

BAB V

PENUTUP

5.1 Hasil Pembahasan Penelitian

PWB adalah situasi individu merasa bahagia, mampu menerima diri secara penuh, hubungan yang baik dengan lingkungan disekitarnya dan mampu tumbuh dan berkembang untuk mencapai aktualisasi diri di dalam hidupnya. Menurut (Snyder et al., 2018, 70) dengan adanya *PWB* seorang individu merasa bahagia, dapat menyadari potensi-potensi yang dimilikinya, berusaha mencapai tujuan dalam hidupnya dan peduli pada orang lain. Selayaknya individu dewasa lain yang tumbuh dan berkembang serta berproses dalam kehidupan bermasyarakat, Individu pada fase *emerging adulthood* merupakan fase seorang individu dengan usia 18- 25 tahun melakukan eksplorasi sebelum ia memutuskan untuk membuat sebuah komitmen yang berujung pada kehidupan pernikahan. Setiap individu yang telah membangun keluarga mendambakan kehidupan keluarga yang utuh dan harmonis. Berbagai cara dilakukan oleh keluarga agar keluarga tetap utuh dan harmonis walaupun terkadang tidak dapat dipungkiri bahwa tidak ada keluarga yang sempurna. Akan tetapi, ketika usaha-usaha tersebut tidak berhasil dilakukan, maka terjadi *dysfunctional family*. Individu yang pernah mengalami *dysfunctional family* juga perlu mencapai kondisi *PWB* yang baik. Sebagai individu yang pernah mengalami *dysfunctional family* tidak memiliki masa kecil yang baik yang mengakibatkan kehilangan masa kecil, kehilangan keterikatan, kehilangan *sense of self*, kehilangan ekspresi emosional yang berdampak pada *PWB* individu tersebut.

Dengan dampak-dampak yang terjadi pada individu yang mengalami *dysfunctional family*. Tidak dipungkiri hal tersebut membuat kesejahteraan psikologis individu terganggu atau menjadi rendah. Namun, berdasarkan *preliminary* yang telah dilakukan, didapatkan bahwasanya seorang individu dapat memenuhi aspek-aspek *PWB* yang baik seiring berjalannya waktu. Hal ini juga bergantung pada faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, budaya, religiusitas, dukungan social, dan kepribadian. Apabila individu yang memiliki gambaran *PWB* yang positif meskipun pernah mengalami *dysfunctional family* dapat memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri; mampu mengakui dan menerima berbagai

aspek dalam diri, hal ini termasuk dalam kualitas diri yang baik maupun yang buruk; dan memiliki kemampuan untuk memaknai dan memandang positif mengenai kehidupan masa lalu. Lalu, memiliki hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain; memiliki kekhawatiran atau kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain; mampu kuat berempati, afeksi dan keintiman; mampu memahami konsep memberi dan menerima dalam hubungan antar manusia. Selanjutnya, individu mampu menentukan dirinya sendiri dan tidak bergantung pada orang lain; mampu untuk menolak tekanan sosial untuk berpikir dan berperilaku dalam cara tertentu; mampu mengatur perilaku diri sendiri; dan mampu mengevaluasi diri dengan standar pribadi. Kemudian, individu tersebut mampu memiliki perasaan menguasai dan berkompetensi dalam mengatur lingkungan disekitarnya; mampu mengontrol susunan kompleks aktivitas eksternal; mampu memanfaatkan peluang di sekitar secara efektif; mampu untuk memilih atau menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi. Lalu, individu tersebut memiliki tujuan dalam hidup dan rasa keteraturan; merasa bahwa ada alasan terhadap masa sekarang dan masa lalu; berpegang pada keyakinan yang memberikan tujuan dalam hidup; memiliki tujuan dan sasaran dalam hidup. Terakhir, individu tersebut memiliki perasaan akan perkembangan yang berkelanjutan; melihat diri sendiri sebagai individu yang tumbuh dan berkembang; terbuka pada pengalaman yang baru; memiliki rasa akan kesadaran dari potensi yang dimiliki; melihat perbaikan dalam diri sendiri dan perilaku dari waktu ke waktu; berubah dengan cara melakukan refleksi lebih terhadap pengetahuan diri dan efektifitas.

Akan tetapi, apabila individu tersebut memiliki gambaran yang *PWB* yang rendah/negatif yang pernah mengalami *dysfunctional family* cenderung seringkali akan merasa tidak puas dengan dirinya saat ini; merasakan kekecewaan terhadap masa lalu atau hal yang terjadi di masa lalu dan yang membentuk dirinya saat ini; kemudian akan memiliki masalah dalam menerima aspek diri yang dalam hal ini adalah kualitas diri tertentu; biasanya akan memiliki keinginan untuk berbeda dari dirinya saat ini. Lalu, individu tersebut hanya memiliki sedikit hubungan yang dekat, saling mempercayai dengan orang lain; menemukan kesulitan menjadi

terbuka, hangat dan peduli terhadap orang lain; merasakan isolasi dan frustrasi ketika berada di dalam hubungan interpersonal; dan tidak berkeinginan untuk berkompromi untuk mempertahankan hubungan yang penting dengan orang lain. Kemudian, individu tersebut cenderung khawatir mengenai ekspektasi atau harapan dan evaluasi dari orang lain; seringkali bergantung terhadap pertimbangan dari orang lain dalam membuat keputusan yang penting; melakukan konformitas terhadap tekanan sosial untuk berpikir dan berperilaku dengan cara tertentu. Lalu, memiliki kesulitan dalam mengatur urusan sehari-hari; merasa tidak mampu untuk mengubah atau memperbaiki konteks yang berada disekitarnya; tidak sadar dengan kesempatan yang ada disekitar; dan kurang dalam rasa mengontrol dunia luar. Selanjutnya, individu tersebut cenderung merasakan kekurangan perasaan akan makna hidup; memiliki sedikit atau beberapa tujuan dalam hidup; kurang memiliki arah dalam hidup; tidak melihat tujuan dalam kehidupan di masa lalu; tidak memiliki keyakinan yang memberikan makna dalam hidup. Terakhir, individu tersebut cenderung memiliki perasaan akan ketetapan pribadi; kurang rasa akan memperbaiki atau mengembangkan diri dari waktu ke waktu; merasa bosan dan tidak tertarik dengan hidup; merasa tidak mampu mengembangkan sikap dan perilaku yang baru.

Berdasarkan hasil penelitian, *Dysfunctional family* yang dialami F memiliki pola yang kompleks, yang melibatkan berbagai bentuk kekerasan dan ketidakharmonisan. Hal ini berdampak signifikan pada perkembangan emosional dan sosialnya. Sejak kecil, F menghadapi *verbal abuse* dari ayahnya, yang sering menggunakan kata-kata kasar seperti "bodoh" atau "goblok." Nada bicara yang menghina ini tidak hanya menyakitkan secara emosional tetapi juga menciptakan perasaan rendah diri pada F. Selain itu, *physical abuse* berupa pukulan dan hukuman tidak wajar sering kali menjadi bentuk pelampiasan amarah dari ayahnya. Kekerasan fisik ini berlangsung hingga F menginjak usia SMA, dengan intensitas yang mulai menurun tetapi tetap meninggalkan bekas trauma.

Ayah F juga digambarkan memiliki sifat temperamental dan narsistik, yang menjadi pemicu utama konflik keluarga. Ketidakmampuannya untuk bekerja sama atau mengelola emosi sering menyebabkan pertengkaran dengan ibu F. Konflik ini

semakin diperburuk oleh tekanan ekonomi, di mana kebutuhan dasar sering tidak terpenuhi. Misalnya, F menyatakan bahwa ia kesulitan mendapatkan buku yang ingin dibaca karena ketidakmampuan keluarga untuk menyediakan dana.

Meskipun intensitas kekerasan fisik menurun, perilaku ayah F masih memengaruhi suasana rumah. Perubahan suasana hati yang ekstrem, seperti mengurung diri di kamar, merokok, atau merusak barang, menciptakan lingkungan yang tidak stabil secara emosional bagi F dan anggota keluarga lainnya.

Ketidakharmonisan ini mendorong F untuk menjadi lebih mandiri. Ia merasa bahwa orang tuanya sudah tidak peduli, sehingga ia mengambil alih tanggung jawab untuk membantu keluarga, baik secara emosional maupun material. Meskipun demikian, F juga mengakui bahwa lingkungan keluarga yang disfungsi ini membatasi pengembangan dirinya secara optimal.

Lalu, membahas mengenai PWB. Subjek F menunjukkan berbagai dinamika dalam perkembangan *PWB-nya*. Meskipun berasal dari latar belakang *dysfunctional family*, F memiliki kemampuan adaptasi yang kuat dan upaya untuk terus berkembang.

Pada aspek *self-acceptance*, F mengungkapkan bahwa ia awalnya merasa hidupnya tidak adil akibat perlakuan keluarga. Namun, ia berhasil menemukan kedamaian melalui penerimaan diri, dengan melihat sisi positif dari pengalaman buruk yang dialami. Bergabung dengan kelompok pengajian menjadi salah satu cara F untuk merefleksikan dirinya, meskipun ia juga tetap berhati-hati agar tidak terjebak dalam pengaruh yang negatif. Aspek *purpose of life* F sangat dipengaruhi oleh kondisinya. Keinginannya untuk pindah ke Jepang mencerminkan harapan akan kehidupan yang lebih baik, di mana ia bisa membantu komunitas sambil menggapai mimpinya. Namun, keterbatasan finansial sering menjadi penghalang bagi F untuk mengejar peluang, seperti pendidikan tambahan atau pengalaman kerja internasional.

Melalui *environmental mastery*, F menunjukkan kemampuan luar biasa dalam memanfaatkan bakat menggambar. Seni menjadi cara bagi F untuk mengekspresikan emosi dan membuktikan bahwa ia bisa menghasilkan sesuatu meskipun tidak mendapat dukungan penuh dari lingkungan sekitar. Keterampilan

ini juga menjadi tolak ukur perkembangan dirinya secara emosional, di mana ia melihat bagaimana karya-karyanya mencerminkan stabilitas emosional yang terus meningkat.

Pada aspek *autonomy*, F menunjukkan kemandirian yang tinggi. Prinsip hidup yang ia bentuk bukan berasal dari nilai-nilai keluarga, melainkan dari pengalaman pribadi, literatur, dan interaksi sosial. Sikap ini tercermin dari pilihannya untuk tetap fokus pada nilai moral dan spiritual, meskipun ia tidak mengikuti arus yang sering dianut oleh orang lain di lingkungan.

Personal growth F tampak jelas dari caranya menghadapi tantangan hidup. Ia tidak hanya belajar mengelola emosi, tetapi juga mengambil pelajaran dari pengalaman buruk untuk menjadi lebih dewasa dalam menyikapi masalah. Ia mengadopsi pendekatan positif terhadap tantangan dan memandangnya sebagai peluang untuk belajar dan berkembang. Dalam *positive relationships*, F menunjukkan bahwa ia mampu menavigasi hubungan sosial yang kompleks. Meskipun hubungan sosialnya sering kali netral atau bahkan dipengaruhi oleh trauma keluarga, F menggunakan strategi seperti humor dan adaptasi psikologis untuk membangun hubungan yang lebih sehat. Ia juga berhati-hati dalam memilih orang-orang di sekitarnya, guna melindungi dirinya dari pengalaman negatif.

Dysfunctional Family yang dialami oleh F memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan emosional, sosial, dan PWB (PWB)-nya. Lingkungan keluarga yang diwarnai kekerasan verbal, fisik, serta ketidakharmonisan yang didorong oleh sifat temperamental dan narsistik ayahnya, menciptakan trauma yang membatasi pengembangan diri F. Meskipun demikian, F menunjukkan kemampuan adaptasi yang luar biasa, yang memungkinkan dirinya bertahan dan terus berkembang di tengah kesulitan.

Keseluruhan pengalaman ini menggambarkan resiliensi F dalam menghadapi latar belakang yang sulit. Walaupun *dysfunctional family* membatasi banyak aspek pengembangannya, F berhasil menemukan cara untuk tumbuh secara psikologis, emosional, dan sosial, menunjukkan potensi besar untuk mencapai kesejahteraan yang lebih baik di masa depan.

Informan J telah melalui berbagai dinamika keluarga yang dapat dikategorikan sebagai *dysfunctional family*. Keluarga informan ditandai dengan ketidakharmonisan yang signifikan. Pengabaian emosional menjadi tema utama, di mana orang tua, terutama ayah, kerap tidak memberikan apresiasi atas pencapaian informan, seperti ketika ia menjadi juara kelas. Hal ini menciptakan perasaan sakit hati dan ketidakpuasan yang bertahan hingga masa remaja. Ketidakharmonisan ini diperparah oleh kurangnya konsensus antara orang tua dalam membangun keluarga. Elemen-elemen kasih sayang, seperti perayaan ulang tahun, sengaja dikesampingkan. Pertengkaran sering terjadi, terutama antara informan dengan ayahnya, bahkan untuk hal-hal sederhana seperti merayakan ulang tahun sweet seventeen. Meskipun demikian, seiring waktu, informan mulai memahami bahwa perilaku orang tua dipengaruhi oleh trauma masa lalu mereka. Kesadaran ini membantunya untuk mulai berdamai dengan rasa sakitnya, meski luka masa lalu tetap membekas.

Dari pengalaman-pengalaman ini, gambaran *psychological well-being* (PWB) informan terbentuk melalui proses panjang yang melibatkan pengalaman emosional dan refleksi diri. Dalam aspek *self-acceptance*, informan menunjukkan perjalanan signifikan dalam menerima dirinya. Ia dulu merasa iri pada teman-temannya yang dirayakan pencapaiannya oleh keluarga mereka. Namun, kini ia mulai memahami bahwa orang tuanya tidak bermaksud menyakitinya dan menghargai bagaimana pengalaman masa lalunya membentuk dirinya yang sekarang. Pada aspek *purpose of life*, informan mengaku kesulitan menentukan tujuan hidup yang spesifik, tetapi ia memiliki keinginan untuk merasakan kepuasan dalam menjalani hidup secara penuh. Rasa ingin tahunya terhadap kehidupan menjadi pendorong utama dalam proses pencarian makna hidup ini.

Dalam aspek *environmental mastery*, informan menekankan pentingnya kontrol diri dan mengandalkan afirmasi positif untuk melindungi dirinya dari pengaruh negatif. Pengembangan bakat menggambar menjadi salah satu cara stabilisasi emosi dan media untuk mengekspresikan dirinya. Pada aspek *autonomy*, ia menegaskan prinsip hidup untuk tidak membiarkan orang lain memiliki kontrol atas dirinya. Informan berusaha menjadi individu yang mandiri dalam mengambil

keputusan dan menghindari ketergantungan emosional pada siapa pun. Pada aspek *personal growth*, pengalaman keluarga yang penuh tekanan telah membentuk informan menjadi pribadi yang kuat dan keras. Ia mampu mengembangkan empati dan penghargaan terhadap orang lain, yang menjadi salah satu kualitas penting dalam pertumbuhannya. Namun, dalam aspek *positive relations with others*, ia menghadapi hambatan dalam menjalin hubungan yang mendalam dengan orang lain. Informan sering dianggap kasar dan jutek, sehingga hubungan sosialnya cenderung terbatas. Meski demikian, ia berusaha mempertahankan hubungan dengan memberikan validasi kepada orang lain, meskipun terkadang dilakukan dengan berpura-pura.

Gambaran *dysfunctional family* pada informan J menunjukkan pengabaian emosional, ketidakharmonisan, dan pola asuh yang tidak konsisten. Meskipun demikian, melalui pengalaman ini, informan berhasil membangun aspek-aspek *psychological well-being* yang kuat, seperti *self-acceptance*, *autonomy*, dan *personal growth*. Proses ini menunjukkan bagaimana individu dapat beradaptasi dan menemukan makna hidup meski berasal dari lingkungan keluarga yang disfungsi.

Lalu, untuk Informan T tumbuh dalam lingkungan keluarga yang penuh ketidakharmonisan, di mana konflik antara kedua orang tua menjadi dinamika utama yang memengaruhi kondisi psikologisnya. Orang tua T sering terlibat dalam pertengkaran verbal yang intens, dengan perbedaan pendapat yang tidak jarang berujung pada perlakuan emosional maupun fisik yang tidak mendukung kesejahteraan anak-anak mereka. Ayah T dikenal keras, menerapkan pola asuh yang serupa dengan pengalaman masa kecilnya, sementara ibunya sering memberikan perlakuan berupa *silent treatment* dan hukuman fisik. Ketegangan ini menciptakan rasa takut dalam keluarga, di mana T dan saudara-saudaranya merasa harus selalu waspada akan kemarahan yang dapat muncul sewaktu-waktu. Pengalaman ini juga memunculkan pola kontrol yang berlebihan dari orang tua terhadap keputusan dan pilihan T, membuatnya merasa kehilangan kendali atas hidupnya bahkan hingga dewasa.

Di tengah situasi keluarga yang disfungsional ini, *Psychological Well-Being* (PWB) T berkembang melalui perjalanan yang tidak mudah. Dalam aspek penerimaan diri, T menyadari berbagai dampak negatif dari lingkungannya, seperti kesulitan membuat keputusan dan ketakutan terhadap kesalahan, namun ia secara aktif berusaha memperbaikinya. Menggambar menjadi salah satu cara T menyalurkan emosi yang sering ia pendam, sekaligus sarana untuk menciptakan ruang ekspresi di tengah tekanan keluarga. T memiliki tujuan hidup sederhana namun bermakna: hidup mandiri dan mampu memenuhi kebutuhannya tanpa bergantung pada orang lain. Transformasi terbesar dalam diri T terjadi selama masa perkuliahan, ketika ia mulai mempelajari psikologi dan memahami pola perilaku dalam keluarganya, serta belajar mengelola emosinya dengan lebih baik.

Meski pengalaman interpersonalnya sering kali negatif, terutama dengan teman-teman yang ia rasa hanya ingin memanfaatkannya, T berhasil membangun hubungan yang lebih sehat dengan saudara-saudaranya setelah mereka hidup terpisah. Ia juga menjalin hubungan romantis yang positif dengan pasangan saat ini. Dalam menghadapi tekanan lingkungan keluarga yang disfungsional, T menunjukkan ketahanan psikologis yang luar biasa dengan memegang teguh prinsip moral seperti "jika tidak bisa berbuat baik, minimal jangan menyakiti orang lain." Secara keseluruhan, meski tantangan dalam keluarga telah meninggalkan luka mendalam, T mampu memanfaatkan pengalaman ini untuk terus tumbuh, memperbaiki diri, dan membangun fondasi yang lebih kuat untuk kehidupan yang lebih baik.

Tiga informan, yaitu J, F, dan T, masing-masing menggambarkan pengalaman yang mendalam terkait dengan disfungsi keluarga yang mereka alami. J sering menceritakan tentang pengabaian emosional yang ia rasakan sejak kecil, di mana usahanya untuk mendapatkan apresiasi dari orang tua seringkali tidak diindahkan. Ia juga mengalami perselisihan verbal dan fisik, terutama dengan ayahnya, yang sering melontarkan kata-kata kasar dan melakukan tindakan kekerasan seperti memukul dan menendang. Pengalaman ini membuat J merasa tidak dihargai dan kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat dengan orang lain.

Sementara itu, F menghadapi kekerasan verbal dan fisik yang lebih intens dan berkelanjutan sejak masa kecil hingga masa remaja. F mengalami *verbal abuse* dalam bentuk kata-kata kasar yang sering dilontarkan oleh ayahnya, serta *physical abuse* berupa pemukulan dan hukuman yang tidak wajar. Selain itu, F juga menggambarkan kondisi finansial keluarga yang terbatas sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi tujuan hidupnya, membatasi partisipasinya dalam kegiatan yang disukai atau keinginan untuk memiliki barang tertentu. Hal ini menambah tekanan psikologis yang dirasakannya dan mempengaruhi pandangan F terhadap kehidupan. T, di sisi lain, menyoroti ketidakharmonisan yang terjadi secara menyeluruh dalam keluarga, di mana kedua orang tua sering bertengkar dan adu mulut. T mengalami dampak negatif berupa perasaan apatis dan kurang peduli terhadap lingkungan sekitar, yang timbul akibat sering dimarahi atau diabaikan ketika mencoba berkomunikasi. Meskipun demikian, T juga menunjukkan perkembangan positif seperti meningkatnya toleransi dan kemampuan untuk memahami perspektif orang lain, meskipun trauma yang dialami membuatnya sulit mempercayai pertemanan dan membangun hubungan yang dekat.

Dalam aspek psikologis, ketiga informan menunjukkan dampak signifikan dari pengalaman keluarga mereka. J mengembangkan tingkat toleransi yang tinggi dan mencari kepuasan diri dalam menjalani hidup, berusaha memahami orang lain meskipun merasa dingin dan mengabaikan pencapaian orang lain sebelumnya. F berjuang dengan keterbatasan finansial yang mempengaruhi tujuan hidupnya, namun tetap berusaha mengembangkan kemampuan untuk memahami perspektif orang lain sebagai upaya mengatasi tantangan. T merasa apatis terhadap lingkungan sosialnya tetapi berharap untuk hidup mandiri dengan keuangan yang cukup, meskipun trauma dari hubungan yang tidak terpercaya membuatnya sulit membangun hubungan yang positif.

Ketiga informan juga menunjukkan perkembangan dalam hal otonomi dan *personal growth*. J dan F sama-sama mengembangkan prinsip untuk tidak membiarkan orang lain mengontrol atau mempengaruhi mereka, sebagai respons terhadap pengabaian dan kekerasan yang mereka alami. T juga membentuk prinsip ini, tetapi dengan tambahan keinginan untuk hidup mandiri secara finansial. Dalam

hal personal growth, J dan F berfokus pada peningkatan pengertian terhadap orang lain dan kepekaan terhadap situasi, sementara T lebih menekankan pada kemampuan untuk melihat sudut pandang orang lain dan berempati, meskipun hubungan sosial yang kurang mendalam menjadi hambatan utama.

Para informan mampu mengembangkan aspek-aspek *Psychological Well-Being* (PWB) mereka melalui proses adaptasi dan refleksi diri yang mendalam dalam menghadapi lingkungan keluarga yang disfungsi. Pada aspek *self-acceptance*, mereka berhasil menerima diri dengan merefleksikan pengalaman masa lalu yang penuh trauma. J, misalnya, mulai memahami bahwa pengabaian emosional yang dialaminya berkaitan dengan trauma masa lalu orang tuanya, sementara F menemukan kedamaian melalui aktivitas di komunitas pengajian. T juga secara aktif memperbaiki pola pikirnya meskipun kesulitan membuat keputusan akibat kontrol berlebihan dari orang tuanya.

Dalam aspek *purpose of life*, tantangan hidup mendorong para informan untuk membangun tujuan yang kuat. F bercita-cita untuk hidup lebih baik dengan pindah ke Jepang dan membantu komunitas, meskipun keterbatasan finansial menjadi hambatan. Di sisi lain, T memiliki tujuan sederhana namun bermakna, yaitu hidup mandiri tanpa ketergantungan pada keluarga. Sementara itu, J berupaya menemukan kepuasan dalam hidup melalui rasa ingin tahunya terhadap dunia.

Kemampuan untuk mengelola lingkungan tercermin pada aspek *environmental mastery*. F dan J menggunakan seni menggambar sebagai cara untuk mengekspresikan emosi mereka dan menciptakan stabilitas emosional di tengah tekanan. T, dengan pemahaman psikologi yang diperolehnya, mulai mengelola dampak tekanan emosional keluarganya dan memperbaiki dinamika hubungan interpersonal.

Pada aspek *autonomy*, ketiga informan menunjukkan kemandirian yang tinggi. Pengalaman disfungsi membuat mereka membangun prinsip hidup yang tidak bergantung pada nilai keluarga. J dan F fokus pada pengambilan keputusan yang mandiri, sementara T juga menambahkan keinginan untuk mencapai kemandirian finansial sebagai bagian dari tujuannya.

Dalam aspek *personal growth*, pengalaman berat yang dialami para informan menjadi pelajaran berharga. J mengembangkan empati terhadap orang lain, sementara F belajar mengelola emosinya dengan lebih baik dan memandang tantangan hidup sebagai peluang untuk tumbuh. T, melalui refleksi mendalam dan pendidikan psikologi, mampu memahami pola keluarga yang disfungsional serta memperbaiki pengelolaan emosinya.

Meskipun hubungan sosial sering menjadi tantangan karena trauma masa lalu, mereka berupaya membangun *positive relationships*. F menunjukkan kemampuan adaptasi melalui humor dan selektivitas dalam memilih teman. T, meskipun memiliki pengalaman interpersonal yang negatif, berhasil memperbaiki hubungan dengan saudara-saudaranya setelah hidup terpisah dan membangun relasi romantis yang positif.

Para informan menunjukkan kemampuan luar biasa untuk beradaptasi dan berkembang meskipun menghadapi tekanan dari lingkungan keluarga yang disfungsional. Mereka menggunakan resiliensi, refleksi diri, eksplorasi bakat, dan pengembangan nilai hidup untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Secara keseluruhan, meskipun ketiga informan memiliki pengalaman yang serupa dalam menghadapi disfungsi keluarga dan kekerasan, masing-masing menunjukkan perbedaan dalam cara mereka mengatasi dampak psikologis dan membentuk hubungan sosial. J lebih fokus pada pencarian kepuasan diri dan toleransi, F menghadapi keterbatasan finansial sambil berusaha memahami orang lain, dan T berjuang dengan apatis namun tetap berharap untuk kemandirian. Perbedaan ini menunjukkan bagaimana setiap individu merespons dan berkembang dari pengalaman traumatis mereka dengan cara yang unik.

Keterkaitan antara *psychological well-being* (PWB) dan *dysfunctional family* sangat kompleks, karena lingkungan keluarga yang disfungsional sering menjadi sumber tekanan emosional dan trauma, namun juga dapat menjadi pemicu untuk berkembangnya aspek-aspek tertentu dari PWB. Dalam kasus ini, *dysfunctional family* berperan sebagai latar belakang yang menciptakan tantangan

psikologis bagi individu, tetapi juga menyediakan kesempatan untuk membangun resiliensi dan adaptasi.

Individu yang berasal dari keluarga disfungsional, seperti yang dialami oleh para informan, sering menghadapi berbagai bentuk kekerasan verbal, fisik, dan pengabaian emosional yang menciptakan tekanan psikologis. Ketidakharmonisan ini dapat menghambat perkembangan emosional dan sosial, tetapi di sisi lain, individu sering terdorong untuk mengembangkan strategi bertahan, seperti kemandirian, refleksi diri, dan kemampuan beradaptasi. Misalnya, pada aspek *self-acceptance*, para informan mampu menerima diri dengan merefleksikan pengalaman buruk yang mereka alami, sehingga dapat melihat sisi positif dari trauma tersebut.

Ketegangan yang dihasilkan oleh keluarga disfungsional juga memengaruhi *purpose of life*. Individu cenderung memiliki motivasi untuk keluar dari situasi disfungsional, baik dengan mengejar kehidupan yang lebih baik maupun merancang tujuan hidup yang memberikan makna. Dalam kasus ini, keterbatasan finansial dan tekanan keluarga justru mendorong individu untuk berjuang lebih keras, seperti yang terlihat pada informan F dengan impiannya pindah ke Jepang, atau T yang ingin mencapai kemandirian finansial.

Lingkungan keluarga yang disfungsional juga mendorong pengembangan *environmental mastery*. Ketidakstabilan lingkungan memaksa individu untuk mencari cara mengelola tekanan, seperti memanfaatkan bakat menggambar untuk mengekspresikan emosi atau belajar mengelola dinamika keluarga melalui pemahaman psikologis. Pada saat yang sama, pengalaman negatif dalam keluarga membuat mereka membangun prinsip *autonomy*, di mana mereka memilih untuk tidak membiarkan kendali hidupnya dipengaruhi oleh keluarga atau lingkungan yang disfungsional.

Aspek *personal growth* sering kali muncul sebagai respons terhadap tantangan dari keluarga disfungsional. Trauma yang dialami dapat memicu proses refleksi mendalam yang memungkinkan individu untuk belajar mengelola emosi dan mengubah tantangan menjadi peluang untuk berkembang. Dalam hubungan sosial, meskipun trauma keluarga sering menjadi penghambat, individu berusaha

menciptakan *positive relationships* yang lebih sehat dengan menerapkan strategi seperti humor, selektivitas, atau memperbaiki hubungan dengan anggota keluarga lain di luar pola disfungsional.

Secara keseluruhan, meskipun *dysfunctional family* memberikan banyak hambatan terhadap perkembangan psikologis, hal tersebut juga dapat menjadi katalis bagi individu untuk mengembangkan aspek-aspek PWB. Resiliensi, adaptasi, dan refleksi diri menjadi kunci untuk membangun kesejahteraan psikologis, bahkan dalam kondisi lingkungan

5.2 Refleksi

Selama proses penelitian, peneliti menemukan *point of view* dan perspektif baru yang dimiliki oleh individu yang pernah atau sedang mengalami *dysfunctional family*. Peneliti merasa takjub dan kagum bagaimana individu-individu tersebut mampu menemukan caranya untuk tetap eksis dan bertahan meskipun mengalami pengalaman yang pahit di dalam keluarga. Akan tetapi, tetap menjadi ironi bagi peneliti bahwa keluarga yang seharusnya menjadi tempat yang aman dan damai untuk seorang individu memulai kehidupan malah menjadi tempat yang tidak aman dan membahagiakan bagi individu. Individu-individu tersebut juga manusia yang membutuhkan kasih sayang. Akan tetapi, berbanding dengan realitas individu-individu tersebut dipaksa oleh keadaan menjadi kuat dan tegar menghadapi situasi yang dialami. Sebagai seorang yang juga merasakan hal yang sama, Peneliti merasa berada di dalam kapal penderitaan yang sama dengan para individu tersebut. Penelitian ini memberikan banyak pengetahuan dan pandangan untuk peneliti bahwa individu pada tahap *emerging adulthood* yang mengalami *dysfunctional family* memiliki berbagai cara untuk mempertahankan kesejahteraan psikologis yang dimiliki masing-masing individu.

Harapan yang dimiliki peneliti, penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk seluruh individu yang terlebih pada usia *emerging adulthood* diantara 20-30 tahun terutama yang mengalami *dysfunctional family* dapat mengambil insight dan kebermaknaan serta menjadi penguat untuk tetap eksis di dalam dinamika dunia.

5.3 Kesimpulan

Penelitian berjudul Gambaran PWB pada Individu *emerging adulthood* yang mengalami *dysfunctional family*. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kualitatif. Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa meskipun individu mengalami *dysfunctional family* tetap dapat bangkit dan eksis dalam dinamika kehidupan dengan strategi dan momen yang mereka alami di dalam hidupnya. Dapat disimpulkan bahwa ketiga informan meskipun *dysfunctional family* yang dialami sudah berlalu luka dan trauma yang didapat tetap menyertai informan hingga saat ini.

5.4 Saran

Setelah melakukan penelitian hingga akhir, pada bab ini peneliti memberikan saran kepada pihak-pihak terkait sesuai hasil pembahasan penelitian yang telah dilakukan. Saran-saran yang hendak diajukan oleh peneliti, sebagai berikut:

a. Bagi informan penelitian

Harapan dalam penelitian ini bagi ketiga informan yaitu dapat membantu informan terkait meningkatkan ataupun mengembangkan kesejahteraan psikologis yang dimiliki dengan harapan agar tetap dapat eksis dan lebih mantap dalam berdinamika di dalam kehidupan

b. Bagi individu pada tahap dewasa awal

Melalui hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi tambahan terutama bagi individu tahap *emerging adulthood* yang mengalami *dysfunctional family* dan dapat diaplikasikan ke dalam kehidupan sehari-hari.

c. Bagi orang tua

Melalui hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan acuan tambahan agar orang tua dapat lebih memikirkan dengan matang segala tindakan dan konsekuensi yang akan diterima pada anaknya apabila orang

tua melakukan sesuatu yang tidak sepatutnya kepada individu yang mengalami *dysfunctional family*

d. Bagi pembaca

Melalui hasil penelitian yang telah didapatkan, bagi pembaca diharapkan dapat menambah wawasan terkait fenomena *dysfunctional family* serta memberikan wawasan dimana individu yang mengalami fenomena tersebut tidak semuanya berakhir disfungsi akan tetapi ada juga individu yang mampu bangkit dan melanjutkan dinamika kehidupan bermasyarakat

e. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini mampu menjadi gambaran awal terkait kondisi *dysfunctional family* dikarenakan masih sedikit yang meneliti topik ini di Indonesia dan lebih berfokus pada perceraian yang resmi diakui negara. Selain itu dalam penelitian diharapkan peneliti dapat lebih membangun kedekatan dengan informan sehingga informan dapat lebih terbuka sehingga data yang didapatkan lebih kaya dan beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., Amawidyati, G., Muhana, &, & Utami, S. (2007). Religiusitas dan PWB Pada Korban Gempa. *Jurnal Psikologi*, 34(2), 164–176. <http://222.124.164.132/article>.
- Black, C. (1982). *It Will Never Happen to Me* (1st ed.). M.A.C., Printing and Publications Division, Denver, Colorado.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss* (Vol. 1).
- Bradshaw, J. (1992). *Home Coming: Reclaiming and Healing Your Inner Child*. Bantam.
- Dhara, D. (2013). Depression and PWB in Old Age. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 03(03). <https://doi.org/10.4172/2161-0487.1000117>
- Fox, D., & Prilleltensky, I. (2005). *Psikologi Kritis: Metanalisis Psikologi Modern*. Mizan Pubika.
- Framo, J. L. (2013). *Family-Of-Origin Therapy*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203776728>
- Granot, T. (2004). *Without You - Children and Young People Growing Up with Loss and its Effect*. Jessica Kingsley Publisher.
- Hartanti, S. S., & Salsabila, V. (2020). *Analisis Kondisi Fisik dan Psikis Terhadap Anak Korban Broken Home*.
- Iriani, F., & Ninawati. (2005). Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Dewasa Muda Ditinjau dari Pola Attachment. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 44.
- Jannah, M., Hariastuti, R., & Nursalim, M. (2023). Negative Impact of a Dysfunctional Family on Adolescents: A Literature Study. *Harmoni Sosial: Jurnal Pendidikan IPS*, 10(2), 109–121.
- Kemenag. (2017, Februari 18). Balitbangdiklat Kemenag. Dipetik Desember 4, 2023, dari Balitbang Kemenag: https://balitbangdiklat.kemenag.go.id/assets/uploads/2017/02/CERAI_GUGAT.pdf
- Lopez, S. J. (2009). *Encyclopedia of positive psychology*. Wiley-Blackwell.

- Mallinckrodt, B. (1992). Childhood emotional bonds with parents, development of adult social competencies, and availability of social support. *Journal of Counseling Psychology*, 39(4), 453–461. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.39.4.453>
- Mallinckrodt, B., King, J. L., & Coble, H. M. (1998). Family Dysfunction, Alexithymia, and Client Attachment to Therapist. *Journal of Counseling Psychology*, 45(4), 497–504. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.4.497>
- Maula, L. (2020). *Disfungsi Keluarga Dan Dampaknya Terhadap Kenakalan Remaja di Desa Karangmangu Kecamatan Sarang Kabupaten Rembang (Analisis Bimbingan Konseling Keluarga Islami)*. Universitas Islam Negri Walisongo.
- Miller, A. (1986). *The Drama of the Gifted Child*. Basic Book.
- Mishne, J. (1992). The grieving child: Manifest and hidden losses in childhood and adolescence. *Child & Adolescent Social Work Journal*, 9(6), 471–490. <https://doi.org/10.1007/BF00845409>
- Munandar, A., Esterlita Purnamasari, S., Varadhila Peristiano, S., & Mercuri Buana Yogyakarta, U. (2020). PWB pada Keluarga Broken Home. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(1), 46–52. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i1>
- Murthi, M., & Espelage, D. L. (2005). Childhood sexual abuse, social support, and psychological outcomes: A loss framework. *Child Abuse & Neglect*, 29(11), 1215–1231. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2005.03.008>
- Perry, B. D. (2001). *Bonding and Attachment in Maltreated Children*.
- Poerwadarminta, W. J. S. (2007). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of PWB. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2014). PWB Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of PWB revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to PWB. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Saputri, S. A., Karyanta, N. A., & Hardjono. (2013). *Hubungan antara Religiusitas dan Dukungan Sosial dengan PWB pada Santri Kelas VIII Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibnu 'Abbas klaten*. 22–31.
- Sarwono, & Sarlito, W. (2015). *Psikologi Remaja*. Rajawali Pers.
- Schrodt, P., Ledbetter, A. M., & Ohrt, J. K. (2007). Parental Confirmation and Affection as Mediators of Family Communication Patterns and Children's Mental Well-Being. *Journal of Family Communication*, 7(1), 23–46. <https://doi.org/10.1080/15267430709336667>
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental : Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya*. Andi Offset.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., & Pedrotti, J. T. (2018). *Positive Psychology : The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths* (4th ed.). SAGE Publications, Inc.
- Ulfiah. (2016). *Psikologi Keluarga : Pemahaman Hakikat Keluarga dan Penanganan Problematika Rumah Tangga*. Ghalia Indonesia.
- U.S. Department of Health & Human Services Administration for Children and Families Administration on Children, Y. and F. C. B. (2006). *Child Maltreatment 2006*. www.ndacan.cornell.edu.
- Whitfield, M. D., & Charles, L. (1987). *Healing the Child Within: Discovery and Recovery for Adult Children of Dysfunctional Families*. Health Communications, Inc.

- Wholey, D. (1988). *Becoming Your Own Parent: The Solution for Adult Children of Alcoholic and Other Dysfunctional Families* (1st ed.). Doubleday.
- Zahra, F., & Wulandari, P. (2022). Disfungsi Peran Keluarga Bagi Generasi Z. *Journal of Development and Social Change*, 5(2), 15–26. <https://jurnal.uns.ac.id/jodasc>
- Zulueta, F. de. (2006). Inducing traumatic attachment in adults with a history of child abuse: Forensic applications. In *The British Journal of Forensic Practice* (Vol. 8, Issue 3, pp. 4–15). <https://doi.org/10.1108/14636646200600015>
- Zupanick, C. E. (1994). Adult children of dysfunctional families: Treatment from a disenfranchised grief perspective. *Death Studies*, 18(2), 183–195. <https://doi.org/10.1080/07481189408252650>