

**FATIGUE OF CARING: STRATEGI REMAJA DALAM MENGHADAPI
KELELAHAN EMOSIONAL SEBAGAI TEMPAT CURHAT ORANG LAIN**

Yusnia Nur Laeli, Dr. Khodijah Dra. M. SI
Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
iyuss3324@gmail.com
Uchykhadijah7@gmail.com

ABSTRACT

Emotional exhaustion in adolescents who become a place to confide in their social environment is a phenomenon that is increasingly widespread but rarely understood seriously. Adolescents who act as primary listeners are often seen as strong, mature, and empathetic individuals. However, behind this role, there is a hidden psychological burden in the form of chronic emotional exhaustion, which arises from the repeated absorption of negative emotions from others without a space capable of transmitting or processing them. This study aims to describe the forms of emotional exhaustion experienced by adolescents in this regard and to examine strategies that can be used to maintain their mental health position. Based on a review of psychological theory and previous research findings, it was found that caring exhaustion in adolescents is often manifested in the form of mental exhaustion, decreased empathy, feelings of emptiness, and social burnout. Among them, coping strategies include practicing self-compassion, regulating emotions with others, building healthy relationships, and creating a safe space to manage emotions. This suggests that uncontrolled empathy may be a double-edged sword for adolescents, so there must be a balance between social and personal relationships. It is hoped that the results of this study can generate discussions about the importance of emotional literacy and mental strength in adolescent social relationships, especially for those of us who consistently treat everyone.

Keywords: emotional exhaustion, caring exhaustion, empathy, coping strategies, and adolescent mental health

ABSTRAK

Kelelahan emosional pada remaja yang menjadi tempat curhat bagi lingkungan sosialnya merupakan fenomena yang semakin marak namun jarang dipahami secara serius. Remaja yang berperan sebagai pendengar utama sering kali dipandang sebagai individu yang kuat, dewasa, dan penuh empati. Namun di balik peran tersebut, tersembunyi beban psikologis berupa kelelahan emosional yang kronis, yang muncul akibat penyerapan emosi negatif dari orang lain secara berulang tanpa ruang yang mampu untuk mentransmisikan atau memprosesnya. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bentuk-bentuk kelelahan emosional yang dialami remaja dalam hal tersebut serta menelaah strategi yang dapat digunakan untuk mempertahankan posisi kesehatan mental mereka. Berdasarkan telaah teori psikologi dan temuan penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa

kelelahan kepedulian pada remaja sering diwujudkan dalam bentuk kelelahan mental, penurunan empati, perasaan hampa, hingga burnout sosial. Di antaranya, strategi coping meliputi melatih belas kasih pada diri sendiri, mengatur emosi dengan orang lain, membangun hubungan yang sehat, dan menciptakan ruang yang aman untuk mengelola emosi. Hal ini menunjukkan bahwa empati tanpa kendali mungkin merupakan pedang bermata dua bagi remaja, sehingga harus ada keseimbangan antara hubungan sosial dan pribadi. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menghasilkan diskusi tentang pentingnya literasi emosional dan kekuatan mental dalam hubungan sosial remaja, terutama bagi kita yang secara konsisten memperlakukan semua orang

Kata kunci : kelelahan emosional, kelelahan kepedulian, empati, strategi coping, dan kesehatan mental remaja

A. Pendahuluan

Remaja berada pada fase perkembangan psikososial yang dikonseptualisasikan dengan pencarian jati diri, peningkatan empati emosional, dan ketegangan tempat curhat. Pada fase ini, status 'tempat curhat' biasanya ditanggung tidak disadari oleh seseorang yang dianggap mudah dipasrahi atau memiliki empati tinggi. Sayangnya, ketegangan tempat curhat cukup sering tidak didukung dengan kemampuan pengelolaan emosi yang memadai. Bisa mengakibatkan remaja itu rentan mengalami kelelahan kronis emosional yang dikenal dengan *fatigue of caring* (Figley & Ludick, 2017).

Fenomena ini bukan hanya persoalan interpersonal, namun

mencerminkan lemahnya literasi emosional dan keutuhan dalam hubungan sosial. Dalam konteks psikologi kesehatan, kelelahan dari caring memiliki karakteristik yang mirip dengan burnout dan stres traumatis sekunder, yakni kelelahan akibat paparan beban emosional orang lain secara terus-menerus (Maslach & Leiter, 2016). Meskipun konsep ini telah banyak dibahas dalam konteks pekerja sosial atau tenaga kesehatan, belum banyak kajian yang mengeksplorasi fenomena serupa di kalangan remaja non-profesional.

Sebuah studi oleh (Figley & Ludick, 2017) menunjukkan bahwa empati yang tinggi tanpa dibarengi dengan self-compassion berpotensi menurunkan kualitas hidup profesional. Hal ini sejajar dengan

kondisi remaja yang memiliki sensitivitas tinggi terhadap emosi orang lain tetapi kurang mampu merawat dirinya sendiri secara emosional. Dengan kata lain, kerentanan terhadap kelelahan kepedulian tidak terbatas pada profesi tertentu, tetapi juga dapat terjadi pada populasi remaja yang menjadi 'penolong' dalam lingkaran sosialnya.

Studi ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan menganalisis hubungan antara frekuensi menjadi tempat curhat dengan tingkat kelelahan emosional pada remaja. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi dalam pengembangan strategi preventif dan intervensi yang lebih kontekstual dalam mendukung kesehatan mental remaja.

Lebih lanjut, tekanan sosial yang dirasakan remaja untuk terus menjadi "tempat curhat yang ideal" dapat berasal dari rasa takut ditinggalkan, kecemasan sosial, atau kebutuhan akan validasi. Dalam jangka panjang, pola ini dapat membentuk mekanisme relasional yang tidak sehat, di mana individu memprioritaskan kebutuhan

emosional orang lain secara terus menerus tanpa ruang untuk pemulihan pribadi.

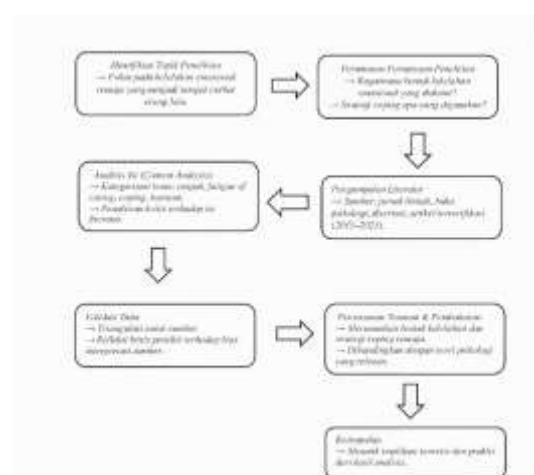
Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa kelelahan emosional bukan hanya akibat dari pengalaman traumatis secara langsung, tetapi juga dapat timbul dari keterpaparan berulang terhadap curahan emosi orang lain. Studi ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan menganalisis hubungan antara frekuensi menjadi tempat curhat dengan tingkat kelelahan emosional pada remaja. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi dalam pengembangan strategi preventif dan intervensi yang lebih kontekstual dalam mendukung kesehatan mental remaja.

B. Metode Penelitian (Huruf 12 dan Ditebalkan)

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode library research atau studi kepustakaan. Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian adalah untuk mengkaji secara mendalam konsep kelelahan emosional (emotional exhaustion) pada remaja yang sering

menjadi tempat curhat orang lain, serta menelaah strategi coping berdasarkan teori-teori psikologi yang relevan. Sumber data utama dalam penelitian ini adalah berbagai literatur akademik yang relevan, termasuk jurnal ilmiah, buku, artikel psikologi, dan hasil penelitian terdahulu baik dari dalam maupun luar negeri. Kriteria inklusi literatur meliputi publikasi yang terbit dalam 10 tahun terakhir (2015–2025), memiliki keterkaitan langsung dengan tema kelelahan emosional, empati berlebihan, burnout sosial, strategi coping, dan kesehatan mental remaja. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi (content analysis). Peneliti mengidentifikasi tema-tema kunci yang muncul dari literatur, seperti faktor pemicu kelelahan emosional, manifestasi gejala, dan strategi pemulihan diri pada remaja. Tahapan analisis dilakukan melalui proses kategorisasi, interpretasi isi, dan sintesis temuan dari berbagai sumber untuk mendapatkan pemahaman teoritis yang utuh dan sistematis. Untuk menjaga validitas data, dilakukan triangulasi sumber dengan membandingkan beberapa referensi dari penulis atau lembaga yang berbeda, serta analisis kritis terhadap

kredibilitas sumber yang digunakan. Selain itu, peneliti juga menggunakan pendekatan reflektif untuk menghindari bias interpretatif selama proses analisis berlangsung. Untuk memahami secara mendalam fenomena kelelahan emosional pada remaja yang kerap menjadi tempat curhat bagi lingkungannya, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan. Pendekatan ini dipilih agar peneliti dapat mengeksplorasi dan menganalisis berbagai teori serta hasil penelitian sebelumnya secara sistematis dan kritis. Guna memperjelas proses yang ditempuh dalam penelitian ini, berikut disajikan diagram alur metode penelitian yang digunakan.



C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji fenomena kelelahan emosional pada remaja yang berperan sebagai tempat curhat dalam lingkup sosialnya. Melalui metode kualitatif studi pustaka (library research), peneliti menganalisis 12 sumber literatur dari tahun 2015 hingga 2025 untuk mengeksplorasi bagaimana fenomena ini dimanifestasikan, penyebabnya, serta strategi coping yang digunakan oleh remaja. Hasil kajian literatur memberikan pemahaman mendalam bahwa kelelahan emosional pada remaja bukanlah fenomena sederhana, melainkan merupakan konsekuensi dari kompleksitas psikososial, tuntutan relasi sosial, dan kurangnya kemampuan dalam mengelola empati secara sehat.

1. Manifestasi Kelelahan Emosional Remaja

Kelelahan emosional pada remaja yang menjadi tempat curhat biasanya dimanifestasikan melalui berbagai bentuk, baik secara psikologis maupun perilaku. Remaja melaporkan munculnya kelelahan mental yang menetap, perasaan frustrasi, dan hilangnya minat terhadap aktivitas

yang sebelumnya disukai. Mereka juga menunjukkan penurunan empati, yang dapat menjadi paradoks karena sebelumnya justru dikenal sebagai pribadi yang hangat dan peduli. Kondisi ini dikenal sebagai "empathy fatigue" (Raudenská et al., 2023), yang merupakan penurunan kapasitas untuk merasakan emosi orang lain akibat kejenuhan emosional. Penelitian (MU et al., 2022) juga mencatat bahwa remaja mengalami perasaan hampa dan kehilangan makna setelah menjalani interaksi sosial yang terlalu intens. Gejala withdrawal sosial pun menjadi mekanisme perlindungan, yaitu ketika remaja menarik diri dari hubungan sosial sebagai respons terhadap tekanan batin yang tidak tertangani. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mereka tetap tampil baik secara sosial, di balik itu mereka menyimpan konflik emosional yang kompleks dan belum terselesaikan.

2. Faktor Penyebab Kelelahan Emosional

Beberapa faktor penyebab kelelahan emosional pada remaja ditemukan dalam berbagai literatur yang dianalisis:

a. Tekanan Sosial Berbasis Ekspektasi: Banyak remaja merasakan tekanan tidak tertulis untuk terus hadir secara emosional bagi teman atau keluarga. Mereka takut kehilangan relasi jika tidak bersedia mendengarkan, sehingga terjebak dalam pola hubungan yang tidak setara (Santrock, 2019).

b. Tingginya Empati Tanpa Disertai Self-Compassion: Remaja dengan empati tinggi cenderung lebih mudah menyerap emosi orang lain, namun tidak dibarengi dengan kemampuan untuk menjaga dan merawat dirinya sendiri secara emosional (Figley & Ludick, 2017).

c. Kurangnya Literasi Emosional: Ketiadaan pemahaman tentang pengelolaan emosi menyebabkan remaja tidak menyadari batasan antara dirinya dengan orang lain. Akibatnya, mereka mengalami kelelahan yang tidak disadari dan tidak ditangani secara tepat waktu (Maslach & Leiter, 2016)

d. Minimnya Sistem Dukungan Sehat: Tidak adanya ruang aman untuk berbagi membuat remaja menumpuk emosi yang tidak

tertangani, memperburuk kondisi psikologis mereka (MU et al., 2022).

3. Strategi Coping Remaja

Penelitian ini menemukan bahwa meskipun banyak remaja mengalami tekanan emosional tinggi, sebagian dari mereka berhasil membangun strategi coping yang adaptif, antara lain:

a. Pengembangan Self-Compassion: Konsep belas kasih terhadap diri sendiri yang dikembangkan oleh (Neff, 2023) menjadi dasar penting dalam proses pemulihan emosional. Melalui self-compassion, remaja belajar menerima keterbatasan dirinya dan tidak menuntut untuk selalu menjadi kuat atau mampu menolong.

b. Menata Relasi Sosial: Mereka yang mampu menyusun ulang pola hubungan sosial dan membangun batasan yang sehat terbukti memiliki tingkat kelelahan emosional yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan pentingnya relasi yang mutualistik, bukan hanya satu arah.

c. Digital Detox dan Mindfulness: Paparan emosi melalui media sosial

juga menjadi pemicu kelelahan, sehingga remaja yang melakukan digital detox secara berkala mengalami peningkatan kesejahteraan emosional (MU et al., 2022).

Perbandingan Teoritis

Aspek	(Maslach & Leiter, 2016)	(Figley & Ludick, 2017)	(Neff, 2023)
Fokus	Burnout sosial	Compassion fatigue	Self-compassion
Penyebab utama	Tuntutan sosial	Penyusapan emosi orang lain	Menerima belas kasih diri
Sifat yang dirasakan	Dukungan sosial, re-organisasi	Refleksi, beban emosional	Minat dalam, perhatian diri
Kesesuaian untuk remaja	Sedang-Tinggi	Tinggi	Tinggi
Alasan	Perlu adaptasi dalam konteks non-pekerja, tapi berguna untuk remaja dengan beban emosional	Sangat relevan karena remaja sering alami fatigue tanpa disadari	Cocok untuk edukasi remaja yang cenderung self-critical dan butuh punya teman support lain

Penjelasan:

(Maslach & Leiter, 2016)

Teori ini dikembangkan untuk konteks profesional kerja, namun tetap relevan pada remaja yang menghadapi tekanan sosial dan tuntutan emosional. Meski demikian, penggunaannya perlu penyesuaian karena burnout pada remaja tidak selalu disebabkan oleh faktor struktural (organisasi), tapi lebih ke relasi interpersonal informal. Oleh karena itu, kesesuaiannya digeser ke "Sedang-Tinggi".

(Figley & Ludick, 2017)

Fokus teori ini adalah pada *compassion fatigue*, sangat cocok dengan kondisi remaja yang kerap menjadi "penolong" emosional. Mereka menyerap beban psikologis tanpa pelatihan atau dukungan, sehingga sangat sesuai dan bisa digunakan secara langsung dalam edukasi maupun intervensi.

(Neff, 2023)

Konsep *self-compassion* sangat kuat untuk diterapkan pada remaja yang cenderung mengalami tekanan batin, rasa bersalah, atau overthinking. Self-compassion mudah diajarkan, cocok untuk program pendidikan karakter atau kesehatan mental, sehingga tingkat kesesuaian tinggi.

E. Kesimpulan

Penelitian ini secara mendalam membahas fenomena *Fatigue of Caring*, yakni bentuk kelelahan emosional yang dialami oleh remaja yang sering kali menjadi tempat curhat bagi orang-orang di sekitarnya. Fenomena ini mencerminkan beban psikososial yang tersembunyi di balik citra remaja yang suportif dan mudah diandalkan. Dengan pendekatan

kualitatif berbasis studi pustaka, hasil temuan memperlihatkan bahwa menjadi "pendengar setia" bukan hanya soal keterampilan sosial, tetapi juga membawa konsekuensi psikologis yang tidak ringan ketika tidak diimbangi dengan strategi perlindungan diri.

Secara umum, kondisi kelelahan emosional ini lahir dari kombinasi antara *empathy overload* dan *defisit self-care*, di mana remaja cenderung mengorbankan kebutuhan emosional dirinya demi memenuhi kebutuhan emosional orang lain. Situasi ini diperburuk oleh faktor-faktor seperti ekspektasi sosial, ketidaktahuan dalam mengenali batasan emosional, serta keterbatasan dalam sistem dukungan psikososial dari keluarga maupun institusi pendidikan. Berdasarkan kajian terhadap literatur dari tahun 2015–2025, ditemukan bahwa pengalaman kelelahan emosional ini sering kali dimanifestasikan melalui gejala psikologis seperti frustrasi, kehilangan makna, penurunan empati, dan penarikan sosial. Hal ini menunjukkan adanya pola yang berulang: remaja yang awalnya menjadi tempat curhat karena empati tinggi justru berujung

pada kehampaan emosional karena tidak memiliki ruang yang aman dan mekanisme pemulihan yang cukup.

Tiga teori psikologis utama yang digunakan dalam analisis ini—yakni teori burnout sosial dari (Maslach & Leiter, 2016), teori compassion fatigue dari (Figley & Ludick, 2017), dan teori self-compassion dari (Neff, 2023)—memberikan pemahaman yang saling melengkapi. Teori Maslach memberikan kerangka makro tentang kelelahan akibat relasi sosial yang timpang; teori Figley menyoroti pentingnya batasan emosional dalam relasi penuh empati; sedangkan Neff menyajikan solusi internal berbasis penguatan kasih sayang terhadap diri sendiri. Ketiganya sangat relevan dalam menjelaskan kondisi remaja yang mengalami *fatigue of caring*, dan bahkan lebih penting, teori-teori tersebut memberi petunjuk tentang intervensi yang bisa diterapkan untuk merawat remaja secara holistik. Dalam konteks strategi menghadapi kelelahan emosional, penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang mampu menerapkan prinsip self-compassion, membangun batasan interpersonal, serta mengembangkan keterampilan regulasi emosi terbukti

lebih mampu keluar dari siklus kelelahan tersebut. Strategi seperti *digital detox*, *journaling*, *meditasi*, serta restrukturisasi relasi sosial menjadi modal penting dalam membangun ketahanan emosional. Di sisi lain, penting pula adanya keterlibatan institusi seperti sekolah dan keluarga dalam membentuk ekosistem dukungan psikologis yang sehat bagi remaja.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Fatigue of Caring* adalah realitas yang nyata dan serius dalam kehidupan remaja masa kini. Penelitian ini menegaskan bahwa strategi penanganannya tidak cukup hanya bersifat individual, tetapi harus sistemik dan terintegrasi. Artinya, tidak cukup hanya mengajarkan coping secara teknis, tetapi juga membentuk budaya empati yang sehat dan adil, di mana remaja diajarkan untuk peduli tanpa merasa wajib mengorbankan dirinya sendiri. Oleh karena itu, hasil studi ini penting untuk dijadikan dasar pengembangan kebijakan pendidikan karakter dan intervensi psikososial berbasis sekolah dan komunitas. Program-program literasi emosional dan pelatihan self-compassion sebaiknya

diintegrasikan dalam kurikulum pengembangan diri. Lebih jauh, pemahaman tentang *Fatigue of Caring* juga harus disosialisasikan kepada orang tua, guru, dan masyarakat luas agar remaja tidak lagi diposisikan sebagai penampung emosi satu arah, melainkan sebagai individu yang juga berhak mendapatkan dukungan dan ruang untuk memulihkan dirinya sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

- Neff, K. D. (2023). *Self-Compassion : Theory , Intervention*.
Santrock, J. W. (2019). *Children, Fourteenth Edition*.

Jurnal :

- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118.
<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
Figley, C. R., & Ludick, M. (2017). Secondary traumatization and compassion fatigue. *APA*

- Handbook of Trauma Psychology: Foundations in Knowledge (Vol. 1).*, March 2017, 573–593.
<https://doi.org/10.1037/0000019-029>
- Germer, C., & Neff, K. (2019). Mindful Self-Compassion (MSC). *Handbook of Mindfulness-Based Programmes: Mindfulness Interventions from Education to Health and Therapy*, 357–367.
<https://doi.org/10.4324/9781315265438-28>
- Iuga, I. A., & David, O. A. (2024). Emotion Regulation and Academic Burnout Among Youth: a Quantitative Meta-analysis. In *Educational Psychology Review (Vol. 36, Issue 3)*. Springer US.
<https://doi.org/10.1007/s10648-024-09930-w>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.
<https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- MU, N. C., Zakiah, L., & Prasetyo, L. P. (2022). the Development of Interactive Media With Articulate Storyline With Mobile Learning Based on Civic Education for Class V Students. *Indonesian Journal of Elementary Teachers Education*, 3(1), 16–24.
<https://doi.org/10.25134/ijete.v3i1.5617>
- Mullen, P. R., Blount, A. J., Lambie, G. W., & Chae, N. (2017). School Counselors' Perceived Stress, Burnout, and Job Satisfaction. *Professional School Counseling*, 21(1), 2156759X1878246.
<https://doi.org/10.1177/2156759x18782468>
- Nusaibah Nur Furqani, Z. . (2020). *The Role of Emotional Intelligence in Adolescent Development*. 395(Acpch 2019), 277–280.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.058>
- Raudenská, J., Gumančík, J., Raudenský, M., Pasqualucci, A., Narvaez Tamayo, M. A., Varrassi, G., & Javůrková, A. (2023). Play as a Stress-Coping Method Among Children in Light of the COVID-19 Pandemic: A

Review. *Cureus*, August.

<https://doi.org/10.7759/cureus.43>

550