

Studi tentang Pengalaman Remaja Akhir yang Tidak Mendapatkan *Emotional Availability* dari Orang Tua

Late Adolescents' Experiences of Lacking Parental Emotional Availability

Aiko Rahmalilla Ananda Susanto*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: aiko.21032@mhs.unesa.ac.id

Fitrania Maghfiroh

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: fitraniamaghfiroh@unesa.ac.id

Abstrak

Tidak adanya *emotional vailability* dari orang tua merupakan fenomena yang sering kali tidak terlihat secara fisik tetapi membentuk pengalaman hidup anak, terutama remaja akhir yang akan memasuki fase dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengalaman remaja akhir yang tidak mendapatkan *emotional availability* dari orang tua. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Partisipan penelitian berjumlah lima orang remaja akhir yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Instrumen penelitian berupa pedoman wawancara. Hasil penelitian menunjukkan tiga tema utama, yaitu: (1) hubungan relasional dengan orang tua, (2) pengalaman emosional dalam diri, (3) penerimaan dan harapan. Keseluruhan temuan menunjukkan bahwa remaja akhir tetap berusaha membangun makna atas relasi yang terbatas secara emosional dengan orang tua dan menunjukkan upaya adaptasi melalui penerimaan dan pengharapan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam memahami *emotional availability*, khususnya dari orang tua. Penelitian selanjutnya disarankan mengeksplorasi peran figur signifikan lain dalam memenuhi kebutuhan emosional remaja.

Kata kunci : *emotional availability*; remaja akhir; hubungan orang tua-anak; pengalaman

Abstract

The absence of emotional availability from parents is a phenomenon that often goes unnoticed physically but significantly shapes a child's life experience, especially during late adolescence—a stage leading into adulthood. This study aims to explore the experiences of late adolescents who do not receive emotional availability from their parents. A qualitative approach with a phenomenological method was employed. The participants consisted of five late adolescents selected using purposive sampling. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using thematic analysis. The research instrument was an interview guideline. The findings revealed three main themes: (1) relational dynamics with parents, (2) internal emotional experiences, and (3) acceptance and hope. Overall, the results indicate that late adolescents attempt to make meaning of their emotionally limited relationships with parents and show adaptive efforts through acceptance and hope. This study is expected to serve as a reference in understanding emotional availability, particularly in the context of parenting. Future research is recommended to explore the role of other significant figures in fulfilling adolescents' emotional needs.

Keywords : *emotional availability; late adolescence; parent-child relationship; experience*

Article History	<i>*corresponding author</i>
<p>Submitted : 15-06-2025</p> <p>Final Revised : 21-06-2025</p> <p>Accepted : 25-06-2025</p>	 <p>This is an open access article under the CC-BY-SA license</p> <p>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>

Anggota keluarga yang lengkap tidak menutup kemungkinan adanya permasalahan di dalamnya. Data mikro Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Badan Pusat Statistik (BPS) bulan Maret 2022 yang diolah oleh Kompas.id menunjukkan bahwa sebanyak 58,6 persen atau 1,7 juta dari 2,9 juta orang yang tinggal dalam keluarga utuh mengalami masalah dalam kesehatan mental. Persentase tertinggi dari permasalahan kesehatan mental dalam keluarga utuh tersebut terjadi pada anak, yakni mencapai 34,2 persen atau sebanyak 587.342 anak (Krisna dkk., 2024). Krisna dkk. (2024) dalam portal berita Kompas.id juga menampilkan keterangan dari dua orang anak yang mengalami masalah kesehatan mental dalam keluarga utuh. Anak yang pertama mengalami gangguan emosional diakibatkan kondisi keuangan keluarga tetapi orang tuanya justru tidak peduli dan memiliki persepsi negatif tentang kondisi kejiwaan. Anak tersebut mengatakan bahwa kondisinya sekarang juga diakibatkan oleh pola asuh orang tuanya yang kurang memberi perhatian. Anak yang kedua terlahir dari keluarga tentara yang tidak memahami emosi kecemasan. Hal tersebut membuat ia dan adiknya merasa kurang diperhatikan oleh orang tuanya secara emosional hingga ia mengalami kecemasan dan depresi di usia 17 tahun. Ia juga memberikan pernyataan bahwa kondisinya tersebut juga dikarenakan orang tuanya yang sering bertengkar.

Pernyataan dua orang anak yang dilansir oleh Kompas.id menunjukkan bahwa permasalahan dalam keluarga tidak hanya terjadi pada keluarga yang tidak utuh tetapi juga dapat dialami oleh keluarga yang secara struktur tetap lengkap. Salah satu persoalan yang sering muncul adalah pola pengasuhan orang tua terhadap anak. Kehadiran orang tua dalam kehidupan anak tidak hanya penting secara fisik tetapi juga secara emosional. Pernyataan tersebut memberikan gambaran bahwa anak dapat merasa kesepian atau tidak dipahami meskipun tinggal serumah dengan kedua orang tua. Hal ini menunjukkan bahwa kehadiran fisik saja tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan psikologis anak. Kurangnya perhatian dan pemahaman dari orang tua terhadap kondisi emosional anak dapat berdampak pada perkembangan psikologis anak. Oleh karena itu, kehadiran emosional orang tua menjadi aspek penting dalam pengasuhan. Kehadiran emosional ini dikenal dengan istilah *emotional availability*.

Emotional availability menjadi aspek penting dari hubungan antara orang tua dan anak. *Emotional availability* merupakan kemampuan dua individu (dalam hal ini adalah orang tua dan anak) untuk menjalin hubungan emosional yang sehat, mencerminkan kualitas emosional dan interaksi diadik (hubungan dua individu yang saling berinteraksi) yang positif dan mendukung (Saunders dkk., 2015). *Emotional availability* dari orang tua melibatkan kemampuan orang tua untuk membaca dan memahami sinyal emosional anak-anak mereka (Clay dkk., 2017). Orang tua dengan tingkat *emotional availability* yang lebih tinggi cenderung lebih peka dengan sinyal emosional anak (Rossen dkk., 2018).

Adanya *emotional availability* tentu memiliki peran yang sangat penting. Peran tersebut tidak hanya berdampak dalam jangka pendek melainkan juga berdampak bagi perkembangan anak hingga dewasa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat *emotional availability* yang rendah pada orang tua berhubungan dengan meningkatnya masalah emosional dan perilaku pada anak, serta kesulitan dalam beradaptasi secara sosial (Crisuolo dkk., 2023).

Gökçe dan Yılmaz (2018) dalam penelitiannya dengan subjek remaja menemukan bahwa *emotional availability* dari orang tua berhubungan dengan kesulitan dalam regulasi emosi, gaya hubungan interpersonal, dukungan sosial, dan kesehatan psikologis individu di masa dewasa. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Duman dan Dost (2024) yang menemukan hasil bahwa *Emotional availability* dari kedua orang tua secara signifikan berkontribusi positif terhadap *well-being* mahasiswa. Doshi (2021) juga mengemukakan hasil penelitiannya dengan topik serupa, yakni adanya korelasi positif yang signifikan antara *emotional availability* dari orang tua dan pengembangan *self-esteem* dan resiliensi individu. Hasil dari beberapa penelitian tersebut menunjukkan pentingnya adanya *emotional availability* dari orang tua dalam masa perkembangan anak terutama pada masa-masa krusial peralihan dari remaja ke dewasa atau bisa disebut dengan masa remaja akhir.

Masa remaja akhir adalah periode krusial dalam perkembangan individu. Menurut Santrock (2018), masa remaja berakhir pada usia 18 hingga 21 tahun yang mana individu mulai menghadapi tuntutan hidup yang lebih kompleks, seperti mengambil keputusan penting terkait pendidikan, karir, dan hubungan interpersonal. Karakteristik remaja akhir yang dikemukakan Hurlock (2012) adalah terjadinya gejolak dalam diri individu dikarenakan adanya idealisme yang berlebihan bahwa mereka sudah harus menjadi dewasa dan melepaskan kebebasan masa remaja yang menyenangkan. Tahap ini membuat anak akan cenderung merasa kesulitan untuk mengatasi tantangan tersebut apabila tidak mendapatkan perhatian dari orang tuanya. Namun, di sisi lain remaja akhir juga cenderung lebih stabil dalam minat dan pilihan hidup, lebih realistis dalam menghargai apa yang dimiliki, lebih matang dalam menghadapi masalah, serta lebih tenang dalam mengelola emosi (Suryana dkk., 2022). Suryana dkk. (2022) juga menyebutkan faktor yang menyebabkan perilaku menyimpang pada remaja yang mana salah satunya adalah pola asuh orang tua. Hal tersebut menggambarkan bahwa hubungan orang tua dan anak memang memiliki pengaruh yang signifikan bagi perkembangan anak. Maka dari itu, memahami peran *emotional availability* dari orang tua menjadi penting untuk mendukung perkembangan anak terutama di masa remaja akhir.

Topik penelitian mengenai *emotional availability* dari orang tua telah banyak dikaji dalam penelitian sebelumnya. Namun, penelitian terdahulu terfokus untuk melihat data secara kuantitatif tentang hubungan atau pengaruh *emotional availability* dari orang tua. Belum ada penelitian yang mengeksplorasi bagaimana individu memaknai pengalaman tersebut secara mendalam. Penelitian ini menawarkan perspektif baru dengan pendekatan kualitatif menggunakan rancangan fenomenologis yang bertujuan untuk menggali pengalaman remaja akhir yang tidak mendapat *emotional availability* dari orang tua. Selain itu, remaja akhir sebagai partisipan penelitian memiliki karakteristik yang unik, yaitu cenderung lebih stabil dalam minat dan pilihan hidup, lebih realistis dalam menghargai apa yang dimiliki, lebih matang dalam menghadapi masalah, serta lebih tenang dalam mengelola emosi. Karakteristik tersebut membuat remaja akhir memiliki kapasitas yang lebih matang untuk menyikapi keadaan yang sedang dialaminya dibandingkan kelompok usia sebelumnya sehingga mampu memberikan gambaran yang lebih dalam dan kaya tentang pengalaman emosional mereka. Hal ini menjadikan sudut pandang remaja akhir sebagai aspek kebaruan penting juga dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam bagi berbagai pihak tentang pentingnya *emotional availability*.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kualitatif. Creswell dan Creswell (2018) berpendapat bahwa pendekatan kualitatif menggunakan data berupa teks dan gambar, memiliki langkah analisis data yang khas, serta memanfaatkan berbagai desain penelitian. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologi. Abdussamad (2021)

mengemukakan bahwa penelitian fenomenologi mencoba untuk menjelaskan terkait dengan makna konsep atau fenomena pengalaman yang didasarkan oleh kesadaran yang terjadi pada individu. Rancangan fenomenologi yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan supaya dapat mengeksplorasi pengalaman yang dialami oleh subjek penelitian terkait dengan topik penelitian yang diangkat secara mendalam.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* merupakan jenis penentuan sampel penelitian dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2022). Pertimbangan tersebut digunakan untuk menentukan partisipan penelitian supaya nantinya selaras dengan tujuan dari penelitian sendiri. Pertimbangan tersebut berupa kriteria yang ditentukan berdasarkan topik penelitian sehingga data yang didapat dari sumber data nantinya dapat selaras dengan tujuan dari penelitian. Berikut adalah kriteria sumber data yang dibutuhkan: (1) Berusia 18-21 tahun, (2) Tinggal bersama kedua orang tua kandung (tidak pisah rumah dikarenakan perceraian atau meninggal dunia), (3) Merasa tidak mendapat *emotional availability* dari orang tua. Jumlah partisipan dalam penelitian fenomenologi dapat berjumlah 3 hingga 6 orang (Kahija, 2017). Mengacu pada teori tersebut, jumlah partisipan yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 5 orang. Jumlah ini dapat membantu peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman dari partisipan tersebut. Berikut adalah daftar partisipan dalam penelitian ini:

Tabel 1. Partisipan Penelitian

No	Inisial	Jenis Kelamin	Usia
1	C	Perempuan	21
2	PR	Perempuan	20
3	S	Perempuan	21
4	CRS	Perempuan	20
5	JK	Laki-laki	21

Pengumpulan Data

Pengambilan data awal penelitian yang digunakan sebagai studi pendahuluan dilakukan melalui Google Formulir yang mana memuat beberapa pertanyaan, baik terbuka maupun tertutup. Adapun pertanyaan yang diajukan meliputi: (1) Apakah saat ini tinggal bersama kedua orang tua kandung dalam satu rumah?, (2) Apakah kamu merasa orang tuamu hadir dan responsif secara emosional ketika kamu membutuhkannya?, (3) Apakah kamu nyaman berbicara atau berbagi perasaan dengan orang tua?, dan (4) Bagaimana pengalaman dan perasaanmu terhadap orang tuamu yang kurang tersedia secara emosional?. Data studi pendahuluan yang diperoleh dari Google Formulir ini kemudian digunakan untuk menyaring dan menyeleksi partisipan yang paling sesuai dengan kriteria penelitian. Partisipan terpilih kemudian dihubungi untuk mengikuti proses wawancara lebih lanjut sebagai bagian dari pengumpulan data utama.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara. Wawancara merupakan suatu komunikasi yang dilakukan oleh dua pihak atau lebih dengan bertatap muka yang mana salah satu pihak sebagai *interviewer* dan pihak lain sebagai *interviewee* dengan tujuan tertentu, seperti mendapatkan sejumlah informasi atau data (Fadhallah, 2021). Jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur. Taherdoost (2021) berpendapat bahwa wawancara semi-terstruktur adalah wawancara yang dilakukan secara formal dengan panduan yang mana pewawancara mengikuti pertanyaan yang

telah disiapkan tetapi dapat menggali lebih lanjut jika diperlukan. Wawancara dilakukan secara mendalam untuk mengeksplorasi pengalaman subjek secara langsung dengan mengajukan beberapa pertanyaan supaya didapatkan data yang dibutuhkan.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis tematik dalam menganalisis data yang didapatkan. Analisis tematik adalah metode untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan menafsirkan pola makna (tema) dalam data kualitatif (Clarke & Braun, 2016). Analisis tematik digunakan dalam penelitian ini supaya dapat menginterpretasi pola dalam data secara sistematis, mempermudah organisasi informasi, serta menghasilkan pemahaman mendalam. Berikut adalah beberapa tahapan dalam melakukan analisis tematik menurut Wilig dan Rogers (2017): (1) Familiarisasi data awal penelitian, (2) Pengodean, (3) Pengembangan tema, (4) Pinjauan, (5) Mendefinisikan dan memberi nama tema, (6) Memproduksi laporan.

Hasil

Hasil penelitian terbagi ke dalam tiga tema utama yang menggambarkan pengalaman remaja akhir yang tidak mendapatkan *emotional availability* dari orang tua, yaitu hubungan relasional dengan orang tua, pengalaman emosional dalam diri, dan penerimaan dan harapan. Setiap tema memiliki beberapa sub-tema yang menjelaskan pengalaman dari masing-masing partisipan. Berikut adalah tema dan subtema yang dihasilkan dari proses analisis data:

Tabel 2. Pengelompokan Tema Hasil Penelitian

Tema	Sub Tema
Hubungan Relasional dengan Orang Tua	Pola Komunikasi dengan Orang Tua
	Hubungan dengan Ayah
	Hubungan dengan Ibu
	Menghindari Komunikasi dengan Orang Tua
Pengalaman Emosional dalam Diri	Memendam Perasaan
	Kesulitan Memahami Diri Sendiri
	Kesulitan Mengungkapkan Perasaan
	Lebih Mementingkan Orang Lain
	Pelampiasan Emosi
Penerimaan dan Harapan	Penerimaan terhadap Hubungan dengan Orang Tua
	Harapan untuk Hubungan dengan Orang Tua ke depannya

1. Hubungan Relasional dengan Orang Tua

Tema ini menggambarkan bagaimana bentuk komunikasi yang terjalin, bagaimana keterlibatan orang tua dalam kehidupan remaja, serta jarak emosional yang dirasakan karena tidak adanya *emotional availability* dari orang tua. Hasil temuan dibagi menjadi empat subtema, yaitu pola komunikasi dengan orang tua, hubungan dengan ayah, hubungan dengan ibu, dan menghindari komunikasi dengan orang tua.

a. Pola Komunikasi dengan Orang Tua

Hasil wawancara dengan beberapa partisipan, di antaranya C, PR, S, dan CRS, menyatakan bahwa ada pola komunikasi yang minim atau jarang antara mereka dengan kedua orang tua. Pola komunikasi yang jarang ini menunjukkan adanya keterbatasan dalam membangun kedekatan antara anak dan orang tua. Hal tersebut menggambarkan ketiadaan *emotional availability* dari orang tua kepada

partisipasi. Minimnya komunikasi yang terjalin antara partisipan dengan kedua orang tuanya menghasilkan jarak emosional yang mana membuat mereka tidak pernah mengungkapkan perasaan secara mendalam satu sama lain. PR menyatakan bahwa bahkan ketika momen krusial untuk saling bermaaf-maafan, seperti lebaran, ia dan orang tuanya hanya melakukan selayaknya permintaan maaf biasa tanpa berbagi perasaan secara mendalam. Jarak emosional yang terjadi membuat sikap dari orang tua tampak tidak menunjukkan kepedulian terhadap mereka seperti yang diungkapkan oleh JK.

b. Hubungan dengan Ayah

Hasil wawancara menunjukkan bahwa hubungan antara partisipan dengan ayahnya menggambarkan adanya jarak secara emosional dan terbatasnya interaksi. Relasi yang terjalin cenderung rendah dalam hal kedekatan dan kenyamanan secara emosional. Hasil analisis data menunjukkan adanya pola dalam hubungan partisipan dengan ayahnya, salah satunya adalah yang disampaikan oleh sebagian besar partisipan, yakni C, S, CRS, dan JK, yang mana mereka hanya menjalin komunikasi yang berfokus pada hal yang berkaitan dengan finansial saja. Hubungan partisipan dengan ayahnya juga ditandai oleh adanya perasaan canggung yang dirasakan saat berinteraksi langsung seperti yang disampaikan oleh C dan PR. Perasaan canggung ini disebabkan karena tidak adanya kedekatan emosional yang terbangun sejak awal.

c. Hubungan dengan Ibu

Hasil wawancara menunjukkan hubungan partisipan dengan ibu menunjukkan meskipun tetap terbatas tetapi interaksi yang terjadi dengan ibu tampak lebih sering dibandingkan dengan ayah. Ibu cenderung lebih terlibat dalam kehidupan sehari-hari partisipan, terutama dalam hal pemenuhan kebutuhan dasar dan pengawasan aktivitas rutin seperti yang diungkapkan oleh C, CRS, dan JK. Namun, keterlibatan tersebut belum sepenuhnya menggambarkan adanya kedekatan secara emosional. Komunikasi yang dibangun lebih sering berkaitan dengan hal-hal seperti makan, jam pulang kuliah, atau tugas, tanpa adanya komunikasi terkait perasaan atau pengalaman yang terjadi dalam hidup partisipan secara lebih mendalam. Meskipun tampaknya partisipan merasa lebih nyaman berbicara dengan ibu dibandingkan ayah tetapi hal tersebut lebih karena faktor kebiasaan daripada kedekatan secara emosional. PR dan S menyatakan bahwa jika harus berbicara mereka akan lebih memilih berbicara dengan ibu walaupun sebenarnya komunikasi itu sendiri tetap jarang dan tidak terlalu mendalam.

d. Menghindari Komunikasi dengan Orang Tua

Hasil wawancara menunjukkan bahwa partisipan cenderung untuk menghindari komunikasi dengan orang tua, terutama yang berkaitan dengan topik-topik personal atau emosional. Hal ini disebabkan oleh perasaan tidak nyaman yang muncul ketika harus berinteraksi dengan orang tua seperti apa yang diungkap oleh C, PR, CRS, dan JK. Perasaan tidak nyaman yang muncul ketika berkomunikasi dengan orang tua membuat C cenderung lebih memilih untuk bercerita kepada orang lain dibandingkan orang tua, yakni teman. S menyatakan bahwa teman dirasa lebih memahami kondisi emosional mereka dan lebih mudah untuk diajak berbagi.

2. Pengalaman Emosional dalam Diri

Hubungan relasional yang minim secara emosional dengan orang tua seperti yang tergambarkan dalam tema sebelumnya tidak hanya menyebabkan jarangunya pola komunikasi yang terjadi tetapi juga berperan dalam pengalaman emosional yang terjadi di dalam diri partisipan. Hasil temuan menunjukkan pola yang sama dari semua partisipan yang mana dibagi menjadi lima subtema, yaitu memendam perasaan,

kesulitan memahami diri sendiri, kesulitan mengungkapkan perasaan, lebih mementingkan orang lain, dan pelampiasan emosi.

a. Memendam Perasaan

Hasil wawancara menunjukkan bahwa partisipan cenderung lebih memilih untuk memendam perasaan mereka daripada mengekspresikannya kepada orang lain, terutama kepada orang tua. Hal tersebut muncul sebagai bentuk respons terhadap hubungan mereka dengan orang tua yang tidak mendukung ekspresi emosional secara terbuka. CRS menyatakan bahwa mereka merasa tidak nyaman atau bahkan ragu untuk menyampaikan perasaannya karena khawatir tidak akan dipahami atau dianggap berlebihan dan menimbulkan masalah baru. C, S, dan JK menyatakan bahwa mereka terbiasa untuk menyimpan sendiri perasaannya. Sementara PR lebih memilih menyibukkan diri agar tidak perlu menghadapi perasaan tersebut.

b. Kesulitan Memahami Diri Sendiri

Hasil wawancara menggambarkan bahwa partisipan mengalami kebingungan dalam mengenali dan memahami perasaan mereka sendiri. Partisipan merasa tidak yakin terhadap emosi yang mereka rasakan bahkan C cenderung menyangkal atau bingung apakah ia sedang merasakan emosi tertentu. PR, CRS, dan JK kesulitan mengidentifikasi perasaan karena emosi yang muncul seringkali bercampur aduk. S juga menyatakan bahwa ia merasa perlu menanyakan kepada orang lain untuk memahami dirinya sendiri.

c. Kesulitan Mengungkapkan Perasaan

C, CRS, dan JK menyampaikan adanya hambatan dalam menyampaikan perasaan yang mereka alami. Mereka seringkali ingin menyampaikan perasaan-perasaan yang mereka alami tetapi bingung bagaimana cara menyampaikan perasaan tersebut. JK bahkan menyatakan bahwa hal tersebut terjadi bahkan ketika berada dalam sesi dengan profesional. Mereka terbiasa diam, menahan, atau hanya membiarkan perasaan itu berlalu tanpa diungkapkan secara verbal. Selain itu, PR dan S juga cenderung menghindari mengungkapkan perasaan. PR merasa kalau ia malah akan merusak suasana jika mengungkapkannya.

d. Lebih Mementingkan Orang Lain

Hasil wawancara menunjukkan bahwa C rela mengikuti permintaan teman meskipun dirinya sendiri tidak menginginkannya atau bahkan merasa bersalah jika membuat orang lain tersinggung. PR menyatakan kekhawatiran terhadap dampak dari ucapan atau tindakannya terhadap perasaan orang lain. Ia takut jika kata-kata yang diucapkan bisa saja menyinggung atau menyakiti perasaan lawan bicaranya. S, CRS, dan JK bahkan mengabaikan kondisi emosional pribadi demi menjadi pendengar dan penolong bagi teman bahkan dalam situasi di mana mereka merasa lelah atau sedih mereka tetap mengutamakan kebutuhan orang lain dibandingkan diri mereka sendiri. Sikap tersebut menunjukkan adanya kecenderungan untuk menempatkan kebutuhan orang lain di atas kebutuhan pribadi.

e. Pelampiasan Emosi

Partisipan dalam penelitian ini menunjukkan berbagai bentuk pelampiasan emosi sebagai respon terhadap ketidakmampuan mereka untuk mengekspresikan perasaan secara terbuka, khususnya kepada orang tua. Pelampiasan ini muncul dalam dua bentuk, positif dan negatif. Partisipan dengan pelampiasan positif, yakni C, PR, dan S, cenderung menyalurkan emosi melalui aktivitas seperti menulis puisi, mencurahkan isi pikiran dalam bentuk tulisan, serta berusaha memproses apa yang ia rasakan dengan lebih tenang. Hal tersebut memungkinkan mereka untuk memproses emosi secara pribadi dan lebih aman. Namun, tidak semua partisipan

memiliki pelampiasan perasaan yang sehat. CRS dan JK melampiaskan emosi yang sifatnya destruktif, seperti merokok atau melakukan perilaku kenakalan.

3. Penerimaan dan Harapan

a. Penerimaan terhadap Hubungan dengan Orang Tua

Hasil wawancara menunjukkan adanya proses usaha penerimaan terhadap kondisi hubungan partisipan dengan orang tua. Partisipan berusaha untuk memahami dan menerima keadaan yang ada meskipun hubungan tersebut tidak ideal. Partisipan menunjukkan adanya usaha penerimaan terhadap hubungan mereka dengan orang tua yang tidak memberikan *emotional availability*. Mereka mulai menyadari bahwa harapan akan perubahan dari orang tua terasa sulit sehingga memilih untuk menyesuaikan diri dan mengelola perasaan mereka.

b. Harapan untuk Hubungan dengan Orang Tua ke depannya

Hasil wawancara menunjukkan bahwa meskipun telah berusaha untuk menerima kondisi hubungan dengan orang tua, C masih menunjukkan proses internal yang terus berjalan dan berharap untuk lebih bisa menerima keadaan. PR, S, CRS, dan JK juga menunjukkan bahwa meskipun mereka telah berusaha menerima kondisi hubungan mereka dengan orang tua tetapi mereka masih memiliki harapan untuk memiliki hubungan dengan orang tua yang lebih baik. Harapan tersebut menjadi mencerminkan kebutuhan akan emosional yang masih tetap ada.

Pembahasan

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa *emotional availability* dari orang tua membentuk pengalaman hidup yang terjadi pada remaja akhir. Pengalaman ini tergambar dalam tiga tema utama yang saling berhubungan dan menunjukkan bagaimana remaja akhir memaknai keberadaan orang tua dalam kehidupan mereka. Hubungan relasional antara partisipan dengan orang tuanya tergambar sebagai hubungan yang minim kedekatan secara emosional. Komunikasi yang terjalin cenderung terbatas pada hal-hal tertentu tanpa adanya percakapan yang mendalam secara emosional. Partisipan menyatakan bahwa komunikasi dengan orang tua, baik ayah maupun ibu, tidak berjalan secara intens dan sering kali hanya terjadi saat ada kebutuhan saja. Ketiadaan ruang yang aman untuk mengekspresikan emosi menyebabkan anak tidak merasa nyaman menjalin kedekatan dengan orang tuanya. Partisipan bahkan secara sadar memilih untuk menghindari komunikasi dengan orang tua dikarenakan tidak adanya perasaan nyaman. Hal tersebut menggambarkan ketiadaan *emotional availability* dari orang tua kepada anak berdasarkan dimensi *emotional availability* orang tua menurut Saunders dkk. (2015), yakni *sensitivity*, *structuring*, *non-intrusiveness*, dan *non-hostility*.

Sensitivity (kepekaan) merupakan kemampuan orang tua untuk peka serta memahami sinyal dan komunikasi anak secara jelas, merespon dengan tepat, dan bersikap fleksibel. Jarangnya komunikasi secara mendalam yang terjadi antara partisipan dengan orang tuanya menunjukkan kurangnya *sensitivity* dari orang tua kepada mereka. Dimensi *structuring* (pemberian struktur) merujuk pada kemampuan orang tua untuk memberikan arahan dan batasan yang jelas tanpa mengontrol terlalu ketat, sedangkan *non-intrusiveness* (tidak memaksa) merupakan kemampuan orang tua untuk mendukung dan tersedia bagi anak tanpa mengganggu, terlalu protektif, atau membuat anak merasa kewalahan. Hasil penelitian menunjukkan komunikasi partisipan dengan orang tua, baik ayah maupun ibu, hanya terjalin ketika ada kebutuhan saja dan bahkan partisipan merasa bahwa dirinya tidak dipedulikan. Hal ini menunjukkan kurang adanya arahan dan batasan-batasan tertentu serta dukungan yang diberikan oleh orang tua kepada mereka. Meskipun *non-intrusiveness* idealnya berarti tidak mengganggu otonomi anak, tetapi dalam hal ini justru menjadi bentuk ketidakpedulian sehingga partisipan merasa tidak diperhatikan. *Non-hostility* (tanpa permusuhan) merupakan cara orang tua berinteraksi dengan anak yang penuh kesabaran, menyenangkan, dan harmonis tanpa adanya konflik tertentu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian partisipan memiliki konflik dengan orang tua mereka, misalnya JK yang sempat untuk tidak saling bertegur sapa dengan ayahnya. Namun, tidak adanya konflik tertentu bukan berarti memenuhi dimensi *non-hostility* tetapi hubungan tersebut tetap memerlukan adanya kehangatan sehingga kondisi yang terjadi pada semua partisipan tidak dapat memenuhi dimensi ini. Hubungan orang tua dan anak

yang berkualitas tinggi biasanya ditandai dengan kemampuan orang tua yang konsisten untuk memahami, menafsirkan, dan menerima kondisi psikologis anak dengan tepat (Zeegers dkk., 2017).

Emotional availability merupakan sebuah konsep yang bersifat dyadik yang berarti melibatkan dua pihak dalam hubungan, yaitu orang tua dan anak, untuk berbagi hubungan emosional yang sehat (Wurster dkk., 2019). Selain dimensi dari orang tua, terdapat juga dimensi dari anak, yakni *child responsiveness* dan *child involvement of the parents*. *Child responsiveness* adalah kemampuan anak untuk merespons interaksi dari orang tua, sedangkan *child involvement of the parent* adalah sejauh mana anak secara aktif melibatkan orang tua dalam aktivitas sosial atau keseharian mereka (Saunders dkk., 2015). Partisipan dalam penelitian ini menunjukkan respons yang pasif terhadap upaya interaksi dari orang tua. Mereka jarang berkomunikasi secara intens bahkan hanya berbicara jika ada keperluan saja. Bahkan ketika orang tua mencoba bertanya atau menunjukkan perhatian, respon mereka justru cenderung menghindar dan merasa risih. Hal tersebut menunjukkan bahwa partisipan lebih memilih untuk tidak melibatkan orang tua dalam sosial maupun keseharian mereka. Mereka merasa tidak nyaman jika harus berbagi cerita atau perasaan dengan orang tua dan lebih memilih untuk berbicara dengan orang lain ataupun memendamnya sendiri.

Hasil dalam penelitian ini menemukan bahwa kedekatan yang terjalin antara partisipan dengan orang tuanya cenderung lebih kepada ibu dibandingkan ayah walaupun sebenarnya kedekatan tersebut belum dapat menggambarkan tingkat *emotional availability* yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Clay dkk. (2017) yang mana menunjukkan bahwa ibu memiliki tingkat keterbukaan emosional yang jauh lebih tinggi dibandingkan ayah. Peneliti menemukan bahwa saat ditanya apakah remaja merasa dekat secara emosional atau justru merasa jauh dari orang tuanya, remaja lebih sering mengatakan bahwa mereka merasa lebih dekat dengan ibu dibandingkan dengan ayah.

Pengalaman emosional dalam diri yang dialami partisipan memperlihatkan bagaimana ketiadaan *emotional availability* dari orang tua membentuk cara mereka mengenali, memahami, dan menyikapi emosi. Partisipan menyatakan bahwa mereka terbiasa memendam perasaan, merasa bingung terhadap emosi yang dirasakan, dan tidak tahu bagaimana cara yang tepat untuk mengekspresikan perasaan tersebut. Kondisi tersebut berkaitan erat dengan bagaimana mereka meregulasi emosi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Duman dan Dost (2024), yakni *emotional availability* terutama dari ibu, memiliki pengaruh negatif yang signifikan dengan kesulitan regulasi emosi yang mana semakin rendah *emotional availability* maka semakin tinggi tingkat kesulitan partisipan dalam mengatur emosinya. Benton dkk. (2019) berpendapat bahwa anak-anak yang memiliki orang tua dengan *emotional availability* dan *mindful parenting* yang baik cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Selain itu, Özyayın & Soyyiğit (2024) juga menyoroti bahwa *emotional availability* dari orang tua berperan penting dalam membangun kemampuan regulasi emosi dan resiliensi pada remaja.

Selain kesulitan dalam memahami dan mengungkapkan emosi, partisipan juga menunjukkan kecenderungan untuk lebih mementingkan orang lain dibandingkan diri sendiri. Mereka merasa perlu untuk mendahulukan kebutuhan, kenyamanan, atau perasaan orang lain, bahkan ketika diri mereka sendiri sedang berada dalam kondisi yang tidak baik. Perilaku lebih mementingkan orang lain tersebut bisa disebut dengan *people-pleasing*. Perilaku *people-pleasing* merupakan kecenderungan seseorang untuk lebih memprioritaskan kebutuhan dan keinginan orang lain dibandingkan kebutuhan dan keinginan diri sendiri (Ooms, 2023). Kondisi ini dapat muncul ketika individu tidak memperoleh cukup kasih sayang atau perhatian dari orang-orang terdekat maupun lingkungan sekitarnya sehingga individu secara tidak disadari mengembangkan ketergantungan emosional terhadap orang lain dan mulai meyakini bahwa nilai dirinya hanya akan diakui ketika ia dicintai oleh orang lain (Wee, 2021). Penjelasan tersebut menggambarkan kondisi partisipan yang tidak mendapat *emotional availability* dari orang tuanya sehingga perilaku lebih mementingkan orang lain dapat menjadi sebuah bentuk pemenuhan kebutuhan yang termanifestasikan kepada orang lain karena kebutuhan tersebut tidak pernah benar-benar mereka dapatkan dalam hubungan dengan orang tua.

Partisipan merespons perasaan yang sulit mereka ungkapkan melalui berbagai bentuk pelampiasan emosi, baik yang bersifat positif maupun negatif. Beberapa partisipan memilih untuk menyalurkan perasaan melalui aktivitas menulis, membuat puisi, atau berpikir reflektif. Aktivitas ini membantu mereka memproses dan mengekspresikan emosi secara tidak langsung sehingga dapat mengurangi beban psikologis akibat keterbatasan komunikasi dengan orang tua. Namun, ada pula partisipan yang melampiaskan emosi melalui perilaku yang cenderung merugikan diri sendiri, seperti merokok dan melakukan kenakalan remaja. Perilaku ini seringkali muncul sebagai bentuk pelarian dari

tekanan emosional yang tidak tersalurkan akibat tidak adanya *emotional availability* dari orang tua. Dengan demikian, remaja yang tidak memiliki ruang aman untuk mengekspresikan perasaannya cenderung mencari pelampiasan di luar sebagai upaya untuk mengatasi kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi, baik dalam bentuk yang positif maupun negatif.

Hasil penelitian menggambarkan bagaimana partisipan berusaha untuk menerima dan memahami kondisi yang mereka alami yang mana tidak mendapatkan *emotional availability* dari orang tua. Sikap ini merupakan bentuk upaya adaptif mereka untuk menjaga kestabilan diri dan mengurangi rasa kecewa yang terus-menerus. Mereka mencoba melihat hubungan dengan orang tua secara lebih realistis dan memilih untuk tidak terus-menerus menggantungkan harapan secara berlebihan.

Proses penerimaan ini sejalan dengan karakteristik remaja akhir sebagaimana dijelaskan oleh Suryana dkk. (2019), yakni bahwa pada masa ini individu mulai lebih realistis dalam menghargai apa yang dimiliki. Partisipan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun mereka menyadari adanya keterbatasan dalam hubungan dengan orang tua, mereka tidak sepenuhnya tenggelam dalam kekecewaan. Mereka mulai mengembangkan cara berpikir yang lebih logis dan rasional dalam menyikapi kondisi keluarga mereka. Selain itu, kecenderungan untuk lebih tenang dalam mengelola emosi juga terlihat dalam cara partisipan menyikapi perasaan kecewa dan kesepian. Sikap ini juga mencerminkan kematangan dalam menghadapi masalah yang mana juga merupakan salah satu karakteristik remaja akhir menurut Suryana dkk. (2019). Selain itu, masa remaja dikenal sebagai periode di mana terjadi banyak perubahan besar, baik secara psikologis maupun fisik, yang mana remaja juga menjadi lebih terbuka terhadap pengalaman baru dan mulai membentuk identitas dirinya sendiri (Trumello dkk., 2018). Partisipan mulai mencari cara lain untuk memenuhi kebutuhan emosionalnya tanpa harus bergantung pada respons orang tua yang selama ini dirasa kurang, seperti fokus untuk memperbaiki diri sendiri.

Meskipun demikian, di balik sikap realistis tersebut, partisipan tetap menyimpan harapan untuk memiliki hubungan yang lebih baik dengan orang tua. Harapan ini menunjukkan bahwa kebutuhan akan *emotional availability* tidak hilang begitu saja. Proses penerimaan dan harapan ini tidak hanya mencerminkan adaptasi terhadap lingkungan yang kurang suportif tetapi juga menunjukkan bahwa remaja akhir mulai menunjukkan stabilitas dalam pilihan hidup dan pola pikir yang lebih dewasa. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa di tengah keterbatasan hubungan dengan orang tua, remaja akhir tetap memiliki kapasitas untuk menyesuaikan diri secara adaptif melalui penerimaan terhadap realita maupun lewat harapan untuk perubahan yang lebih positif.

Kesimpulan

Hasil penelitian menemukan tiga tema utama berdasarkan hasil analisis terhadap data wawancara yang telah dilakukan, yaitu hubungan relasional dengan orang tua, pengalaman emosional dalam diri, serta penerimaan dan harapan. Remaja akhir yang tidak mendapatkan *emotional availability* dari orang tua menggambarkan hubungan orang tua dan anak yang minim komunikasi dan jarang melibatkan percakapan mendalam. Hubungan dengan ayah tampak lebih kaku dan berjarak, sedangkan hubungan dengan ibu cenderung lebih aktif tetapi tetap tidak memenuhi dimensi *emotional availability*. Kondisi ini mendorong partisipan untuk memendam emosi, merasa bingung terhadap perasaannya sendiri, serta mengalami kesulitan dalam mengungkapkan apa yang dirasakan. Selain itu, hal tersebut juga membentuk partisipan memiliki kecenderungan untuk lebih mementingkan orang lain dan mengesampingkan kebutuhan dirinya sendiri. Pelampiasan emosi menjadi salah satu cara yang dilakukan oleh partisipan dikarenakan tidak adanya ruang aman untuk berbagi perasaan. Pelampiasan ini bisa bersifat positif tetapi juga dapat muncul dalam bentuk yang negatif. Meski begitu, partisipan menunjukkan adanya proses penerimaan terhadap kondisi hubungan mereka dengan orang tua serta harapan akan hubungan yang lebih baik di masa depan.

Saran

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji lebih dalam peran 450etika signifikan lain dalam kehidupan anak, seperti teman sebaya, guru, atau pengasuh, dalam memenuhi kebutuhan *emotional availability*, terutama 450etika orang tua tidak sepenuhnya hadir secara emosional. Selain itu, dapat dikaji lebih lanjut terkait dengan perbedaan gender dalam menyikapi adanya *emotional availability* dari orang tua.

Daftar Pustaka

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode penelitian kualitatif*. Syakir Media Press.
- Azhari, A., Wong, A. W. T., Lim, M., Balagtas, J. P. M., Gabrieli, G., Setoh, P., & Esposito, G. (2020). Parents' past bonding experience with their parents interacts with current parenting stress to influence the quality of interaction with their child. *Behavioral Sciences*, *10*(7), 6–8. <https://doi.org/10.3390/BS10070114>
- Benton, J., Coatsworth, D., & Biringen, Z. (2019). Examining the association between emotional availability and mindful parenting. *Journal of Child and Family Studies*, *28*(6), 1650–1663. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01384-x>
- Clarke, V., & Braun, V. (2017). Thematic analysis. *Journal of Positive Psychology*, *12*(3), 297–298. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1262613>
- Clay, D., Coates, E., Tran, Q., & Phares, V. (2017). Fathers' and mothers' emotional accessibility and youth's developmental outcomes. *American Journal of Family Therapy*, *45*(2), 111–122. <https://doi.org/10.1080/01926187.2017.1303651>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications, Inc.
- Criscuolo, M., Marchetto, C., Buzzonetti, A., Castiglioni, M. C., Cereser, L., Salvo, P., & Zanna, V. (2023). Parental emotional availability and family functioning in adolescent anorexia nervosa subtypes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph20010068>
- Doshi, S. (2021). Effect of parent's emotional availability on self-esteem and resilience of an individual. *The International Journal of Indian Psychology*, *9*(1), 1291–1300. <https://doi.org/10.25215/0901.134>
- Duman, A. E., & Dost, M. T. (2024). Parental emotional availability and well-being: The mediating role of difficulties in emotion regulation. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, *14*(75), 555–575. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1415039>
- Fadhallah, F. (2021). *Wawancara*. UNJ Press.
- Gökçe, G., & Yılmaz, B. (2018). Emotional availability of parents and psychological health: What does mediate this relationship? *Journal of Adult Development*, *25*(1), 37–47. <https://doi.org/10.1007/s10804-017-9273-x>
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Kahija, Y. F. La. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. PT Kanisius.
- Krisna, A., Rosalina, M. P., & Judith, M. P. (2024). *1,7 Juta Warga Stres di Keluarga*

- Utuh. Kompas.Id. https://www.kompas.id/baca/investigasi/2024/08/06/17-juta-warga-stres-di-keluarga-utuh?status=sukses_login&status_login=login&loc=hard_paywall
- Ooms, V. 2023. *Do It for You: How to Stop People-Pleasing and Find Peace*. Vanooms Media INC.
- Özaydın, B. B., & Soyyiğit, V. (2024). Parental emotional availability and resilience among adolescents: The role of emotion regulation. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 46, 483–497. <https://doi.org/10.1007/s10447-024-09555-2>
- Rossen, L., Mattick, R. P., Wilson, J., Burns, L., Macdonald, J. A., Olsson, C., Allsop, S., Elliott, E. J., Jacobs, S., McCormack, C., & Hutchinson, D. (2018). Mother–infant and partner–infant emotional availability at 12 months of age: Findings from an australian longitudinal study. *Infancy*, 23(6), 893–916. <https://doi.org/10.1111/infa.12247>
- Santrock, J. W. (2018). *A topical approach to life-span development* (9th ed.). McGraw-Hill Education.
- Saunders, H., Kraus, A., Barone, L., & Biringen, Z. (2015). Emotional availability: Theory, research, and intervention. *Frontiers in Psychology*, 6(JUL), 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01069>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta Bandung.
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan masa remaja akhir (tugas, fisik, intelektual, emosi, sosial dan agama) dan implikasinya pada pendidikan. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1956–1963. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i6.664>
- Taherdoost, H. (2021). Data collection methods and tools for research: A step-by-step guide to choose data collection technique for academic and business research projects. *International Journal of Academic Research in Management (IJARM)*, 2021(1), 10–38. <https://hal.science/hal-03741847>
- Trumello, C., Babore, A., Candelori, C., Morelli, M., & Bianchi, D. (2018). Relationship with parents, emotion regulation, and callous-Unemotional traits in adolescents' internet addiction. *BioMed Research International*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/7914261>
- Wee, D. (2021). *Tegas Membangun Batas*. LAKSANA.
- Willig, C., & Rogers, W. S. (2017). *The SAGE handbook of qualitative research in psychology*. SAGE Publications, Inc.
- Wurster, H. E., Sarche, M., Trucksess, C., Morse, B., & Biringen, Z. (2020). Parents' adverse childhood experiences and parent-child emotional availability in an American Indian community: Relations with young children's social-emotional development. *Development and Psychopathology*, 32(2), 425–436. <https://doi.org/10.1017/S095457941900018X>
- Zeegers, M. A. J., Colonesi, C., Stams, G. J. M., & Meins, E. (2017). Mind matters: A meta-analysis on parental mentalization and sensitivity as predictors of infant-parent attachment. *Psychological Bulletin*. 143(12), 1245-1272. <https://doi.org/10.1037/bul0000114>