang dilakukan oleh Dina Rahma Adila dan Afif Kurniawan, pola asuh menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perkembangan emosi individu. Pengalaman tidak menyenangkan dalam lingkungan keluarga melahirkan individu dengan tipe pasrah, membutuhkan orang lain secara berkepanjangan, dan mudah merasa minder.

Partisipan 1 (EW) dibesarkan dengan pola asuh otoriter maka tidak jarang orang tuanya terutama sang ayah menggunakan kekerasan, baik fisik maupun verbal dalam mendidik anak-anaknya. Menurut Adler, kesalahan orang tua dalam mendidik anak terdiri dari dua hal, yaitu mengabaikan anak dan bersikap otoriter. Kesalahan tersebut akan mempengaruhi perkembangan sosial anak. Pola asuh otoriter memungkinkan anak hidup dengan gaya hidup yang *neurotic*. Partisipan 1 (EW) memiliki bentuk permasalahan emosi yang mudah cemas, mood tidak stabil, dan pasrah. Emosi-emosi negatif tersebut dipicu oleh masalah dengan orang tua. Hal tersebutlah yang menjadi dasar EW terhambat dalam mengatasi masalah lainnya (masalah emosi menghambat proses penyelesaian masalah lain).

Partisipan 2 (SAPF) menerima pola asuh permisif dari kedua orang tuanya. Orang tua SAPF memberikan kebebasan kepada anaknya untuk menjalankan kehidupan. SAPF menganggap bahwa hal tersebut merupakan bentuk sikap cuek orang tuanya yang mana hal tersebut menimbulkan perasaan “kurang” dalam diri SAPF. SAPF merasa seharusnya orang tua memberikan perhatian yang cukup intensif semakin berkembangnya seorang anak agar anak tidak merasa ditinggalkan atau kekurangan dalam hal tertentu.

Partisipan 3 (NA) dibesarkan dengan pola asuh otoriter. NA pernah memperoleh kekerasan secara fisik dari orang tuanya ketika ia berada di usia remaja (SMP). Berangkat dari pola asuh otoriter menyebabkan NA tidak suka berinteraksi dengan keluarganya. NA tumbuh menjadi individu yang penurut, sulit untuk merasa aman, dan pesimis. NA merasa bahwa jika ia tinggal bersama dengan orang tua maka ia tidak akan pernah mencapai kehidupan ideal yang selama ini diharapkannya. Perintah dan didikan orang tua yang mengekang menyulitkan NA dalam berinteraksi maupun beradaptasi dengan lingkungan diluar keluarganya. Partisipan 3 (NA) selalu dikekang oleh orang tuanya dan tidak diberikan ruang untuk belajar atas dirinya maupun lingkungan sekitarnya. Orang tua NA cenderung acuh tak acuh kepadanya, minim berkomunikasi, dan hanya ingin anaknya menjadi baik.

Faktor penyebab selanjutnya adalah regulasi emosi yang rendah. Regulasi emosi berperan penting bagi setiap dewasa awal untuk menyelesaikan setiap tugas perkembangan

yang harus diselesaikannya. Regulasi emosi merupakan kemampuan mengevaluasi serta mengubah reaksi emosional untuk berperilaku sesuai dengan situasi yang sedang terjadi (Rusmaladewi dkk., 2020). Regulasi emosi adalah suatu proses dalam diri individu dalam membentuk emosi serta mengetahui cara untuk mengekspresikannya (Gross, 2002). Thompson menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses intrinsik dan ekstrinsik di mana bertugas untuk memantau, mengevaluasi, serta memodifikasi reaksi emosional dalam diri seseorang (Thompson, 1991). Aspek dalam regulasi emosi menurut Gross & Thompson (2006) ada tiga, yaitu memonitor emosi (*emotions monitoring*), mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), dan memodifikasi emosi (*emotions modification*).

Orang tua EW tidak memberikan pengajaran terkait pengelolaan emosi kepada EW sehingga EW kerap kesulitan untuk mengelola emosi dalam dirinya. EW kesulitan untuk mengontrol emosi dan sulit untuk memahami emosi yang ada dalam dirinya. EW tidak diajarkan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosinya sehingga EW kesulitan dalam mengatasi setiap emosi yang muncul dalam dirinya. Apabila dilihat dinamika kepribadian EW maka aspek regulasi emosi yang bermasalah pada EW adalah aspek *emotions monitoring* di mana ia tidak mampu memahami serta menyadari proses emosi yang terjadi dalam dirinya secara keseluruhan.

Dalam kasus SAPF, ia cenderung diajarkan *religious coping* di mana ia harus memandang segala sesuatu yang terjadi merupakan takdir yang sudah ditetapkan oleh sang pencipta. Minimnya interaksi serta komunikasi yang terjalin dalam keluarga dengan pola asuh permisif menumbuhkan karakter individu yang cenderung menghindari penyelesaian masalah (Adila & Afif, 2020). Permasalahan regulasi emosi SAPF merujuk pada aspek *emotions monitoring* dan *emotions evaluating* di mana ia cenderung sulit memahami dan menyadari perasaannya dan salah dalam menilai emosi yang ada dalam dirinya karena kebiasaan *religious coping* yang diterapkan. Tidak diajarkan bagaimana proses pengelolaan emosi yang baik dari orang tua, emosi negatif yang menumpuk, ketidak-tahuan dalam mengelola emosi menjadi awal mengapa SAPF melakukan konseling.

NA sulit mengenali dan mengontrol emosi dalam dirinya sehingga tidak jarang ia meledak-ledak, berteriak, dan kehilangan kontrol atas dirinya sendiri. Faktor yang memengaruhi regulasi emosi NA adalah usia dan kepribadian. Permasalahan regulasi emosi pada NA karena adanya ketidakmampuan dalam beradaptasi dengan situasi dan keadaan yang baru. Aspek regulasi emosi yang tidak berjalan pada NA adalah *emotions modification* di mana ia tidak mampu bertahan dan berupaya untuk melewati hambatan yang muncul dalam dirinya. NA kurang memiliki adaptabilitas untuk menangani perubahan dan tantangan (Rusmaladewi dkk., 2020).

Faktor penyebab berikutnya adalah *self esteem*. *Self esteem* dewasa awal sangat berperan dalam proses pengentasan masalah karena *self esteem* sendiri merupakan penilaian subjektif seseorang atas dirinya dalam kondisi apapun yang dialami (Rahayu & Nur Kholik, 2022). *Self esteem* memiliki peran yang sangat penting dalam memengaruhi individu untuk mengatur serta mendefinisikan setiap peristiwa dan pengalaman yang mendorong munculnya gagasan maupun perilaku yang selaras (Hidayati, 2016).

Berangkat dari keadaan dan pola asuh yang diberikan oleh orang tua EW, maka lahirlah pribadi yang enggan untuk membangun hubungan dengan orang lain, merasa inferior, mudah takut dan cemas, serta bergantung kepada orang lain (Jannah, dkk., 2021). Perkembangan emosi individu tidak terlepas dari faktor-faktor yang memengaruhinya. Partisipan 2 (SAPF) memiliki mudah merasa inferior ketika melihat orang lain yang jauh lebih dari dirinya. Perasaan inferior

muncul dalam diri SAPF dan mengakibatkan dirinya merasakan kecemasan yang sulit untuk diuraikan sendiri. NA merupakan individu yang pasif dalam hubungan interpersonal. NA terkadang merasa minder dengan dirinya sehingga ia cenderung menutup akses bagi dirinya dan orang lain. NA merupakan tipe introvert di mana ia tidak suka jika berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

## Kesimpulan

Proses ketergantungan emosional yang terjadi pada setiap partisipan merupakan proses panjang yang terbentuk selama perkembangan masa hidup dari kanak-kanak hingga saat ini tahap dewasa awal. Ketergantungan emosional tidak dapat dinilai secara spontan melainkan harus melalui proses identifikasi dan membuat dinamika kepribadian dari lingkungan terkecil hingga saat ini untuk melihat perkembangan emosi, tugas perkembangan yang bermasalah, serta pengalaman-pengalaman yang dimiliki oleh partisipan. Dinamika kepribadian mempermudah proses identifikasi penyebab ketergantungan emosional yang muncul pada partisipan. Proses ketergantungan emosional terjadi karena adanya *unfinished business* pada partisipan di masa atau tahap perkembangan tertentu. Namun, rata-rata para partisipan memiliki masalah emosi yang disebabkan oleh adanya *unfinished business* pada masa kanak-kanak. Pola asuh otoriter dan permisif menjadi dasar pertama para partisipan memiliki masalah emosional. Kemudian, *self esteem* yang rendah disertai kemampuan regulasi diri yang tidak matang menjadi penyebab lain ketergantungan emosional pada dewasa awal.

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya *unfinished business* pada partisipan di mana masa atau tahap perkembangan yang mengalami permasalahan yang menjadi dasar adanya ketergantungan emosional adalah tahap kanak-kanak. Pada tahap kanak-kanak, keluarga menjadi lingkungan pertama dan utama yang membangun dinamika kepribadian mereka.

Pada penelitian ini disarankan untuk adanya pemahaman kepada seluruh orang tua, khususnya orang tua para partisipan bahwa lingkungan dapat berpengaruh terhadap aspek perkembangan berikutnya. Selain itu, diperlukan konseling keluarga untuk mengatasi permasalahan yang sudah terjadi dalam lingkungan keluarga agar seluruh *unfinished business* pada masa kanak-kanak dapat diselesaikan dan tidak mengganggu tahap perkembangan lainnya pada diri individu sehingga individu dapat hidup di masa kini tanpa mengalami masalah ketergantungan emosional.