



Kelelahan Emosional dalam Relasi Pertemanan Remaja Berlatar Budaya Kolektivistik: Analisis Kasus dan Penerapan Strategi Konseling Berwawasan Budaya Indonesia

Yeti Murniati

Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Fadhilla Yusri

Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Alamat: Jl. Gurun Aua, Kubang Putih, Kec. Banuhampu, Kota Bukittinggi, Sumatera Barat

Korespondensi penulis: yettimurniati7@gmail.com, fadhillaryusri@gmail.com

Abstract. *Emotional exhaustion in the context of adolescent friendships is a phenomenon that is often overlooked in the counseling literature, particularly when analyzed through the lens of Indonesia's collectivist culture. This study aims to conduct an in-depth analysis of the dynamics of emotional exhaustion experienced by a 21-year-old female adolescent due to relational imbalance in a three-year-long friendship, as well as to describe the application of Indonesian culture-sensitive counseling strategies as an intervention effort. Using a qualitative research method with a single-case study design, data were collected through in-depth interviews, observation of counseling sessions, and analysis of documentation. The findings identified six main problem dimensions: relational imbalance, chronic emotional exhaustion, unmet emotional needs, emotional withdrawal, ambivalence, and a deficit in assertive communication. Collectivist cultural values particularly modesty, social harmony, and friendship loyalty were found to exacerbate emotional exhaustion by inhibiting the expression of personal needs. An intervention combining culturally adapted Person-Centered Therapy (PCT) and Cognitive Behavior Therapy (CBT), including the application of assertiveness training based on local values and a consensus-building approach, demonstrated high responsiveness to the clients' cultural context. This study contributes to the development of a more context-specific cross-cultural counseling model for Indonesian adolescents.*

Keywords: *Emotional Exhaustion, Adolescent Friendships, Collectivist Culture*

Abstrak. Kelelahan emosional dalam konteks pertemanan remaja merupakan fenomena yang kerap diabaikan dalam literatur konseling, khususnya ketika dianalisis melalui lensa budaya kolektivistik Indonesia. Penelitian ini bertujuan menganalisis secara mendalam dinamika kelelahan emosional yang dialami remaja perempuan usia 21 tahun akibat ketidakseimbangan relasional dalam hubungan pertemanan yang telah berlangsung tiga tahun, serta mendeskripsikan penerapan strategi konseling berwawasan budaya Indonesia sebagai upaya intervensi. Menggunakan metode penelitian kualitatif dengan desain studi kasus tunggal, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi sesi konseling, dan analisis dokumentasi. Hasil penelitian mengidentifikasi enam dimensi permasalahan utama: ketidakseimbangan relasional, kelelahan emosional kronis, kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi, penarikan diri emosional, ambivalensi, dan defisit komunikasi asertif. Nilai-nilai budaya kolektivistik khususnya sungkan, harmoni sosial, dan loyalitas pertemanan terbukti menjadi faktor yang memperparah kelelahan emosional dengan menghambat ekspresi kebutuhan diri. Intervensi melalui kombinasi Person-Centered Therapy (PCT) dan Cognitive Behavior Therapy (CBT) yang diadaptasi secara budaya, termasuk penerapan assertiveness training berbasis nilai lokal dan pendekatan musyawarah, menunjukkan responsivitas tinggi terhadap konteks budaya konseli. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan model konseling lintas budaya yang lebih kontekstual bagi remaja Indonesia.

Kata Kunci: Kelelahan Emosional, Pertemanan Remaja, Budaya Kolektivistik

PENDAHULUAN

Hubungan pertemanan merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan psikososial remaja akhir karena menjadi sumber dukungan emosional, pembentukan identitas diri, serta penyesuaian sosial. Pada fase usia 18–22 tahun, remaja cenderung memiliki kebutuhan tinggi untuk diterima dalam lingkungan sosialnya sehingga kualitas hubungan pertemanan sangat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Menurut teori reciprocity yang dikemukakan oleh William Hartup, hubungan pertemanan yang sehat ditandai dengan adanya keseimbangan antara memberi dan menerima dukungan emosional. Ketika relasi berlangsung tidak seimbang, individu yang terus-menerus berada pada posisi “pendengar”, “penolong”, atau “penopang emosional” rentan mengalami kelelahan emosional atau compassion fatigue sebagaimana dijelaskan oleh Charles Figley. Kondisi tersebut dapat memunculkan stres psikologis, overthinking, penurunan regulasi emosi, hingga kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Penelitian mengenai regulasi emosi remaja juga menunjukkan bahwa kualitas hubungan dengan teman memiliki pengaruh terhadap kondisi emosional individu remaja (Priyatna & Sanjaya, 2021).

Fenomena kelelahan emosional dalam hubungan pertemanan menjadi semakin kompleks ketika ditempatkan dalam konteks budaya Indonesia yang bersifat kolektivistik. Budaya kolektivistik menempatkan harmoni sosial, rasa sungkan, ewuh pakewuh, dan kepentingan kelompok sebagai nilai utama sehingga individu cenderung menekan perasaan negatif demi menjaga hubungan tetap harmonis. Akibatnya, banyak remaja mengalami konflik batin karena merasa lelah secara emosional tetapi kesulitan mengekspresikan keberatan atau menetapkan batasan dalam hubungan pertemanan. Fenomena ini tampak pada remaja yang sering menjadi tempat curhat teman, sulit mengatakan “tidak”, serta merasa bersalah apabila mengutamakan kebutuhan diri sendiri. Penelitian tentang pertemanan remaja antarbudaya menunjukkan bahwa relasi sosial remaja memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan identitas dan penyesuaian diri sosial (Aryanti, 2014). Selain itu, penelitian terkait penyesuaian diri dalam pertemanan remaja menunjukkan bahwa kemampuan menyesuaikan diri berhubungan erat dengan kesehatan emosional dan kualitas interaksi sosial remaja (Purnamasari, 2025).

Urgensi penelitian ini terletak pada meningkatnya kebutuhan layanan konseling yang sensitif terhadap budaya lokal Indonesia. Selama ini, banyak pendekatan konseling seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT) maupun Person Centered Therapy (PCT) dikembangkan berdasarkan budaya Barat yang individualistik sehingga penerapannya dalam budaya kolektivistik memerlukan penyesuaian. Remaja Indonesia sering kali tidak mengalami masalah karena kurangnya kemampuan sosial semata, melainkan karena adanya tekanan budaya untuk selalu menjaga kenyamanan orang lain. Oleh sebab itu, konselor perlu memahami bahwa perilaku “tidak enakan”, sulit menolak, dan memendam emosi bukan sekadar masalah personal, tetapi berkaitan dengan konstruksi budaya yang telah tertanam sejak lama. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan CBT efektif membantu regulasi emosi dan menurunkan stres pada remaja, namun implementasinya masih jarang dikaitkan secara spesifik dengan dinamika budaya lokal Indonesia (Haramain & Boediman, 2024). Di sisi lain, penelitian mengenai model bimbingan berbasis budaya lokal juga menunjukkan bahwa integrasi nilai budaya dalam konseling dapat meningkatkan efektivitas intervensi psikologis (Sumarlin, 2013).

Kesenjangan penelitian (research gap) dalam kajian ini terlihat dari masih minimnya penelitian yang secara khusus membahas hubungan antara kelelahan emosional dalam pertemanan remaja dengan budaya kolektivistik Indonesia. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada stres akademik, regulasi emosi umum, atau kecemasan sosial tanpa

mengaitkannya dengan pola relasi pertemanan yang timpang secara emosional. Selain itu, kajian mengenai penerapan teknik konseling seperti CBT dan PCT dalam menangani compassion fatigue pada hubungan pertemanan remaja Indonesia juga masih terbatas. Penelitian yang ada umumnya belum mendeskripsikan bagaimana strategi konseling perlu diadaptasi dengan nilai budaya seperti sungkan, menjaga harmoni, dan kecenderungan menghindari konflik. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperkaya kajian konseling multikultural sekaligus menghasilkan strategi intervensi konseling yang lebih kontekstual, adaptif, dan relevan dengan kehidupan sosial remaja Indonesia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus tunggal (single case study). Pilihan desain ini didasarkan pada kebutuhan untuk memahami secara mendalam fenomena kelelahan emosional dalam konteks unik seorang konseli, termasuk interaksinya dengan nilai-nilai budaya yang tidak dapat dipisahkan dari pengalaman tersebut (Yin, 2014). Paradigma yang digunakan adalah interpretatif-konstruktivistik, di mana realitas psikologis konseli dipahami sebagai konstruksi yang terbentuk dari interaksi antara pengalaman subjektif, relasi interpersonal, dan konteks budaya. Subjek penelitian adalah Ana (nama samaran), seorang mahasiswi berusia 21 tahun asal Medan, Sumatera Utara. Pemilihan subjek didasarkan pada kriteria purposif: (1) mengalami kelelahan emosional dalam konteks pertemanan, (2) berlatar belakang budaya kolektivistik Indonesia, dan (3) bersedia menjalani proses konseling dan penelitian. Nama dan detail identitas disamarkan sesuai prinsip kerahasiaan konseli.

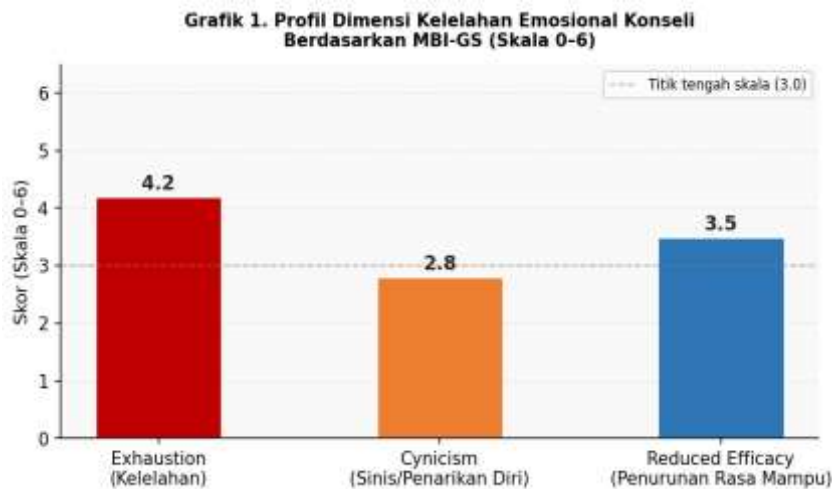
Data dikumpulkan melalui tiga metode utama yang saling melengkapi. Pertama, wawancara mendalam (in-depth interview) dilakukan dalam 10 sesi konseling untuk menggali pengalaman subjektif konseli secara komprehensif. Kedua, observasi sesi konseling untuk mengamati komunikasi nonverbal, ekspresi emosi, dan dinamika terapeutik. Ketiga, dokumentasi berupa catatan sesi, jurnal harian konseli, dan hasil asesmen menggunakan Maslach Burnout Inventory General Survey (MBI-GS). Analisis data menggunakan analisis tematik model (Braun & Clarke, 2006) yang terdiri dari enam tahap: (1) familiarisasi data, (2) pemberian kode awal, (3) pencarian tema, (4) peninjauan tema, (5) pendefinisian tema, dan (6) penulisan laporan. Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber, member checking dengan konseli, dan reflektivitas peneliti terhadap posisi budayanya sendiri dalam proses interpretasi data.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Profil Kelelahan Emosional Konseli

Hasil asesmen awal menggunakan MBI-GS menunjukkan bahwa konseli berada pada kategori kelelahan emosional sedang-tinggi, dengan skor tertinggi pada dimensi exhaustion. Konseli mendeskripsikan perasaannya sebagai "selalu harus siaga" dan "tidak pernah punya ruang untuk merasa lelah sendiri." Kondisi ini selaras dengan deskripsi Figley (1995) tentang individu yang terjebak dalam peran emotional caregiver tanpa batas yang jelas. Yang menarik dari kasus ini adalah bahwa kelelahan emosional Ana tidak disertai dengan keinginan untuk mengakhiri pertemanan. Sebaliknya, ia justru semakin terikat pada loyalitas terhadap Fira, meskipun secara emosional ia sangat kelelahan. Temuan ini mendukung pandangan Triandis (1995) tentang konflik antara personal well-being dan komitmen kelompok dalam budaya kolektivistik: individu

seringkali mengorbankan kesejahteraan dirinya demi mempertahankan harmoni relasional yang dianggap bernilai lebih tinggi.



Grafik 1. Profil Dimensi Kelelahan Emosional Konseli Berdasarkan MBI-GS (Skala 0–6)
Exhaustion: 4.2 | Cynicism: 2.8 | Reduced Efficacy: 3.5

Peran Budaya Kolektivistik sebagai Faktor Penguat

Analisis tematik mengidentifikasi bahwa nilai budaya kolektivistik berkontribusi pada kelelahan Ana melalui tiga jalur utama. Pertama, nilai sungkan mencegah Ana untuk secara langsung menyampaikan kelelahan dan kekecewaan kepada Fira, sehingga akumulasi beban emosional tidak pernah tersalurkan. Ana secara eksplisit menyatakan: "Aku nggak enak ngomong, nanti Fira tersinggung dan hubungan kita makin rusak."

Kedua, norma loyalitas pertemanan jangka panjang membuat Ana merasa bersalah jika "menyerah" pada hubungan yang telah berlangsung tiga tahun. Ketiga, pola komunikasi high-context (Hall, 1976) yang lazim dalam budaya Indonesia membuat Ana mengharapkan Fira "peka sendiri" terhadap kebutuhannya ekspektasi yang tidak realistis namun sangat umum dalam budaya di mana komunikasi tidak langsung dianggap norma. Temuan ini memperluas hasil penelitian (Smetana et al., 2006) yang menunjukkan bahwa konteks budaya secara signifikan memoderasi bagaimana remaja mengalami dan merespons konflik interpersonal. Dalam kasus Ana, budaya tidak hanya membentuk cara ia berkonflik, tetapi secara fundamental membentuk kemampuannya untuk mengenali dan mengartikulasikan kebutuhannya sendiri.

Gambar 1. Distribusi Faktor Penyebab Kelelahan Emosional Konseli (Berdasarkan Analisis Tematik)

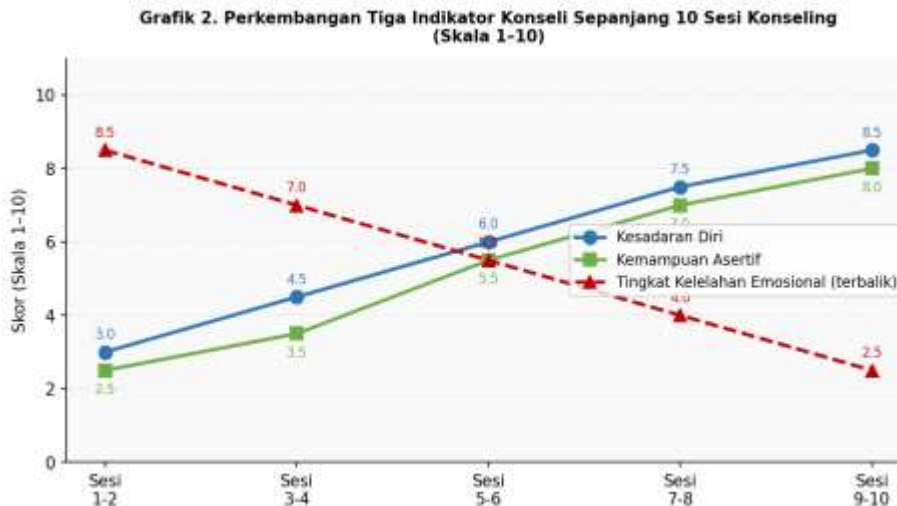


Gambar 1. Distribusi Faktor Penyebab Kelelahan Emosional Konseli (Berdasarkan Analisis Tematik) Regulasi emosi rendah 30% | Hambatan budaya 28% | Defisit asertivitas 22% | Ketergantungan emosional 13% | Minimnya dukungan lain 7%

Proses dan Efektivitas Intervensi Konseling

Intervensi dilaksanakan dalam 10 sesi dengan struktur bertahap: Sesi 1–2 berfokus pada rapport building melalui PCT; Sesi 3–4 pada eksplorasi kognitif; Sesi 5–6 pada restrukturisasi kognitif dan assertiveness training; Sesi 7–8 pada problem-solving; dan Sesi 9–10 pada terminasi dan evaluasi. Fase PCT pada sesi awal terbukti krusial. Ana mengakui bahwa pengalaman "benar-benar didengar tanpa dihakimi" oleh konselor merupakan hal baru yang belum ia rasakan dalam hubungannya dengan Fira. Rogers (1951) memang menegaskan bahwa kondisi terapeutik inti unconditional positive regard, empati, dan kongruensi menciptakan iklim psikologis yang memungkinkan konseli membuka diri sepenuhnya. Dalam konteks budaya Indonesia, di mana pengungkapan diri seringkali dianggap sebagai tindakan yang "merepotkan" atau "lemah," iklim penerimaan tanpa syarat ini menjadi fondasi yang sangat penting.

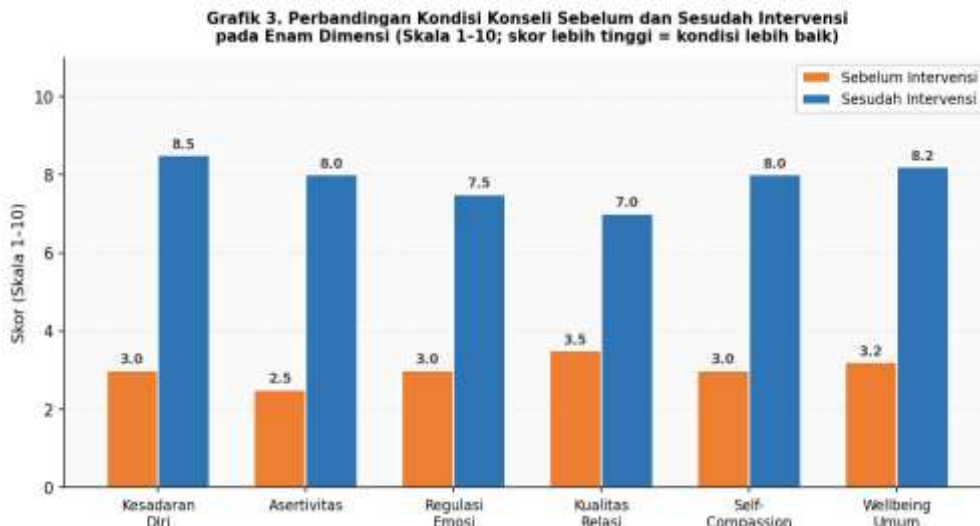
Pada fase CBT, teknik cognitive restructuring berhasil membantu Ana mengidentifikasi dua keyakinan inti yang tidak adaptif: "Teman yang baik harus selalu mengerti temannya" dan "Kalau aku bicara jujur, pertemanan pasti rusak." Keyakinan-keyakinan ini kemudian diuji melalui teknik Socratic questioning dan terbukti merupakan overgeneralisasi yang tidak didukung oleh bukti nyata (Beck, 1979). Yang paling signifikan secara praktis adalah adaptasi teknik assertiveness training. Alih-alih mengajarkan asertivitas model Barat yang cenderung langsung dan konfrontatif, konselor mengembangkan pendekatan culturally-adapted assertiveness (Tanaka-Matsumi & Higginbotham, 1994) yang mempertahankan nilai kelembutan dan pertimbangan perasaan orang lain dalam budaya Indonesia. Ana dilatih menggunakan frasa seperti "Aku mau ngobrol sama kamu, bisa kita cari waktu yang pas?" asertif dalam konten, tetapi tetap santun dalam nada dan pendekatan.



Grafik 2. Perkembangan Tiga Indikator Konseli Sepanjang 10 Sesi Konseling (Skala 1–10) Kesadaran Diri ↑ | Kemampuan Asertif ↑ | Tingkat Kelelahan Emosional ↓

Kontribusi Nilai Budaya Lokal dalam Proses Terapeutik

Temuan penting lain dari penelitian ini adalah bahwa nilai budaya kolektivistik, ketika dikelola dengan tepat, dapat menjadi sumber kekuatan terapeutik bukan sekadar hambatan. Nilai musyawarah, misalnya, dimanfaatkan konselor sebagai kerangka dalam sesi problem-solving. Ana diajak untuk memikirkan percakapan dengan Fira bukan sebagai "konfrontasi" melainkan sebagai "musyawarah" sebuah reframing yang lebih selaras dengan sistem nilai yang ia internalisasi dan lebih mungkin untuk ia laksanakan. Demikian pula, nilai loyalitas pertemanan jangka panjang yang awalnya teridentifikasi sebagai faktor yang memperparah kelelahan berhasil diubah menjadi motivasi positif. Konselor membantu Ana memahami bahwa justru karena ia menghargai pertemanan ini, ia perlu mengambil langkah untuk memperbaikinya secara aktif, bukan sekadar bertahan dalam ketidaknyamanan. Pendekatan ini selaras dengan temuan (Utami, 2015) tentang potensi kearifan lokal sebagai sumber daya dalam konseling berbasis budaya.



Grafik 3. Perbandingan Kondisi Konseli Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Enam Dimensi (Skala 1–10; skor lebih tinggi = kondisi lebih baik)

Implikasi bagi Praktik Konseling di Indonesia

Berdasarkan hasil penelitian ini, setidaknya tiga implikasi praktis dapat diajukan untuk pengembangan layanan konseling di Indonesia. Pertama, konselor perlu mengembangkan kompetensi budaya yang tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga operasional mampu secara konkret mengadaptasi teknik konseling yang berpusat pada budaya Barat menjadi lebih sesuai dengan konteks lokal. Kedua, dalam asesmen kasus yang melibatkan konflik interpersonal pada remaja Indonesia, pertanyaan tentang nilai-nilai budaya yang dipegang konseli perlu menjadi bagian standar dari protokol asesmen. Ketiga, perlu dikembangkan modul assertiveness training yang secara eksplisit didesain untuk konteks budaya kolektivistik Indonesia, sebagai alat yang dapat digunakan konselor secara sistematis.

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa kelelahan emosional dalam pertemanan remaja berlatar budaya kolektivistik merupakan fenomena yang tidak dapat dipahami secara memadai hanya melalui kerangka psikologi individual. Nilai-nilai budaya khususnya sungkan, harmoni sosial, dan loyalitas pertemanan berfungsi sebagai variabel moderator yang secara signifikan memengaruhi bagaimana kelelahan emosional itu terbentuk, berlangsung, dan dapat diatasi. Intervensi melalui kombinasi PCT dan CBT yang diadaptasi secara budaya terbukti responsif dan efektif. Kunci keberhasilannya bukan terletak pada penerapan teknik secara mekanis, melainkan pada kemampuan konselor untuk memahami sistem nilai konseli dan menggunakan sistem nilai tersebut termasuk kekuatan-kekuatan di dalamnya sebagai bagian integral dari proses penyembuhan. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada generalitas temuan mengingat penggunaan studi kasus tunggal. Penelitian lanjutan dengan desain komparatif yang melibatkan lebih banyak subjek dari berbagai latar belakang budaya di Indonesia sangat direkomendasikan untuk memperluas validitas dan aplikabilitas temuan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryanti, N. Y. (2014). Pengembangan Identitas Remaja Transmigran Jawa Di Lampung Melalui Pertemanan Antar Budaya Di Sekolah. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 2(1), 93–102. <https://doi.org/10.24198/jkk.v2i1.6055>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Haramain, A. S., & Boediman, L. M. (2024). Group Intervention For Emotion Regulation Training Based On Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to reduce stress levels in early adolescents. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(2). <https://doi.org/10.26905/jpt.v19i2.13906>
- Prijatna, K., & Sanjaya, E. L. (2021). Regulasi Emosi Remaja Ditinjau Dari Kelekatan Ayah, Ibu, Teman Dan Kepribadian (Hardiness). *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 5(2), 241–250. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v5i2.1108>
- Purnamasari, N. (2025). Implementasi Modeling Simbolik Untuk Meningkatkan Self-Adjustment Pada Pertemanan Remaja Karang Taruna Dukuh Bendo, Ketitang, Juwiring, Klaten. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 14(1). <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.141.1>

- Smetana, J. G., Campione-Barr, N., & Metzger, A. (2006). Adolescent development in interpersonal and societal contexts. *Annual Review of Psychology*, 57(1), 255–284. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.57.102904.190124>
- Sumarlin. (2013). Model Bimbingan Kelompok Berbasis Nilai Budaya Muna Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 130–136. <https://doi.org/10.15294/jubk.v2i2.2725>
- Utami, N. W. (2015). Konseling Berbasis Kearifan Lokal: Relevansi Nilai Budaya Dalam Praktik Konseling Di Indonesia. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 3(2), 45–53.
- Yin, R. K. (2014). *Case study research: Design and methods* (5th ed.). Sage Publications.