

Menganalisis Ketidaknyamanan Emosional Remaja dalam Keluarga: Studi Kasus pada Seorang Mahasiswa

Nabila Safitri. K ^{a,1}, Zahroo Hastika Sari ^{b,2}, Dedy Rahman Rumeon ^{b,3}

^aInstitut Agama Islam Negeri Sorong, Papua Barat Daya

^bInstitut Agama Islam Negeri Sorong, Papua Barat Daya

^cInstitut Agama Islam Negeri Sorong, Papua Barat Daya

¹nabilasafitri905@gmail.com ²zahroohastikasari@gmail.com ³rumeonrahman4@gmail.com

* Penulis korespondensi

INFO ARTIKEL

Sejarah Artikel

Diterima: [23-11- 2025]

Direvisi : [30-11-2025]

Disetujui: [18-12-2025]

Keywords

Discomfort at home,
Family conflict, Social
support

ABSTRACT

This study aims to identify factors that contribute to a person's discomfort while living at home, with an emphasis on unhealthy family relationships. The subject in this study was a 20-year-old college student who preferred spending the night at a friend's house rather than staying at home, due to conflicts with his authoritarian and aggressive father, and a lack of emotional support from his mother. This study utilized a descriptive qualitative approach with in-depth interviews to collect data. The findings indicate that the subject's discomfort was not caused by a serious mental disorder, but by emotional distress resulting from problematic family relationships. Support from friends serves as a protective barrier, but cannot completely replace the family's role in creating a sense of security. These findings were analyzed using attachment theory, family systems theory, stress and coping mechanisms theory, and psychosocial development theory. This study recommends psychological interventions including individual counseling and family therapy to support the restoration of the subject's emotional balance and improve healthy family relationships.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



1. Pendahuluan

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama bagi individu dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya. Melalui keluarga, individu pertama kali belajar membangun relasi emosional, memahami nilai dan norma sosial, serta

mengembangkan pola perilaku yang akan memengaruhi kehidupannya di masa dewasa. Keluarga memiliki peran sentral dalam membentuk kepribadian dan kesejahteraan psikologis seseorang, karena kualitas hubungan dalam keluarga sangat menentukan rasa aman, penerimaan, dan dukungan emosional yang dirasakan individu (Bowen dalam Syari et al., 2024). Oleh karena itu, rumah idealnya berfungsi sebagai tempat berlindung yang aman, nyaman, dan penuh kasih sayang.

Namun, dalam praktiknya, tidak semua individu merasakan rumah sebagai ruang yang memberikan ketenangan psikologis. Sebagian individu justru merasa tidak betah berada di rumah dan lebih memilih menghabiskan waktu di luar, seperti menginap di rumah teman atau berada lebih lama bersama lingkungan sosial di luar keluarga. Kondisi ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan dalam sistem keluarga yang seharusnya berfungsi sebagai sumber dukungan emosional utama (Syari et al., 2024). Ketika relasi dalam keluarga dipenuhi konflik dan tekanan emosional, rumah dapat berubah menjadi sumber stres yang signifikan bagi individu. Fenomena tersebut tercermin pada seorang mahasiswa berusia dua puluh tahun yang lebih memilih menginap di rumah temannya dibandingkan tinggal di rumah sendiri. Meskipun subjek memiliki hubungan sosial yang baik dan stabil dengan teman-teman kampusnya, ia merasa tidak nyaman berada di rumah karena sering terjadi pertengkaran dengan orang tuanya. Ketidaknyamanan ini dapat dipahami melalui teori keterikatan (attachment theory) yang menyatakan bahwa kualitas hubungan emosional antara anak dan pengasuh utama berperan penting dalam membentuk rasa aman dan kenyamanan individu (Bowlby dalam Li, 2001). Ketika hubungan tersebut diwarnai konflik yang berkepanjangan, individu berpotensi mengembangkan rasa tidak aman terhadap lingkungan rumah.

Penting untuk digarisbawahi bahwa keputusan subjek untuk menghindari rumah bukan disebabkan oleh gangguan mental berat atau kondisi psikopatologis yang parah. Sebaliknya, perilaku tersebut lebih dipengaruhi oleh tekanan emosional yang muncul akibat konflik keluarga yang berlangsung dalam jangka waktu lama. Menurut teori stres dan koping, hubungan yang tidak sehat dengan orang tua dapat

menjadi sumber stres kronis yang memengaruhi kesejahteraan psikologis individu (Lazarus & Folkman dalam Rahayu, 2018). Apabila individu tidak memiliki strategi koping yang adaptif, tekanan tersebut dapat mendorong perilaku menghindar, termasuk menjauhi rumah sebagai sumber stres.

Dilihat dari perspektif perkembangan psikososial, individu berusia dua puluh tahun berada pada tahap *intimacy versus isolation*, di mana mereka berusaha membangun hubungan yang dekat, aman, dan bermakna dengan orang lain (Erikson dalam Moku & Boangmanalu, 2021). Ketidakbetahan berada di rumah dapat mencerminkan adanya hambatan dalam membangun relasi yang sehat dengan orang tua, sehingga individu mencari rasa aman dan kelekatan emosional melalui hubungan dengan teman sebaya. Dalam konteks ini, rumah tidak lagi menjadi sumber keintiman emosional, melainkan ruang yang memicu rasa terasing dan tertekan.

Selain itu, dari sudut pandang kesehatan mental, ketidakbetahan di rumah dapat dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor biologis, psikologis, dan sosial. Model biopsikososial menekankan bahwa dinamika keluarga dan kualitas dukungan sosial memiliki peran penting dalam menentukan kondisi kesehatan mental individu (Oktavian, 2018). Konflik keluarga yang berlangsung terus-menerus dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis individu, meskipun tidak selalu menimbulkan gangguan mental yang terdiagnosis secara klinis. Lebih lanjut, teori perilaku juga menjelaskan bahwa pola interaksi dan perilaku dalam keluarga dapat dipelajari dan diinternalisasi oleh anggota keluarga lainnya. Perilaku agresif atau konflik yang berulang dalam keluarga dapat membentuk lingkungan yang tidak sehat dan memperkuat perilaku menghindar pada anak (Adventus, 2019). Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi memengaruhi cara individu memandang rumah dan hubungan keluarga secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian tersebut, muncul pertanyaan penting mengenai faktor-faktor utama yang menyebabkan seseorang merasa tidak nyaman berada di rumah, serta bagaimana dinamika hubungan antara anak dan orang tua berperan dalam

membentuk pengalaman psikologis tersebut. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengkaji secara mendalam dinamika keluarga, konflik orang tua-anak, serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan perilaku individu. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran keluarga dalam membentuk kesejahteraan psikologis individu, sekaligus menjadi dasar dalam perancangan strategi konseling dan intervensi psikologis yang lebih tepat sasaran.

2. Metode

Penelitian ini akan dilakukan dengan metode penelitian kualitatif, yang merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data dalam bentuk deskriptif dari informan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami dan mempelajari setiap aspek sebab akibat, data yang dikumpulkan akan dianalisis secara khusus. Sehingga dapat membuat kesimpulan yang objektif.

3. Hasil

Deskripsi Kasus

Seorang mahasiswa berusia 20 tahun yang sering menginap di rumah teman adalah subjek penelitian. Ia merasa tidak nyaman di rumah, terutama karena hubungannya dengan ayahnya, yang agresif secara fisik, yang sangat tegang. Meskipun tidak ada gejala yang signifikan, orang-orang ini tetap tidak nyaman dan cemas saat berada di rumah.

Namun demikian, subjek mengatakan bahwa ia tidak merasa nyaman tinggal di rumah untuk waktu yang lama. Keputusannya untuk sering menginap di rumah teman adalah akibat dari ketidaknyamanan emosional yang dia rasakan saat berada di rumah. Dia mengakui bahwa hubungannya dengan ibu bersifat fluktuatif: kadang-kadang terjadi pertengkaran, tetapi hubungannya dengan ibu dan anak pada umumnya berjalan normal. Selain itu, subjek merasa bingung dan tertekan karena ayahnya menunjukkan dua sisi perilaku yang sangat berbeda: dia terlihat

ramah, hangat, dan disegani di luar rumah, tetapi di rumah dia keras, otoriter, dan sering marah.

Dinamika Keluarga:

Hubungannya dengan ibu juga tidak cukup baik. Terlepas dari hubungan yang tidak seburuk dengan ayah, interaksi dengan ibu sering diwarnai oleh pertengkaran, dan ibunya tidak menunjukkan peran yang signifikan dalam melindungi atau menengahi konflik keluarga. Subjek merasa tidak berada di tempat yang aman secara psikologis di rumah karena tidak memiliki dukungan emosional dari figur orang tua.

Dukungan Sosial:

Di sisi lain, penelitian menunjukkan bahwa ada sistem dukungan sosial yang cukup baik yang tidak berasal dari keluarga. Teman-teman dekat menjadi tempat perlindungan emosional yang positif di mana subjek merasa nyaman, diterima, dan aman. Dukungan membantu subjek tetap stabil secara sosial dan tidak menunjukkan gangguan psikologis berat. Individu memiliki hubungan yang baik dengan teman-teman dan teman kampus, yang memberikan dukungan sosial yang penting; namun, dukungan ini tidak sepenuhnya melengkapi kebutuhan seorang individu untuk lingkungan rumah yang aman.

Pembahasan

Keluarga subjek memiliki hubungan yang menunjukkan dinamika yang tidak sehat. Menurut Teori Sistem Keluarga Bowen, kesehatan emosional seseorang sangat dipengaruhi oleh pola interaksi yang terjadi dalam sistem keluarga mereka (Syari et al., 2024). Orang tua subjek tidak memberikan dukungan emosional yang cukup. Pertengkaran terbuka bukan satu-satunya cara ketidakharmonisan muncul, komunikasi yang tidak efektif juga termasuk kurangnya kelekatan emosional (Jasmine, 2017). Setelah tidak memiliki tempat aman untuk mengungkapkan perasaannya, subjek memilih untuk keluar dari sistem keluarga. Dalam teori Bowen, konsep diferensiasi diri juga tampak tidak stabil; subjek masih terdampak secara

emosional oleh dinamika keluarga dan tidak mampu menetapkan batas emosional yang sehat antara dirinya dan tekanan orang tua.

Dampak psikologis jangka panjang disebabkan oleh perilaku ayah subjek yang pernah melakukan kekerasan fisik dan verbal. Menurut Teori Keterikatan Bowlby, pengalaman ini berpotensi menyebabkan keterikatan yang tidak aman. Khususnya, jenis keterikatan yang menghindari, di mana orang merasa tidak aman dalam relasi dekat dan cenderung menghindari kedekatan emosional. Selain itu, subjek mengalami kebingungan kognitif dan emosional (incongruence) karena adanya perbedaan sikap ayah di rumah dan di luar rumah. Subjek frustrasi karena tidak bisa menceritakan apa yang ia alami kepada orang lain. Hal ini meningkatkan perasaan tidak dipercaya dan emosional terisolasi.

Dalam situasi ini, ibu memiliki peran yang berubah-ubah atau fluktuatif. Dalam beberapa situasi, ia menunjukkan hubungan yang akrab dengan subjek, tetapi seringkali juga terlibat dalam konflik atau menunjukkan sikap pasif dalam menghadapi kekerasan yang dilakukan oleh ayah. Menurut Teori Perilaku, peran ibu yang tidak konsisten ini memberikan dorongan negatif kepada subjek. Ini memperkuat keyakinan bahwa rumah bukanlah tempat yang aman dan tidak ada figur yang dapat dipercaya (Nabila, 2023). Dari sudut pandang Teori Kesehatan Mental, ibu merupakan figur kelekatan yang paling penting dalam mengembangkan emosi sehat anak, jadi ketiadaan dukungan emosional dari ibu memperburuk perasaan keterasingan di rumah (Efendy, 2017). Konflik keluarga menambah tekanan psikologis jika tidak ada afirmasi, empati, atau pembelaan.

Meskipun dinamika keluarga subjek tidak sehat, dukungan sosial dari pertemanan adalah salah satu faktor utama yang melindungi. Sebagai hasil dari Teori Stres dan Koping (Lazarus & Folkman), subjek telah memilih strategi pengendalian pencegahan, yang berarti menghindari sumber stres, seperti rumah, dan mencari kenyamanan di lingkungan luar. Rasa aman, dihargai, dan diterima yang tidak ia dapatkan di rumah, diberikan oleh dukungan sosial dari teman-temannya. Ini sejalan dengan gagasan Cobb (1976) yang menyatakan bahwa dukungan sosial membantu meningkatkan ketahanan psikologis dan menurunkan tingkat stres. Walaupun tidak dapat sepenuhnya menggantikan peran keluarga,

dukungan sosial ini terbukti membantu subjek tetap tenang dan mencegah gangguan psikologis yang lebih parah muncul.

Untuk membantu subjek keluar dari tekanan emosional, intervensi psikologis diperlukan. Intervensi ini tidak hanya berfokus pada subjek secara pribadi, tetapi juga pada sistem keluarga yang menjadi sumber masalahnya, seperti relasi yang tidak sehat dengan ayah subjek, pola koping yang bersifat menghindar, dan ketidakhadiran ibu sebagai pendukung. Konseling individu disarankan untuk memberikan lingkungan yang aman bagi subjek untuk mengelola emosi mereka, memahami luka psikologis mereka, dan membangun mekanisme koping yang lebih adaptif. Subjek saat ini cenderung menggunakan avoidant coping (penghindaran), yang berarti meninggalkan rumah dan beralih ke lingkungan teman. Selama konseling, subjek akan dibantu untuk secara terbuka dan aman menceritakan pengalaman kekerasan masa lalu mereka, mengolah emosi seperti marah, takut, kecewa, dan terluka, dan membangun kesadaran bahwa reaksi emosional mereka masuk akal. Subjek menghadapi masalah utama sebagai bagian dari pola hubungan yang bermasalah dalam sistem keluarganya, bukan masalah tunggal. Akibatnya, terapi keluarga adalah jenis intervensi yang sangat relevan. Tujuannya adalah untuk menghilangkan pola komunikasi yang tidak sehat, memperbaiki hubungan yang rusak dalam keluarga, dan menumbuhkan keterbukaan emosional. Terapi keluarga dapat membantu anggota keluarga lebih memahami satu sama lain, mengurangi konflik, dan membangun pola komunikasi dua arah.

4. Penutup

Berdasarkan hasil analisis pengalaman subjek, dapat disimpulkan bahwa subjek tidak merasa aman berada di rumah bukan karena gangguan psikologis yang serius, tetapi karena dinamika keluarga yang tidak berfungsi terutama dalam hubungannya dengan ayah, yang cenderung otoriter dan pernah melakukan kekerasan fisik dan verbal. Selain itu, ibu tidak aktif memberikan dukungan emosional, membuat subjek merasa tidak aman di rumah. Dengan lebih sering berada di luar rumah dan mencari kenyamanan melalui hubungan sosial dengan teman-temannya, subjek menunjukkan pola koping penghindaran (avoidant coping). Dukungan sosial dari

pertemanan membantu subjek menjaga kestabilan emosional, tetapi tidak cukup untuk menyembuhkan luka relasional yang berasal dari keluarga inti.

Dari sisi perkembangan psikososial, kondisi subjek menunjukkan hambatan dalam membangun kelekatan yang aman dan rasa percaya terhadap figur otoritas, hal ini dapat berdampak pada perkembangan hubungan intim di masa depan. Oleh karena itu, untuk memulihkan keseimbangan emosional subjek dan membangun kembali fungsi keluarga yang sehat, dibutuhkan intervensi psikologis baik secara individual maupun sistemik keluarga.

Secara keseluruhan, uraian dalam pembahasan ini menunjukkan bahwa ketidaknyamanan subjek untuk tinggal di rumah merupakan cerminan dari dinamika keluarga yang tidak sehat, kurangnya dukungan emosional dari orang tua, serta ketidaktersediaan ruang yang aman secara psikologis dalam keluarga. Ketegangan yang muncul dari hubungan dengan ayah yang bersikap dominan dan agresif, ditambah dengan sikap ibu yang pasif dan tidak konsisten dalam emosional, secara signifikan memengaruhi kondisi emosional dan cara-cara penyesuaian yang diambil oleh individu. Dalam konteks ini, kontribusi konsep-konsep psikologi seperti teori keterikatan, teori sistem keluarga, teori stres dan penanganan, serta teori kesehatan mental memberikan landasan pemahaman yang tepat untuk menjelaskan kerumitan pengalaman yang dialami. Dengan memperhatikan semua faktor tersebut, sangat penting untuk menekankan bahwa intervensi psikologis tidak bisa dilakukan secara terpisah. Penanganan yang efektif harus melibatkan pendekatan individual yang fokus pada penyembuhan emosional dan penguatan cara-cara penyesuaian, serta pendekatan sistemik melalui terapi keluarga untuk memperbaiki pola hubungan dan komunikasi dalam keluarga. Melalui pendekatan menyeluruh ini, diharapkan individu dapat menghadapi tekanan psikologis dengan cara yang lebih sehat dan kembali merasa aman serta mendapatkan dukungan emosional dalam sistem keluarga yang seharusnya menjadi fondasi utama kesejahteraan psikososial mereka.

Daftar Pustaka

Adventus. (2019). Pengertian Perilaku. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local.*, 1(69), 5–

24.

- Efendy, S. P. A. (2017). Hubungan pola kelekatan (attachment) anak yang memiliki ibu bekerja dengan kematangan sosial di SDN Tlogomas 02 Malang. *Skripsi*, 53(9), 1689–1699.
- Ii, B. A. B. (2001). *LANDASAN TEORI A . Kelekatan (attachment) 1 . Pengertian Kelekatan (attachment) Tokoh utama pencetus teori kelekatan adalah John Bowlby 23 dan Mary Ainsworth . Pada mulanya teori kelekatan digunakan untuk menjelaskan hubungan antara anak dan orang tua.* 18–48.
- Jasmine, N. S. (2017). *KOMUNIKASI DALAM KELUARGA, KONSEP DIRI, DAN MOTIVASI BERPRESTASI.* 105032300230, 2588–2593.
- Mokalu, V. R., & Boangmanalu, C. V. J. (2021). Teori psikososial Erik Erikson. *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 12(2), 180–192.
- Nabila, L. (2023). Dinamika Psikologi Ibu yang Bekerja sebagai Guru dan Ibu Rumah Tangga dalam Mengasuh Anak. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 5(1), 16–27. <https://ejurnal.iainpare.ac.id/index.php/ijic>
- Oktavian, P. (2018). Kesehatan Mental Pengguna Media Sosial Pada Remaja : Studi Deskriptif Kuantitatif. *Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau*, 13(1), 104–116.
- Rahayu, M. (2018). Pengaruh Stress Inoculation Training Terhadap Coping Stress Pada Guru Taman Kanak-Kanak. *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Repository*, 1984, 13–26. <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/6971>
- Syari, F., Islam, U., & Sunan, N. (2024). *KEHARMONISAN KELUARGA Arif Sugitanata Abstrak unit keluarga , mencerminkan keadaan di mana setiap anggota keluarga merasa anggota keluarga . 2 Pentingnya keluarga harmonis juga tercermin dalam.* 5(1), 1–13.