Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi
Juni 2026, Vol. 7, No. 01, hal 14-28

Resonansi dukungan keluarga: Studi fenomenologis tentang peran *attachment* orang tua dalam mereduksi distres psikologis pada remaja berisiko.

Marini
Universitas Muhammadiyah Surabaya, Psikologi, Jl. Raya Sutorejo No.59. Surabaya
Dzulfikli
Universitas Muhammadiyah Surabaya, Psikologi, Jl. Raya Sutorejo No.59. Surabaya
Andini Dwi Arumsari
Universitas Muhammadiyah Surabaya, Psikologi, Jl. Raya Sutorejo No.59. Surabaya
Ummi Masrufah Maulidiyah
Universitas Muhammadiyah Surabaya, Psikologi, Jl. Raya Sutorejo No.59. Surabaya
Email: marini@um-surabaya.ac.id

Abstract

The increasing prevalence of adolescent mental health problems in the digital era is closely associated with fragile emotional attachment within families. This study aimed to explore how parental sensitivity is experienced and interpreted by adolescents as a protective emotional resource in dealing with psychological distress. Using a qualitative approach with an Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) design, data were collected through semi-structured in-depth interviews with four adolescent girls and their parents selected through purposive sampling. Participants represented two family typologies: families characterized by secure attachment despite physical separation (nomadic families), and families marked by emotional neglect and disorganized/avoidant attachment patterns. The findings revealed two major themes. First, among adolescents living away from their families, psychological distress emerged from chronic loneliness and the inability of parents to recognize signs of digital vulnerability, leading to exposure to cyber exploitation. Second, among adolescents from dysfunctional family environments, risky behaviors such as alcohol consumption and casual sexual relationships functioned as maladaptive coping mechanisms in the absence of a secure emotional base at home. Across both typologies, parental emotional sensitivity, particularly through affective validation and responsive communication, was perceived as an important protective resource in helping adolescents manage emotional distress. This study highlights the importance of strengthening emotionally responsive parenting practices to support adolescent emotional regulation and family resilience in the digital era.

Keywords : *Parental Sensitivity, Attachment, Adolescent Psychological Burden, Emotion Regulation.*

Abstrak

Peningkatan masalah kesehatan mental remaja di era digital berkaitan erat dengan rapuhnya kualitas keterikatan emosional dalam keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana kepekaan orang tua (parental sensitivity) dimaknai dan dialami oleh remaja sebagai sumber dukungan emosional dalam menghadapi distres psikologis. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur terhadap empat remaja putri beserta orang tua mereka yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Partisipan merepresentasikan dua tipologi keluarga, yaitu keluarga dengan keterikatan aman meskipun mengalami pemisahan fisik (keluarga perantau) dan keluarga dengan pola pengabaian emosional serta keterikatan disorganized/avoidant. Hasil penelitian mengungkap dua tema utama. Pertama, pada remaja perantau, distres psikologis muncul akibat kesepian kronis dan ketidakmampuan orang tua mendeteksi kerentanan digital, sehingga meningkatkan risiko eksploitasi siber. Kedua, pada remaja dari keluarga disfungsional, perilaku berisiko seperti konsumsi alkohol dan hubungan seksual bebas dimaknai sebagai strategi koping maladaptif akibat tidak tersedianya secure base di lingkungan keluarga. Pada kedua tipologi tersebut, kepekaan emosional orang tua, terutama melalui validasi afektif dan komunikasi yang responsif, dipersepsikan sebagai sumber protektif penting dalam membantu remaja mengelola beban emosional mereka. Penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan pola pengasuhan yang responsif secara emosional untuk mendukung regulasi emosi remaja dan memperkuat resiliensi keluarga di era digital.

Kata Kunci : Kepekaan Orang Tua, Keterikatan (*Attachment*), Beban Psikologis Remaja, Regulasi Emosi.

Pendahuluan

Kesehatan mental remaja menjadi salah satu isu perkembangan yang memperoleh perhatian besar dalam beberapa tahun terakhir. Masa remaja ditandai oleh perubahan biologis, sosial, dan emosional yang kompleks sehingga meningkatkan kerentanan individu terhadap berbagai bentuk distress psikologis, seperti kecemasan, depresi, kesepian, dan perilaku berisiko (McMahon et al., 2020). Di Indonesia, laporan *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) menunjukkan bahwa sebagian remaja mengalami gangguan kesehatan mental dengan tingkat keparahan yang bervariasi, mulai dari distress emosional ringan hingga gangguan psikologis yang mengganggu fungsi sosial dan akademik (Kemenkes RI, 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individual, tetapi juga berkaitan erat dengan kualitas relasi interpersonal dalam lingkungan keluarga.

Dalam perspektif *Attachment Theory*, keluarga merupakan konteks relasional utama yang berperan dalam pembentukan rasa aman emosional pada anak dan remaja. Bowlby (1988) menjelaskan bahwa hubungan keterikatan dengan orang tua memungkinkan individu mengembangkan *secure base*, yaitu pengalaman psikologis mengenai keberadaan figur yang dapat memberikan perlindungan, dukungan emosional, dan rasa aman ketika menghadapi tekanan hidup. Kualitas *secure attachment* pada remaja diketahui berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi, resiliensi psikologis, serta penyesuaian sosial yang lebih adaptif (Mikulincer & Shaver, 2024). Sebaliknya, hubungan keterikatan yang tidak responsif dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap distress emosional dan perilaku maladaptif (Ainsworth, 1979).

Salah satu aspek penting dalam pembentukan *secure attachment* adalah *parental sensitivity*, yaitu kemampuan orang tua untuk mengenali, memahami, dan merespons kebutuhan emosional anak secara tepat dan konsisten (Lum & Phares, 2005). Kepekaan emosional orang tua berperan dalam membantu remaja mengembangkan kemampuan regulasi emosi dan coping yang lebih adaptif ketika menghadapi tekanan psikososial (Gross, 2015). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja yang memersepsikan orang tua sebagai figur yang responsif secara emosional cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* dan resiliensi yang lebih baik dibandingkan remaja yang mengalami relasi keluarga penuh konflik atau pengabaian emosional (Özaydın & Soyyiğit, 2024; Tafà et al., 2022).

Di era digital, dinamika hubungan orang tua dan remaja mengalami perubahan yang semakin kompleks. Penggunaan media digital yang intensif tidak hanya mengubah pola komunikasi keluarga, tetapi juga memengaruhi cara remaja mencari dukungan emosional dan membangun relasi interpersonal. Penelitian Livingstone dan Helsper (2008) menunjukkan bahwa komunikasi digital dalam keluarga tidak selalu mampu menggantikan kedekatan emosional secara langsung. Selain itu, Wisniewski et al. (2017) menemukan bahwa banyak remaja memilih menyembunyikan pengalaman distress maupun risiko

digital dari orang tua karena merasa tidak dipahami atau takut mendapatkan respons yang menghakimi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kehadiran fisik orang tua belum tentu diikuti oleh keterjangkauan emosional yang dirasakan remaja.

Meskipun penelitian mengenai *attachment* dan kesehatan mental remaja telah berkembang cukup luas, sebagian besar studi di Indonesia masih didominasi oleh pendekatan kuantitatif yang menekankan hubungan antar variabel psikologis, seperti *attachment, self-esteem, psychological well-being*, dan regulasi emosi. Pendekatan tersebut memberikan gambaran mengenai pola hubungan statistik antar variabel , namun belum banyak mengeksplorasi bagaimana remaja memaknai pengalaman kehadiran emosional orang tua dalam kehidupan sehari-hari, terutama ketika menghadapi tekanan sosial dan digital yang kompleks. Selain itu, penelitian sebelumnya cenderung memandang pengalaman keluarga secara homogen dan belum secara spesifik membedakan pengalaman remaja berdasarkan dinamika relasi keluarga yang berbeda, seperti keterpisahan geografis maupun pengabaian emosional dalam keluarga.

Keterbatasan lain dalam kajian *attachment* di Indonesia adalah minimnya penelitian fenomenologis yang mengeksplorasi *lived experience* remaja terkait *parental sensitivity* dalam konteks digital. Padahal, pengalaman subjektif mengenai "didengar", "dipahami", atau "ditinggalkan secara emosional" dapat memiliki makna yang berbeda pada setiap dinamika keluarga. Dalam konteks ini, pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) memungkinkan peneliti memahami bagaimana remaja menginterpretasikan pengalaman emosional mereka secara mendalam dan kontekstual (Smith, Flowers, & Larkin, 2009).

Berdasarkan celah penelitian tersebut, studi ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman subjektif remaja mengenai makna kepekaan emosional orang tua dalam menghadapi distress psikologis. Penelitian secara khusus mengkaji dua tipologi relasi keluarga, yaitu keluarga dengan keterikatan aman namun mengalami keterpisahan fisik, serta keluarga dengan riwayat pengabaian emosional. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dan metodologis dalam pengembangan kajian *attachment* pada remaja Indonesia, khususnya melalui pendekatan fenomenologis yang menempatkan pengalaman hidup remaja sebagai pusat analisis.

Tinjauan Teori

Attachment Theory pada Masa Remaja

Attachment Theory yang dikembangkan oleh Bowlby menjelaskan bahwa hubungan emosional antara anak dan pengasuh utama membentuk dasar perkembangan psikologis individu sepanjang rentang kehidupan (Bowlby, 1988). Melalui hubungan keterikatan tersebut, individu membangun internal working model yang memengaruhi cara memahami diri sendiri, orang lain, serta relasi interpersonal yang dijalani di masa berikutnya (Mikulincer & Shaver, 2024). Dalam teori ini, orang tua dipandang sebagai

secure base, yaitu figur yang memberikan rasa aman psikologis sehingga individu mampu mengeksplorasi lingkungan sekaligus memiliki tempat kembali ketika menghadapi tekanan emosional atau situasi yang mengancam.

Pada masa remaja, kebutuhan terhadap *secure base* tetap menjadi aspek penting meskipun individu mulai mengembangkan otonomi dan kemandirian sosial. Remaja yang memiliki *secure attachment* cenderung menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif, kualitas relasi interpersonal yang lebih sehat, serta *tingkat psychological well-being* yang lebih baik dibandingkan remaja dengan *insecure attachment* (Ainsworth, 1979). Sebaliknya, relasi keluarga yang dipersepsikan penuh konflik, minim respons emosional, atau tidak konsisten dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap distress psikologis dan kesulitan penyesuaian sosial.

Dalam konteks perkembangan modern, *attachment* pada remaja tidak lagi hanya dipengaruhi oleh keberadaan fisik orang tua, tetapi juga oleh pengalaman subjektif mengenai keterjangkauan emosional dalam komunikasi sehari-hari. Oleh karena itu, secure attachment dipahami sebagai pengalaman relasional yang dinamis dan terus mengalami perubahan sesuai konteks sosial yang dihadapi individu.

Parental Sensitivity dan Kehadiran Emosional Orang Tua

Parental sensitivity merujuk pada kemampuan orang tua dalam mengenali, memahami, dan merespons kebutuhan emosional anak secara tepat dan konsisten (Lum & Phares, 2005). Dalam perspektif *attachment theory, sensitivitas emosional* orang tua menjadi fondasi penting terbentuknya *secure attachment* karena melalui respons yang suportif dan penuh empati, anak belajar bahwa pengalaman emosional mereka dapat diterima dan dipahami.

Pada masa remaja, bentuk sensitivitas emosional orang tua tidak hanya diwujudkan melalui pengawasan atau pemenuhan kebutuhan material, tetapi juga melalui kemampuan menyediakan ruang komunikasi yang aman secara psikologis. Remaja membutuhkan pengalaman untuk dapat mengungkapkan emosi, tekanan, maupun konflik internal tanpa takut dihakimi atau diabaikan. Ketika orang tua mampu memberikan validasi emosional secara konsisten, remaja cenderung mengembangkan coping yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan psikososial (Özaydın & Soyyiğit, 2024).

Sebaliknya, rendahnya sensitivitas emosional dapat menyebabkan remaja merasa tidak memiliki tempat aman untuk mengekspresikan distress psikologis mereka. Dalam kondisi tersebut, remaja dapat mengembangkan strategi coping maladaptif seperti penarikan diri emosional, pencarian validasi eksternal secara berlebihan, maupun keterlibatan dalam perilaku berisiko. Oleh karena itu, parental sensitivity tidak hanya dipahami sebagai karakteristik pengasuhan, tetapi juga sebagai pengalaman relasional yang dimaknai secara subjektif oleh remaja.

Regulasi Emosi pada Remaja

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional sesuai dengan tuntutan situasi tertentu (Gross, 2015). Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh peningkatan intensitas emosi, sensitivitas sosial, dan perubahan neuropsikologis yang memengaruhi kontrol impuls serta pengambilan keputusan. Kondisi tersebut menyebabkan remaja menjadi kelompok yang relatif rentan mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan emosional.

Kemampuan regulasi emosi berkembang melalui proses interpersonal yang berlangsung secara terus-menerus, terutama melalui relasi dengan figur lekat. Orang tua yang responsif secara emosional membantu remaja mengenali, memahami, dan menamai pengalaman emosional mereka secara lebih adaptif. Sebaliknya, relasi keluarga yang dipersepsikan tidak suportif dapat meningkatkan kecenderungan penggunaan strategi regulasi emosi yang maladaptif, seperti *suppression*, penghindaran emosional, atau perilaku impulsif.

Dalam konteks distress psikologis, regulasi emosi berperan penting dalam menentukan bagaimana remaja memaknai dan merespons pengalaman sulit yang mereka alami. Remaja yang merasa memiliki dukungan emosional cenderung lebih mampu mengomunikasikan tekanan psikologis yang mereka rasakan dibandingkan remaja yang memersepsikan lingkungan keluarga sebagai tidak responsif secara emosional.

Relasi Keluarga, Kesepian Emosional, dan Dukungan Sosial

Keluarga merupakan sistem sosial pertama yang membentuk pengalaman emosional individu. Kualitas hubungan dalam keluarga memengaruhi bagaimana remaja mengembangkan rasa aman, kepercayaan interpersonal, dan persepsi terhadap dukungan sosial yang tersedia di lingkungan mereka. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kualitas hubungan orang tua dan remaja berkaitan dengan tingkat resiliensi psikologis, kemampuan coping, serta penyesuaian sosial remaja (Tafà et al., 2022).

Pada beberapa kondisi, remaja dapat mengalami kesepian emosional meskipun tetap berada dalam lingkungan keluarga. Kesepian emosional tidak selalu berkaitan dengan minimnya interaksi sosial, tetapi lebih berkaitan dengan pengalaman subjektif mengenai ketidaktersediaan hubungan yang dianggap mampu memberikan rasa dipahami dan diterima. Dalam konteks ini, pengalaman "didengar" dan "diterima tanpa penghakiman" menjadi aspek penting dalam pembentukan rasa aman psikologis.

Ketika remaja memersepsikan keluarga sebagai lingkungan yang kurang responsif secara emosional, mereka cenderung mencari dukungan sosial dari luar keluarga, termasuk teman sebaya maupun relasi digital. Dukungan sosial tersebut sering kali dimaknai sebagai bentuk penerimaan emosional yang tidak sepenuhnya mereka rasakan dalam hubungan keluarga sehari-hari.

Dinamika Digital dan Pengalaman Attachment Remaja

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola komunikasi interpersonal dalam keluarga dan cara remaja membangun relasi sosial. Media digital memungkinkan komunikasi berlangsung secara cepat dan intensif, namun tidak selalu menghasilkan kedekatan emosional yang mendalam (Livingstone & Helsper, 2008). Dalam beberapa kondisi, komunikasi digital justru dapat memperkuat pengalaman keterasingan emosional apabila interaksi yang terjadi lebih bersifat administratif dibanding emosional.

Fenomena *technoference* juga menunjukkan bahwa distraksi teknologi digital dapat mengurangi kualitas interaksi emosional dalam keluarga (Radesky et al., 2015). Ketika komunikasi keluarga lebih berfokus pada kontrol, evaluasi akademik, atau kebutuhan praktis, remaja dapat mengalami kesulitan mengekspresikan distress psikologis yang mereka alami.

Selain itu, penelitian Wisniewski et al. (2017) menunjukkan bahwa sebagian remaja memilih menyembunyikan pengalaman distress maupun risiko digital dari orang tua karena merasa takut dihakimi atau tidak dipahami. Hal tersebut menunjukkan bahwa keberadaan komunikasi digital tidak otomatis meningkatkan keterbukaan emosional antara orang tua dan remaja.

Dalam konteks ini, *attachment* pada remaja perlu dipahami sebagai pengalaman relasional yang terus mengalami perubahan sesuai perkembangan konteks sosial dan digital. Kehadiran emosional orang tua menjadi semakin penting karena remaja tidak hanya membutuhkan komunikasi yang intensif, tetapi juga pengalaman untuk merasa dipahami, diterima, dan aman secara emosional.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif remaja terkait makna kehadiran emosional orang tua dalam menghadapi distress psikologis. Pendekatan IPA dipilih karena memungkinkan peneliti memahami bagaimana individu memaknai pengalaman hidupnya secara mendalam, khususnya dalam konteks attachment, regulasi emosi, dan relasi keluarga (Smith, Flowers, & Larkin, 2009). Fokus penelitian tidak diarahkan untuk menghasilkan generalisasi populasi, melainkan untuk memahami *lived experience* partisipan secara kontekstual dan idiografis.

Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian terdiri dari empat remaja putri berusia 15–19 tahun dan empat orang tua mereka, sehingga total partisipan berjumlah delapan orang. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kesesuaian pengalaman partisipan terhadap fokus penelitian. Kriteria partisipan meliputi :

1) Remaja putri berusia 15-19 tahun, dan pernah mengalami tekanan psikologis atau distress emosional dalam relasi sosial maupun keluarga,
2) Memiliki pengalaman relasi keluarga yang relevan dengan dinamika *attachment* dan *parental sensitivity*, serta
3) Bersedia mengikuti proses wawancara secara sukarela.

Partisipan merepresentasikan dua tipologi pengalaman keluarga, yaitu :

1) Keluarga dengan relasi emosional yang relatif hangat namun mengalami keterpisahan geografis akibat merantau, dan
2) Keluarga dengan riwayat konflik interpersonal atau pengabaian emosional yang dipersepsikan memengaruhi kualitas hubungan orang tua dan anak.

Dalam tradisi IPA, penggunaan jumlah partisipan yang relatif kecil bertujuan untuk memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman subjektif masing-masing individu secara idiografis (Smith et al., 2009).

Prosedur Pengumpulan Data

Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur (*semi-structured in-depth interview*). Wawancara dilakukan secara terpisah antara remaja dan orang tua untuk menjaga kenyamanan, kerahasiaan, dan keterbukaan partisipan dalam menyampaikan pengalaman personal mereka. Setiap wawancara berlangsung sekitar 60–90 menit dan dilakukan dalam satu hingga dua sesi sesuai kedalaman narasi yang muncul selama proses wawancara.

Pedoman wawancara disusun berdasarkan konsep *attachment*, *parental sensitivity*, dan regulasi emosi remaja. Pertanyaan wawancara berfokus pada pengalaman hubungan emosional dalam keluarga, pengalaman menghadapi distress psikologis, bentuk respons orang tua terhadap masalah emosional remaja, serta makna subjektif mengenai kehadiran emosional orang tua dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun menggunakan pedoman wawancara, peneliti tetap memberikan ruang fleksibel bagi partisipan untuk mengembangkan narasi pengalaman mereka secara bebas sesuai karakteristik pendekatan fenomenologis.

Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi partisipatif pasif terhadap pola komunikasi, ekspresi non-verbal, dan respons emosional yang muncul selama interaksi antara orang tua dan remaja berlangsung. Seluruh proses wawancara direkam dengan persetujuan partisipan dan ditranskripsikan secara verbatim untuk menjaga keutuhan makna pengalaman partisipan.

Analisis Data

Analisis data dilakukan mengikuti tahapan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) sebagaimana dikembangkan oleh Smith et al. (2009). Tahap pertama dilakukan melalui pembacaan transkrip secara berulang untuk memperoleh pemahaman

menyeluruh terhadap pengalaman partisipan. Peneliti kemudian melakukan *initial noting* dengan mencatat aspek deskriptif, linguistik, dan konseptual yang muncul dalam narasi partisipan.

Pada tahap berikutnya, peneliti mengembangkan *emergent themes* dengan mengidentifikasi pola makna yang dianggap signifikan dalam pengalaman subjektif partisipan. Tema-tema yang memiliki keterkaitan kemudian dikelompokkan menjadi *superordinate themes* untuk membangun struktur interpretasi yang lebih luas. Analisis dilakukan secara idiografis pada setiap kasus terlebih dahulu sebelum dilakukan interpretasi lintas kasus guna memahami kesamaan maupun perbedaan pengalaman antarpartisipan.

Proses interpretasi fenomenologis dilakukan melalui pendekatan *double hermeneutic*, yaitu ketika partisipan berusaha memaknai pengalaman emosional mereka, sementara peneliti berupaya menginterpretasikan proses pemaknaan tersebut berdasarkan konteks relasi attachment dan pengalaman distress psikologis. Dengan demikian, interpretasi penelitian tidak hanya berfokus pada isi pengalaman, tetapi juga pada bagaimana pengalaman tersebut dipahami dan dimaknai oleh partisipan.

Reflexivity Peneliti

Dalam penelitian fenomenologis, peneliti dipahami sebagai instrumen utama penelitian sehingga refleksivitas menjadi aspek penting dalam proses analisis data (Finlay, 2002). Peneliti menyadari bahwa latar belakang sebagai akademisi dan praktisi psikologi berpotensi memengaruhi proses interpretasi pengalaman partisipan. Oleh karena itu, selama proses penelitian peneliti melakukan *reflexive journaling* untuk merefleksikan asumsi, respons emosional, dan potensi bias interpretatif yang muncul selama wawancara maupun analisis data.

Pendekatan reflektif tersebut dilakukan agar interpretasi tetap berakar pada narasi pengalaman partisipan dan tidak semata-mata dipengaruhi oleh kerangka konseptual atau pengalaman pribadi peneliti.

Keabsahan Data dan Etika Penelitian

Untuk meningkatkan *trustworthiness* penelitian, digunakan teknik *member checking*, triangulasi sumber, dan audit trail terhadap proses analisis data (Lincoln & Guba, 1985). *Member checking* dilakukan dengan meminta partisipan meninjau kembali ringkasan interpretasi hasil wawancara guna memastikan kesesuaian makna pengalaman yang disampaikan. Triangulasi sumber dilakukan melalui konfirmasi informasi pendukung kepada pihak yang relevan, seperti guru bimbingan konseling.

Penelitian ini juga memperhatikan prinsip etika penelitian psikologi melalui pemberian *informed consent*, kerahasiaan identitas partisipan, penggunaan kode partisipan dalam pelaporan data, serta pemberian hak kepada partisipan untuk

menghentikan wawancara apabila mengalami ketidaknyamanan emosional selama proses penelitian berlangsung.

Hasil

Analisis data menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) menghasilkan dua *superordinate themes* yang menggambarkan bagaimana remaja memaknai kehadiran emosional orang tua dalam menghadapi distress psikologis. Kedua tema tersebut meliputi :

1) Pengalaman kehilangan akses emosional terhadap figur lekat meskipun hubungan keluarga dipersepsikan hangat, dan
2) Pengalaman tidak memiliki *secure base* dalam relasi keluarga yang dipersepsikan tidak responsif secara emosional.

Kedua tema tersebut berkembang dari pengalaman subjektif partisipan mengenai kesepian, kebutuhan akan validasi emosional, serta cara mereka mencari dukungan psikologis ketika menghadapi tekanan sosial maupun emosional.

Tema 1. Saya Punya Rumah, Tapi Tidak Bisa Menjangkaunya

Kehilangan Akses Emosional dalam Relasi yang Hangat

Pada kelompok remaja perantau, partisipan menggambarkan hubungan keluarga yang pada dasarnya dipersepsikan hangat dan suportif. Namun, keterpisahan geografis menyebabkan mereka mengalami perubahan dalam akses emosional terhadap orang tua. Kesepian yang dialami partisipan tidak dimaknai sebagai hilangnya kasih sayang, melainkan sebagai hilangnya ruang emosional yang sebelumnya tersedia dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu partisipan menyampaikan :

"Kalau di rumah saya selalu cerita apa saja. Tapi waktu jauh, saya bingung mulai cerita dari mana. Akhirnya dipendam sendiri." (P1)

Partisipan lain menggambarkan bahwa komunikasi dengan orang tua tetap berlangsung secara rutin, tetapi lebih berfokus pada kebutuhan akademik dan administratif dibanding kondisi emosional yang sedang dialami.

"Mama selalu tanya kuliah lancar atau nggak, uang cukup atau nggak. Tapi saya sebenarnya lagi capek banget secara mental." (P2)

Narasi tersebut menunjukkan bahwa partisipan masih mempersepsikan orang tua sebagai figur aman secara emosional. Akan tetapi, kehadiran tersebut dirasakan semakin sulit dijangkau ketika partisipan menghadapi tekanan psikologis dalam situasi keterpisahan fisik.

Beberapa partisipan kemudian menggambarkan bagaimana kebutuhan akan validasi emosional mendorong mereka mencari kedekatan interpersonal melalui relasi digital. Salah satu partisipan menjelaskan:

"Waktu ada yang perhatian terus di chat, saya merasa akhirnya ada yang benar-benar dengar saya." (P1)

Partisipan lain juga menyampaikan :

"Saya sebenarnya cuma butuh ditemani cerita. Tapi karena nggak ada tempat cerita, jadi gampang percaya sama orang yang kelihatannya peduli." (P2)

Dalam pengalaman partisipan, relasi digital tidak selalu dimaknai sebagai bentuk penyimpangan perilaku, melainkan sebagai upaya memperoleh rasa diterima dan dipahami secara emosional. Pengalaman kesepian yang muncul lebih berkaitan dengan keterbatasan akses terhadap secure base dibanding ketiadaan hubungan emosional dengan keluarga.

Tema 2. Tidak Ada Gunanya Bercerita

Pengalaman Kehilangan *Secure Base* dalam Keluarga

Berbeda dengan kelompok pertama, partisipan pada kelompok kedua menggambarkan pengalaman relasi keluarga yang dipersepsikan minim kehangatan emosional dan kurang menyediakan ruang aman untuk mengekspresikan perasaan. Dalam pengalaman mereka, komunikasi dengan orang tua sering kali diwarnai kritik, pengabaian, atau ketidakpedulian terhadap kondisi emosional yang dialami.

Salah satu partisipan menyampaikan :

"Kalau cerita juga percuma. Paling nanti disalahkan atau dibandingkan." (P3)

Partisipan lain menggambarkan rumah bukan sebagai tempat aman secara emosional, tetapi sebagai ruang yang dipenuhi jarak interpersonal.

"Di rumah semua sibuk sendiri. Saya nggak pernah benar-benar merasa dicari." (P4)

Pengalaman tersebut membuat partisipan cenderung menghentikan upaya komunikasi emosional dengan orang tua karena merasa tidak memperoleh respons yang suportif. Dalam beberapa narasi, partisipan menggambarkan munculnya perasaan keterasingan emosional yang berlangsung cukup lama.

"Saya sudah capek berharap mereka ngerti saya." (P3)

"Kadang saya lebih nyaman cerita ke teman daripada keluarga sendiri." (P4)

Beberapa partisipan juga menggambarkan keterlibatan dalam perilaku berisiko sebagai bagian dari pencarian penerimaan sosial dan pengurangan tekanan emosional yang mereka alami.

"Setidaknya waktu sama teman-teman itu saya merasa ada yang mau menerima saya." (P3)

Dalam interpretasi fenomenologis, pengalaman partisipan menunjukkan bahwa distress psikologis tidak hanya berkaitan dengan tekanan eksternal yang mereka alami, tetapi juga dengan pengalaman subjektif mengenai tidak tersedianya secure base dalam relasi keluarga.

Tabel 1. Struktur Tematik Hasil Penelitian

Superordinate Themes	Subthemes	Makna Pengalaman Partisipan
Kehilangan akses emosional terhadap figur lekat	Kesepian emosional, komunikasi administratif, pencarian validasi digital	Orang tua tetap dipersepsikan sebagai figur aman, tetapi sulit dijangkau secara emosional dalam situasi krisis
Kehilangan secure base dalam keluarga	Perasaan tidak didengar, penarikan diri emosional, pencarian penerimaan eksternal	Rumah tidak dimaknai sebagai ruang aman untuk menyalurkan distress emosional
Kebutuhan akan validasi emosional	Pencarian relasi suportif, kebutuhan didengar tanpa penghakiman	Kehadiran emosional dipersepsikan lebih bermakna dibanding intensitas komunikasi

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman distress psikologis pada remaja tidak hanya berkaitan dengan tekanan sosial atau perubahan perkembangan yang mereka alami, tetapi juga dipengaruhi oleh bagaimana remaja memaknai kehadiran emosional orang tua dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendekatan fenomenologis, penelitian menemukan bahwa pengalaman "merasa didengar", "dipahami", dan "dapat kembali kepada orang tua" memiliki makna penting dalam cara remaja menghadapi tekanan emosional.

Pada kelompok remaja perantau, pengalaman kesepian muncul meskipun hubungan keluarga secara umum dipersepsikan hangat dan suportif. Partisipan tidak menggambarkan orang tua sebagai figur yang tidak peduli, melainkan sebagai figur yang secara emosional semakin sulit dijangkau ketika mereka berada dalam situasi keterpisahan geografis. Temuan ini menunjukkan bahwa secure base pada masa remaja tidak hanya berkaitan dengan keberadaan relasi yang positif, tetapi juga dengan pengalaman aksesibilitas emosional yang dirasakan individu dalam situasi krisis.

Narasi partisipan mengenai komunikasi yang lebih bersifat administratif dibanding emosional menunjukkan bahwa intensitas komunikasi tidak selalu menghasilkan kedekatan emosional yang bermakna. Dalam pengalaman partisipan, pertanyaan mengenai kebutuhan akademik atau finansial belum tentu membantu mereka merasa dipahami secara emosional. Temuan ini sejalan dengan penelitian Livingstone dan Helsper (2008) yang menunjukkan bahwa komunikasi digital dalam keluarga tidak secara otomatis menggantikan kedekatan emosional secara langsung.

Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa kebutuhan akan validasi emosional mendorong partisipan mencari relasi yang dianggap mampu memberikan perhatian dan penerimaan secara lebih responsif. Dalam konteks ini, relasi digital dimaknai bukan sekadar bentuk interaksi sosial biasa, tetapi sebagai ruang alternatif untuk memperoleh dukungan emosional yang tidak sepenuhnya dirasakan dalam relasi keluarga sehari-hari. Temuan tersebut mendukung pandangan bahwa pengalaman *attachment* pada remaja bersifat dinamis dan terus mengalami perubahan sesuai konteks relasional yang dihadapi (Mikulincer & Shaver, 2024).

Pada kelompok kedua, pengalaman distress psikologis muncul bersamaan dengan persepsi mengenai tidak tersedianya ruang aman emosional dalam keluarga. Partisipan menggambarkan pengalaman relasi yang dipenuhi kritik, pengabaian, atau kurangnya respons emosional dari orang tua. Dalam pengalaman mereka, rumah tidak lagi dimaknai sebagai tempat untuk menyalurkan tekanan emosional, tetapi sebagai ruang yang justru memperkuat perasaan keterasingan.

Kondisi tersebut terlihat dari kecenderungan partisipan untuk menghentikan upaya komunikasi dengan orang tua karena merasa tidak memperoleh respons yang suportif. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman keterasingan emosional dapat berkembang secara bertahap melalui interaksi sehari-hari yang dipersepsikan tidak memberikan rasa aman psikologis. Dalam konteks *attachment theory*, pengalaman tersebut dapat dipahami sebagai melemahnya fungsi secure base dalam relasi keluarga (Bowlby, 1988).

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa beberapa perilaku berisiko yang muncul pada partisipan tidak semata-mata dimaknai sebagai bentuk penyimpangan perilaku remaja, tetapi sebagai bagian dari upaya memperoleh penerimaan sosial dan mengurangi tekanan emosional yang mereka rasakan. Akan tetapi, penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menggeneralisasikan bahwa seluruh remaja dengan relasi keluarga yang kurang suportif akan menunjukkan perilaku maladaptif tertentu. Temuan yang diperoleh lebih merefleksikan pengalaman subjektif partisipan dalam konteks relasi keluarga yang mereka alami.

Dalam perspektif regulasi emosi, hasil penelitian menunjukkan bahwa kehadiran emosional orang tua dipersepsikan lebih bermakna dibanding sekadar keberadaan fisik atau intensitas interaksi. Remaja yang merasa memiliki ruang aman untuk mengekspresikan emosi cenderung lebih mampu mengomunikasikan distress yang mereka alami dibanding remaja yang memersepsikan lingkungan keluarga sebagai tidak responsif. Temuan ini mendukung pandangan Gross (2015) bahwa regulasi emosi berkembang melalui proses interpersonal dan pengalaman relasional yang berlangsung secara konsisten.

Secara empiris, penelitian ini memperluas kajian attachment pada remaja Indonesia dengan menunjukkan bahwa pengalaman *secure base* dapat mengalami perubahan makna dalam konteks digital dan keterpisahan geografis. Penelitian ini juga memberikan

pemahaman mengenai bagaimana *parental sensitivity* dimaknai secara berbeda berdasarkan dinamika relasi keluarga yang dialami remaja.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam memahami hasil penelitian. Pertama, jumlah partisipan yang relatif kecil dan homogen menyebabkan hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan pada seluruh populasi remaja. Kedua, penelitian hanya melibatkan remaja putri sehingga pengalaman remaja laki-laki belum terakomodasi dalam studi ini. Ketiga, penelitian tidak menggunakan prosedur diagnostik klinis sehingga istilah distress psikologis dalam penelitian lebih merujuk pada pengalaman subjektif partisipan, bukan diagnosis psikologis formal.

Selain itu, interpretasi pengalaman partisipan sangat dipengaruhi oleh konteks sosial dan budaya tertentu sehingga kemungkinan terdapat variasi pengalaman pada kelompok keluarga lain yang belum terwakili dalam penelitian ini. Meskipun demikian, pendekatan fenomenologis dalam penelitian ini memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap lived experience remaja mengenai makna kehadiran emosional orang tua dalam kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman distress psikologis pada remaja berkaitan erat dengan bagaimana mereka memaknai kehadiran emosional orang tua dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), penelitian menemukan bahwa *secure base* pada remaja tidak hanya dipahami sebagai keberadaan fisik orang tua, tetapi juga sebagai pengalaman subjektif mengenai respons emosional, validasi afektif, dan keterjangkauan komunikasi ketika remaja menghadapi tekanan psikologis.

Pada remaja yang mengalami keterpisahan geografis dengan keluarga, distress muncul ketika dukungan emosional dipersepsikan semakin sulit diakses meskipun relasi keluarga secara umum tetap dipandang hangat. Sementara itu, pada remaja yang mengalami relasi keluarga kurang responsif secara emosional, pengalaman keterasingan mendorong munculnya penarikan diri emosional dan pencarian penerimaan di luar lingkungan keluarga. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman attachment pada remaja bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh konteks relasional yang mereka alami.

Secara metodologis, penelitian ini memberikan kontribusi dalam penggunaan pendekatan fenomenologis untuk mengeksplorasi *lived experience* remaja terkait parental sensitivity di era digital. Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa pengalaman "didengar", "dipahami", dan "diterima tanpa penghakiman" memiliki makna penting dalam cara remaja mengelola distress emosional mereka. Dengan demikian, kajian attachment pada remaja tidak hanya perlu dipahami sebagai hubungan interpersonal yang bersifat struktural, tetapi juga sebagai pengalaman emosional yang dibentuk melalui interaksi sehari-hari dalam keluarga.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan yang relatif kecil dan homogen serta keterlibatan partisipan yang hanya berasal dari kelompok remaja putri. Oleh karena itu, hasil penelitian tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan secara luas pada seluruh populasi remaja. Selain itu, pengalaman partisipan sangat dipengaruhi oleh konteks sosial dan budaya tertentu sehingga kemungkinan terdapat variasi pengalaman pada kelompok keluarga lain yang belum terakomodasi dalam penelitian ini.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan partisipan dengan latar belakang keluarga, gender, dan konteks sosial yang lebih beragam, serta mengeksplorasi lebih lanjut dinamika attachment remaja dalam konteks komunikasi digital dan perubahan pola relasi keluarga di era kontemporer.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji efektivitas program intervensi berbasis kepekaan (*Sensitivity Training*) yang disesuaikan dengan konteks jarak jauh (*digital connectivity*). Selain itu, diperlukan eksplorasi lebih mendalam mengenai peran figur ayah serta penggunaan teknologi AI sebagai kompensasi keterikatan pada remaja yang mengalami pengabaian emosional. Studi masa depan juga hendaknya mempertimbangkan variabel budaya lokal dalam mendefinisikan batas-batas privasi dan keterbukaan antara orang tua dan anak di era digital. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan partisipan dengan latar belakang keluarga, gender, dan konteks sosial yang lebih beragam, serta mengeksplorasi lebih lanjut dinamika *attachment* remaja dalam konteks komunikasi digital dan perubahan pola relasi keluarga di era kontemporer.

Daftar Pustaka

Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant–mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932–937. https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.932

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.

Finlay, L. (2002). "Outing" the researcher: The provenance, process, and practice of reflexivity. *Qualitative Health Research, 12*(4), 531–545. https://doi.org/10.1177/104973202129120052

Flouri, E., Midouhas, E., & Narayanan, M. K. (2015). The relationship between father involvement and child problem behaviour in intact families. *Journal of Abnormal Child Psychology, 43*(5), 815–828. https://doi.org/10.1007/s10802-014-9955-9

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). Laporan nasional survei kesehatan mental remaja Indonesia (I-NAMHS) 2024–2025: Tantangan dan arah kebijakan. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.

King, K. A., Vidourek, R. A., & Merianos, A. L. (2018). Parent–child connectedness and adolescent mental health. *American Journal of Health Studies, 33*(3), 114–123.

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.

Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media, 52*(4), 581–599. https://doi.org/10.1080/08838150802437396

Lum, J. J., & Phares, V. (2005). Assessing the emotional availability of parents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 27*(3), 211–226. https://doi.org/10.1007/s10862-005-0637-3

Masten, A. S. (2018). Resilience theory and research on children and families. *Journal of Family Theory & Review, 10*(1), 12–31. https://doi.org/10.1111/jftr.12255

McMahon, G., Creaven, A. M., & Gallagher, S. (2020). Stressful life events and adolescent well-being. *Journal of Adolescence, 80*, 1–9. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.004

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2024). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (3rd ed.). Guilford Press.

Nikken, P., & Jansz, J. (2014). Developing scales to measure parental mediation of young children's internet use. *Learning, Media and Technology, 39*(2), 250–266. https://doi.org/10.1080/17439884.2013.782038

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

Radesky, J. S., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2015). Mobile and interactive media use by young children. *Pediatrics, 135*(1), 1–3. https://doi.org/10.1542/peds.2014-2251

Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. Sage Publications.

Tafà, M., Baiocco, R., & Laghi, F. (2022). Parent–adolescent relationship quality and emotional adjustment. *Journal of Adolescence, 94*, 44–56. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.11.004

Tronick, E. (2007). *The neurobehavioral and social-emotional development of infants and children*. Norton.

Verma, A., Islam, S., Moghaddam, V., & Anwar, A. (2023). Digital emotion regulation on social media. https://arxiv.org/abs/2307.13187

Wisniewski, P., Xu, H., Rosson, M. B., & Carroll, J. M. (2017). Parents just don't understand: Why teens don't talk to parents about online risk. *Proceedings of the ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work*, 523–540. https://doi.org/10.1145/2998181.2998236