

# Dampak Kurangnya dan Dukungan Keluarga Terhadap Kondisi Emosional Seorang Perempuan Dewasa Awal: Tinjauan Konseling Person-Centered dan Bimbingan Konseling Islam

*Esa Asmaedah<sup>a,1,\*</sup>, Khairiyah<sup>b,2\*</sup>, Moh. Nasiir Raharusun<sup>c,3\*</sup>, Ria Komariyatus Sholihatin<sup>d,4\*</sup>*

<sup>a</sup>Institut Agama Islam Negeri Sorong, Papua Barat Daya, Indonesia

<sup>b</sup>Institut Agama Islam Negeri Sorong, Papua Barat Daya, Indonesia

<sup>c</sup>Institut Agama Islam Negeri Sorong, Papua Barat Daya, Indonesia

<sup>d</sup>Institut Agama Islam Negeri Sorong, Papua Barat Daya, Indonesia

<sup>1</sup>[esaasmaedah22@gmail.com](mailto:esaasmaedah22@gmail.com), <sup>2</sup>[k9429143@gmail.com](mailto:k9429143@gmail.com), <sup>3</sup>[r27969488@gmail.com](mailto:r27969488@gmail.com), <sup>4</sup>[riasholihatin@gmail.com](mailto:riasholihatin@gmail.com)

\* Penulis korespondensi

## INFO ARTIKEL

### Sejarah Artikel

Diterima: [25-5-2026]

Direvisi: [05-6-2026]

Disetujui: [18-7-2026]

### Keywords

Family Acceptance,  
Emotional Condition,  
Early Adulthood, Person-  
Centered Counseling,  
Islamic Guidance and  
Counseling,

## ABSTRACT

This study aims to examine the impact of a lack of family acceptance and emotional support on the psychological well-being of a young adult, as well as the relevance of this issue to individual counseling services. A qualitative approach utilizing a case study design was employed, focusing on a 23-year-old female subject who had experienced family issues since childhood. Data were collected through semi-structured interviews, observation, and documentation, and subsequently analyzed thematically. The results indicate that the subject's emotional struggles stemmed from a lack of acceptance following her parents' divorce—rather than the divorce event itself—leading to feelings of sadness, disappointment, and a loss of security, as well as difficulty trusting others. Nevertheless, social support from her biological mother, partner, and close friends served as a protective factor, helping the subject maintain her psychological functioning. These findings underscore the importance of a Person-Centered counseling approach—emphasizing unconditional acceptance, empathy, and authenticity—integrated with the values of *\*rahmah\** (mercy/compassion) and *\*mawaddah\** (affection/love) from the perspective of Islamic Guidance and Counseling, as a means of fostering the individual's psychological and spiritual recovery.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

## 1. Pendahuluan

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama dalam membentuk rasa aman, identitas diri, serta kemampuan individu membangun hubungan interpersonal. Ketika kebutuhan dasar akan penerimaan, kasih sayang, dan dukungan emosional tidak terpenuhi secara konsisten, individu berpotensi mengalami berbagai kesulitan psikologis yang dapat berlanjut hingga masa dewasa awal. Fenomena ini tampak pada kasus perceraian orang tua, di mana permasalahan emosional yang muncul pada anak seringkali bukan disebabkan oleh peristiwa perceraian itu sendiri, melainkan oleh kurangnya penerimaan dan dukungan emosional yang berlanjut setelahnya (Sa diyah & Jannah, 2025).

Kondisi tersebut sejalan dengan teori Attachment yang dikemukakan oleh John Bowlby, yang menjelaskan bahwa hubungan emosional yang aman antara anak dan pengasuh utama menjadi dasar terbentuknya rasa percaya dan kemampuan mengelola emosi (Afiyah & Maksum, 2026). Sebaliknya, hubungan yang dipenuhi penolakan berpotensi membentuk pola keterikatan yang tidak aman serta meningkatkan kerentanan terhadap gangguan emosional. Hal ini diperkuat oleh Parental Acceptance-Rejection Theory (PARTheory) dari Ronald P. Rohner, yang menyatakan bahwa penolakan orang tua berdampak pada rendahnya harga diri, ketidakstabilan emosi, serta kecenderungan menarik diri dari hubungan social (Wirana et al., 2025).

Di sisi lain, dukungan sosial dari keluarga inti, pasangan, maupun teman dekat berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu mempertahankan keberfungsian psikologisnya, sebagaimana dijelaskan dalam teori Social Support oleh Sheldon Cohen dan Thomas A. Wills melalui konsep buffering effect (Kumar, Sunil; Lochab,A.; Mishra, 2021).

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis dampak kurangnya penerimaan keluarga terhadap kondisi emosional individu dewasa awal, sekaligus mengkaji relevansi pendekatan Person-Centered Therapy dari Carl Rogers sebagai upaya pemulihan, yang diintegrasikan dengan perspektif Bimbingan dan Konseling Islam melalui nilai rahmah dan mawaddah dalam membangun ketahanan psikologis dan spiritual individu.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus (case study). Pendekatan ini dipilih karena bertujuan memahami secara mendalam pengalaman dan dinamika psikologis satu subjek dalam konteks kehidupannya secara alami.

Subjek penelitian adalah satu orang klien perempuan berusia 23 tahun yang mengalami permasalahan keluarga sejak masa kanak-kanak hingga dewasa awal,

dipilih melalui teknik purposive sampling dengan pertimbangan kesesuaian pengalaman subjek terhadap fokus penelitian.

Data dikumpulkan melalui tiga teknik, yaitu wawancara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman dan persepsi subjek secara mendalam, observasi selama proses wawancara untuk mengamati respons emosional dan perilaku nonverbal subjek, serta dokumentasi sebagai data pendukung.

Analisis data dilakukan secara tematik, yaitu dengan mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menginterpretasikan tema-tema yang muncul dari data lapangan sehingga dapat menggambarkan kondisi psikologis dan sosial subjek secara komprehensif. Keabsahan data diperkuat melalui triangulasi teknik pengumpulan data.

### 3. Hasil

Hasil penelitian diperoleh melalui proses asesmen menggunakan teknik wawancara semi-terstruktur, observasi selama proses wawancara, dan dokumentasi terhadap satu orang klien perempuan berusia 23 tahun yang mengalami permasalahan keluarga sejak masa kanak-kanak hingga dewasa awal. Analisis hasil penelitian disusun berdasarkan tema-tema yang muncul dari data lapangan sehingga mampu menggambarkan kondisi psikologis dan sosial klien secara lebih komprehensif.

#### 3.1 Gambaran Umum Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan seorang perempuan berusia 23 tahun yang telah menyelesaikan pendidikan pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) bidang kesehatan dan belum memiliki pekerjaan tetap saat penelitian dilakukan. Berdasarkan hasil wawancara, subjek mengungkapkan bahwa kedua orangtuanya cerai saat ia masih duduk di bangku Sekolah Dasar (SD). Setelah perceraian itu subjek tinggal bersama ayah kandung, sedangkan ibu kandung membangun keluarga baru. Perubahan tersebut lah menjadi awal munculnya berbagai pengalaman yang memengaruhi perkembangan emosional subjek hingga masa dewasa awal.

Subjek juga mengatakan bahwa hubungan nya dengan ayah kandung maupun ibu tiri tidak berlangsung harmonis. Selama tinggal bersama keluarga ayah, subjek merasa kurang memperoleh perhatian, kasih sayang, penerimaan, serta dukungan emosional. Selain itu, subjek juga mengaku beberapa kali kerap mengalami perlakuan yang tidak adil, seperti sering disalahkan tanpa diberi kesempatan untuk menjelaskan, menerima perlakuan verbal yang menyakitkan, hingga mengalami kekerasan fisik

dari ayah kandung. Pengalaman-pengalaman tersebut membuat subjek merasa tidak diterima sebagai bagian dari keluarganya sendiri.

Meskipun mengalami berbagai pengalaman negative, subjek masih memiliki harapan untuk memperbaiki kualitas hidupnya. Kehadiran ibu kandung, pasangan, dan teman dekat secara tidak langsung, menjadi sumber dukungan emosional yang membantu subjek bertahan dalam menghadapi tekanan psikologis yang dialaminya.

### **3.2 Riwayat Permasalahan Keluarga**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa akar permasalahan yang dialami subjek berawal dari perceraian kedua orang tua. Peristiwa tersebut tidak hanya mengubah struktur keluarga, tetapi juga mengubah pola relasi antara subjek dengan figur pengasuh utamanya. Setelah tinggal bersama ayah kandung, subjek merasakan perubahan dalam pola pengasuhan yang menurutnya semakin memperburuk kondisi emosionalnya.

Dalam kehidupan sehari-hari, subjek mengungkapkan bahwa dirinya sering menerima perlakuan yang membuatnya merasa tidak dihargai. Ketika terjadi konflik dalam keluarga, ayah lebih sering mempercayai pendapat ibu tiri dibandingkan penjelasan yang disampaikan oleh subjek. Akibatnya, subjek merasa tidak memiliki ruang untuk menyampaikan pendapat maupun membela dirinya sendiri. Kondisi tersebut berlangsung secara berulang dalam waktu yang lama sehingga membentuk pengalaman emosional yang menetap hingga masa dewasa awal.

Selain konflik interpersonal, subjek juga menyampaikan pernah mengalami perlakuan yang bersifat verbal maupun fisik dari ayah kandung. Pengalaman tersebut memperkuat persepsi subjek bahwa dirinya kurang memperoleh kasih sayang dan penerimaan dari keluarga. Akibatnya, keluarga yang seharusnya menjadi tempat memperoleh rasa aman justru dipersepsikan sebagai sumber tekanan emosional.

### **3.3 Dampak Kurangnya Penerimaan dan Dukungan Keluarga Terhadap Kondisi Emosional**

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kurangnya penerimaan dan dukungan keluarga memberikan dampak yang cukup luas terhadap kondisi emosional subjek. Dampak yang paling dominan adalah munculnya perasaan sedih, kecewa, marah, kesepian, merasa tidak dihargai, serta kehilangan rasa aman dalam lingkungan keluarga. Perasaan-perasaan tersebut tidak hanya muncul ketika konflik berlangsung, tetapi juga kembali dirasakan ketika subjek mengingat berbagai pengalaman masa lalu yang pernah dialaminya.

Subjek juga menunjukkan kecenderungan untuk memendam emosi dibandingkan mengungkapkannya kepada anggota keluarga. Menurut pengakuannya, menceritakan perasaan kepada keluarga tidak memberikan rasa nyaman karena khawatir kembali disalahkan atau tidak dipercaya. Akibatnya, subjek lebih memilih menghadapi berbagai permasalahan seorang diri meskipun hal tersebut meningkatkan beban emosional yang dirasakannya.

Selain berdampak terhadap kondisi psikologis, konflik keluarga juga memengaruhi aspek pendidikan. Subjek mengungkapkan bahwa dirinya tidak dapat melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi sebagaimana yang diharapkan. Kondisi tersebut menimbulkan rasa kecewa terhadap perjalanan hidup yang dijalannya, meskipun hingga saat ini subjek masih memiliki keinginan untuk memperbaiki masa depannya.

### **3.4 Faktor Protektif yang Dimiliki Subjek**

Di balik berbagai pengalaman negatif yang dialami, penelitian ini juga menemukan adanya beberapa faktor protektif yang berperan dalam membantu subjek menghadapi tekanan emosional. Faktor tersebut berasal dari dukungan sosial yang diberikan oleh ibu kandung, pasangan, dan beberapa teman dekat. Kehadiran mereka menjadi tempat bagi subjek untuk berbagi cerita, memperoleh dukungan emosional, serta mendapatkan motivasi ketika menghadapi berbagai kesulitan.

Selain dukungan sosial, hasil observasi menunjukkan bahwa subjek memiliki kemampuan untuk mengungkapkan pengalaman hidupnya secara terbuka selama proses wawancara. Subjek bersikap kooperatif, mampu menjelaskan pengalaman yang dialami secara runtut, serta menunjukkan motivasi untuk memperbaiki kualitas hidup di masa mendatang. Hal tersebut menunjukkan bahwa meskipun mengalami tekanan psikologis yang cukup lama, subjek masih memiliki potensi untuk berkembang apabila memperoleh pendampingan dan layanan konseling yang sesuai.

### **3.5 Ringkasan Temuan Penelitian**

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman perceraian orang tua yang diikuti dengan kurangnya penerimaan, kasih sayang, dan dukungan emosional dari keluarga menjadi faktor utama yang memengaruhi kondisi emosional subjek. Pengalaman tersebut memunculkan berbagai respons emosional negatif berupa kesedihan, kekecewaan, kemarahan, kesepian, serta kecenderungan memendam perasaan. Meskipun demikian, keberadaan dukungan sosial dari orang-orang terdekat dan motivasi internal untuk menjalani kehidupan yang lebih baik menjadi modal penting yang dapat mendukung keberhasilan proses konseling pada tahap selanjutnya.

## 4. Pembahasan

### 4.1 Kurangnya Penerimaan dan Dukungan Keluarga sebagai Faktor utama Tersebutnya Permasalahan emosional

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permasalahan utama yang dialami subjek bukan semata-mata disebabkan oleh peristiwa perceraian orang tua, melainkan berlanjutnya pengalaman kurangnya penerimaan dan dukungan emosional setelah perceraian tersebut. Berdasarkan hasil wawancara, subjek mengungkapkan bahwa setelah tinggal bersama ayah kandung dan ibu tiri, dirinya sering merasa tidak dipahami, tidak dipercaya, tidak memperoleh kesempatan untuk menjelaskan ketika terjadi konflik, serta beberapa kali mengalami perlakuan verbal maupun fisik yang menyakitkan. Pengalaman tersebut berlangsung sejak masa kanak-kanak hingga dewasa awal sehingga membentuk pengalaman emosional yang bersifat kronis.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa permasalahan utama penelitian ini tidak hanya berkaitan dengan perubahan struktur keluarga akibat perceraian, tetapi juga menyangkut tidak terpenuhinya kebutuhan dasar individu akan penerimaan, kasih sayang, rasa aman, dan dukungan emosional. Dalam konteks perkembangan psikologis, keluarga merupakan lingkungan pertama yang berperan dalam membentuk rasa aman, identitas diri, serta kemampuan individu membangun hubungan interpersonal. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi secara konsisten, individu berpotensi mengalami berbagai kesulitan dalam perkembangan emosionalnya hingga masa dewasa (Thompson et al., 2022).

Temuan penelitian ini sejalan dengan Attachment Theory yang dikemukakan oleh John Bowlby yang menjelaskan bahwa hubungan emosional yang aman (secure attachment) antara anak dan pengasuh utama menjadi dasar terbentuknya rasa percaya, keamanan psikologis, serta kemampuan mengelola emosi. Sebaliknya, hubungan yang dipenuhi penolakan, konflik, atau kurangnya kehangatan emosional berpotensi membentuk pola keterikatan yang tidak aman (insecure attachment). Individu dengan pengalaman tersebut cenderung mengalami kesulitan mempercayai orang lain, lebih mudah mengalami kecemasan, serta memiliki kerentanan terhadap gangguan emosional pada masa remaja maupun dewasa (Chopik & Rebekka Weidmann, 2023).

Pada kasus ini, pengalaman penolakan yang dialami subjek sejak usia sekolah dasar menunjukkan bahwa figur keluarga yang seharusnya menjadi sumber rasa aman justru dipersepsikan sebagai sumber tekanan psikologis. Oleh karena itu, kondisi emosional yang muncul pada masa dewasa awal

dapat dipahami sebagai akumulasi pengalaman negatif yang berlangsung dalam jangka waktu panjang, bukan sebagai reaksi terhadap satu peristiwa tertentu (Thompson et al., 2022)

#### **4.2 Dampak Kurangnya Penerimaan Keluarg terhadap Kondisi Emosional Dewasa Awal**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman kurangnya penerimaan keluarga memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi emosional subjek. Dampak tersebut ditunjukkan melalui munculnya perasaan sedih, kecewa, marah, kesepian, merasa tidak dihargai, kehilangan rasa aman, serta kecenderungan memendam berbagai perasaan yang dialaminya. Selain itu, subjek juga mengungkapkan bahwa dirinya lebih memilih menghadapi berbagai permasalahan seorang diri dibandingkan menyampaikan perasaan kepada anggota keluarga karena khawatir kembali disalahkan atau tidak dipercaya.

Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kurangnya dukungan emosional dalam keluarga tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis secara sesaat, tetapi juga memengaruhi cara individu membangun hubungan interpersonal, mengekspresikan emosi, serta memandang dirinya sendiri. Individu yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang minim penerimaan cenderung mengalami kesulitan mengembangkan konsep diri yang positif karena pengalaman sehari-harinya dipenuhi kritik, penolakan, atau perlakuan yang dirasakan tidak adil (Khaleque, 2017; Rohner & Khaleque, 2010).

Kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui Parental Acceptance-Rejection Theory (PARTheory) yang dikembangkan oleh Ronald P. Rohner. Teori ini menjelaskan bahwa kualitas penerimaan atau penolakan yang diberikan orang tua memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan kepribadian anak hingga masa dewasa. Individu yang mengalami penolakan orang tua cenderung memperlihatkan karakteristik seperti rendahnya harga diri, munculnya perasaan tidak berharga, ketidakstabilan emosi, kecenderungan menarik diri dari hubungan sosial, serta meningkatnya risiko mengalami gangguan psikologis (Rohner & Cournoyer, 2009).

Apabila dikaitkan dengan hasil penelitian ini, berbagai kondisi tersebut tampak pada pengalaman subjek yang mengaku sering memendam perasaan, merasa tidak diterima dalam keluarga, kehilangan rasa aman, serta mengalami kesulitan mempercayai anggota keluarganya sendiri. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa penerimaan keluarga memiliki peranan yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental individu, khususnya pada masa transisi menuju dewasa

awal yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan perkembangan psikologis maupun sosial (Abdul Khaleque, 2017).

Selain itu, masa dewasa awal merupakan periode ketika individu mulai membangun identitas, menentukan arah kehidupan, serta mempersiapkan hubungan interpersonal yang lebih matang. Apabila individu masih membawa luka emosional yang belum terselesaikan dari pengalaman masa kanak-kanak, maka proses perkembangan tersebut berpotensi mengalami hambatan (Chopik & Rebekka Weidmann, 2023).

#### **4.3 Peran Dukungan Sosial sebagai Faktor Protektif dalam Pemulihan Kondisi Emosional**

Selain menemukan berbagai dampak negatif akibat kurangnya penerimaan keluarga, penelitian ini juga mengidentifikasi adanya faktor protektif yang membantu subjek mempertahankan keberfungsian psikologisnya. Berdasarkan hasil wawancara, subjek mengungkapkan bahwa ibu kandung, pasangan, dan beberapa teman dekat menjadi sumber dukungan emosional yang selama ini memberikan motivasi, tempat berbagi cerita, serta membantu mengurangi tekanan psikologis yang dirasakan. Kehadiran orang-orang tersebut membuat subjek tetap memiliki harapan untuk menjalani kehidupan yang lebih baik meskipun hubungan dengan keluarga inti belum berjalan secara harmonis.

Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peranan penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Dukungan sosial tidak hanya berbentuk bantuan secara material, tetapi juga berupa perhatian, empati, penghargaan, penerimaan, dan kesediaan mendengarkan individu ketika menghadapi kesulitan. Individu yang memperoleh dukungan sosial yang memadai cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dibandingkan individu yang menghadapi permasalahan seorang diri (Feldman & Downey, 2008).

Menurut teori Social Support yang dikembangkan oleh Sheldon Cohen dan Thomas A. Wills, dukungan sosial berfungsi sebagai buffering effect, yaitu melindungi individu dari dampak negatif berbagai peristiwa yang menimbulkan stres. Kehadiran orang-orang yang mampu memberikan rasa diterima, dipahami, dan dihargai akan meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola tekanan emosional serta menurunkan risiko munculnya gangguan psikologis (Chen et al., 2025).

Apabila dikaitkan dengan kondisi subjek, dukungan yang diberikan oleh ibu kandung, pasangan, dan teman dekat tampak menjadi faktor yang memperkuat daya tahan psikologis (resilience). Walaupun subjek masih mengalami kesedihan dan kekecewaan terhadap keluarganya, keberadaan

dukungan tersebut membuat subjek tetap memiliki motivasi untuk memperbaiki kehidupannya. Hal ini terlihat dari keinginan subjek untuk memperoleh pekerjaan, hidup lebih mandiri, serta membangun keluarga yang harmonis di masa depan. Dengan demikian, penelitian ini memperlihatkan bahwa dukungan sosial mampu mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan oleh pengalaman penolakan keluarga (Mikulincer & Shaver, 2009).

Temuan tersebut juga sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa individu yang memiliki support system yang baik cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis (psychological well-being) yang lebih tinggi, lebih optimis dalam menghadapi permasalahan, serta lebih mudah mengembangkan strategi koping yang adaptif dibandingkan individu yang tidak memperoleh dukungan sosial (Tracey & Morrow, 2012).

#### 4.4 Implikasi Temuan terhadap Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan Person-Centered

Temuan penelitian menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami subjek lebih banyak berkaitan dengan kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi dibandingkan ketidakmampuan subjek dalam menyelesaikan masalah. Oleh karena itu, pendekatan konseling yang menempatkan penerimaan, empati, dan hubungan terapeutik sebagai fokus utama dipandang lebih sesuai dibandingkan pendekatan yang langsung berorientasi pada perubahan perilaku.

Pendekatan Person-Centered yang dikembangkan oleh Carl Rogers menekankan bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk berkembang apabila berada dalam lingkungan yang memberikan penerimaan tanpa syarat (unconditional positive regard), empati, serta keaslian (congruence) (Tracey & Morrow, 2012).

Dalam pandangan Rogers, banyak permasalahan psikologis muncul karena individu hidup dalam lingkungan yang dipenuhi penolakan, kritik, atau tuntutan yang membuat individu kehilangan kesempatan untuk berkembang secara optimal. Kondisi tersebut menyebabkan individu mengalami ketidaksesuaian (incongruence) antara pengalaman yang dialami dengan konsep dirinya sehingga memunculkan berbagai permasalahan emosional (Chopik & Rebekka Weidmann, 2023).

Apabila dikaitkan dengan hasil penelitian, kondisi tersebut sangat sesuai dengan pengalaman yang dialami subjek. Selama bertahun-tahun subjek merasa tidak memperoleh penerimaan dari lingkungan keluarga sehingga kebutuhan akan kasih sayang, penghargaan, dan rasa aman tidak

terpenuhi secara optimal. Akibatnya, subjek mengembangkan kecenderungan memendam perasaan, sulit mempercayai keluarga, serta mengalami kesulitan mengekspresikan emosi secara terbuka. Temuan ini menunjukkan bahwa inti permasalahan bukan terletak pada kurangnya kemampuan subjek menghadapi masalah, melainkan pada belum terpenuhinya kebutuhan psikologis dasar untuk diterima dan dihargai (Thompson et al., 2022)

Melalui pendekatan Person-Centered, konselor berperan menciptakan hubungan terapeutik yang aman sehingga klien dapat mengekspresikan berbagai pengalaman emosional yang selama ini dipendam tanpa merasa dihakimi. Dalam suasana yang penuh empati dan penerimaan, klien diharapkan mampu memahami pengalaman hidupnya secara lebih objektif, menerima dirinya, serta mengembangkan cara-cara yang lebih adaptif dalam menghadapi konflik keluarga (Rohner & Cournoyer, 2009).

Selain membantu klien mengurangi tekanan emosional, pendekatan ini juga berpotensi meningkatkan kepercayaan diri, memperkuat konsep diri yang positif, serta mengembangkan kemampuan klien dalam membangun hubungan interpersonal yang lebih sehat. Oleh karena itu, penggunaan konseling individual dengan pendekatan Person-Centered dinilai tepat untuk membantu proses pemulihan kondisi emosional subjek (Abdul Khaleque, 2017).

#### **4.5 Implikasi Temuan dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam**

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, keluarga memiliki kedudukan yang sangat penting sebagai lingkungan pertama dalam proses pembentukan kepribadian, akhlak, serta perkembangan psikologis individu. Kehangatan, kasih sayang, dan komunikasi yang baik antara anggota keluarga menjadi salah satu bentuk implementasi nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, kurangnya penerimaan dan dukungan emosional berpotensi menghambat perkembangan psikologis individu serta memengaruhi kemampuannya dalam menjalankan fungsi sosial secara optimal.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek mengalami kesulitan memperoleh rasa aman dan penerimaan dari lingkungan keluarga. Dalam konteks Bimbingan dan Konseling Islam, kondisi tersebut menunjukkan pentingnya membangun hubungan keluarga yang dilandasi nilai rahmah (kasih sayang), mawaddah (cinta), serta komunikasi yang penuh penghargaan. Nilai-nilai tersebut menjadi dasar terciptanya keluarga yang

mampu memenuhi kebutuhan emosional setiap anggotanya (Sa diyah & Jannah, 2025)

Layanan konseling dalam perspektif Islam tidak hanya membantu individu memahami sumber permasalahannya, tetapi juga mendorong individu mengembangkan kesabaran, penerimaan diri, ikhtiar, serta keyakinan bahwa setiap kesulitan dapat dihadapi dengan usaha yang disertai pertolongan Allah Swt. Pendekatan ini dilakukan tanpa mengabaikan aspek psikologis, melainkan mengintegrasikan dimensi spiritual sebagai sumber kekuatan dalam proses pemulihan (Sutoyo, 2026).

Berdasarkan hasil penelitian, proses konseling tidak hanya diarahkan untuk membantu subjek mengurangi beban emosional, tetapi juga memperkuat potensi diri, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif, serta membangun harapan terhadap masa depan. Dengan demikian, layanan Bimbingan dan Konseling Islam diharapkan mampu membantu subjek mencapai keberfungsian psikologis, sosial, dan spiritual secara lebih optimal (Yusuf & Nurrihsan, 2019).

## 5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kurangnya penerimaan, kasih sayang, dan dukungan emosional dari keluarga memberikan dampak yang cukup besar terhadap kondisi emosional subjek pada masa dewasa awal. Dampak tersebut terlihat dari munculnya perasaan sedih, kecewa, marah, kesepian, merasa tidak dihargai, kehilangan rasa aman, serta kecenderungan subjek untuk memendam masalah sendiri. Permasalahan yang dialami subjek bukan hanya disebabkan oleh perceraian orang tua, tetapi lebih pada pengalaman kurangnya penerimaan dan perlakuan yang tidak menyenangkan setelah perceraian terjadi. Di sisi lain, dukungan dari ibu kandung, pasangan, dan teman dekat menjadi faktor penting yang membantu subjek tetap bertahan dan memiliki harapan untuk memperbaiki kehidupannya. Dukungan sosial tersebut membuat subjek merasa didengar, diterima, dan memiliki tempat untuk berbagi ketika menghadapi masalah. Pendekatan konseling individual Person-Centered dinilai sesuai untuk membantu subjek karena menekankan penerimaan tanpa syarat, empati, dan hubungan konseling yang aman. Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, proses pendampingan juga perlu menguatkan nilai rahmah, mawaddah, kesabaran, penerimaan diri, ikhtiar, serta keyakinan kepada Allah Swt. Dengan adanya

pendampingan yang tepat, subjek diharapkan mampu mengelola emosinya dengan lebih baik, membangun konsep diri yang positif, serta menjalani kehidupan sosial dan spiritual secara lebih optimal.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi keluarga, konselor, maupun masyarakat agar lebih memperhatikan kebutuhan emosional individu. Keluarga seharusnya menjadi tempat yang aman, penuh kasih sayang, dan memberikan dukungan agar setiap anggota keluarga dapat tumbuh dengan baik secara psikologis maupun spiritual.

## Daftar Pustaka

- Abdul Khaleque, S. A. (2017). Tinjauan Sistematis Meta-Analisis Penelitian tentang Teori Penerimaan-Penolakan Interpersonal: Konstruk dan Pengukuran. *Journal of Family Theory & Review*, 9(4), 441-458. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jftr.12228>
- Afiyah, N., & Maksum, G. (2026). *PENANGGULANGAN TOXIC PARENTING MELALUI PENDEKATAN TEORI ATTACHMENT PERSPEKTIF AL-QUR'AN* Pendahuluan Sejarah mencatat bahwa praktik pengasuhan anak tidak selalu berlangsung dalam koridor kasih sayang dan perlindungan. Pada masa jahiliyah, penguburan b. 12(01), 117-141.
- Chen, H., Wang, K., Yang, N., Bi, K., & Chong, E. S. K. (2025). The Contribution of Parenting to Adolescent Self-Compassion and Internalizing Problems: A Meta-Analytic Structural Equation Modeling Approach. In *Adolescent Research Review* (Vol. 11, Issue 1). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40894-025-00265-3>
- Chopik, W. J., & Rebekka Weidmann, J. O. (2023). Social and Personality Psychology. *Kompas Psikologi Sosial Dan Kepribadian*, 18(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/spc3.12808>
- Feldman, S., & Downey, G. (2008). Sensitivitas penolakan sebagai mediator dampak paparan kekerasan dalam keluarga di masa kanak-kanak terhadap perilaku keterikatan di masa dewasa. *Perkembangan Dan Psikopatologi*, Vol.6(1), 231-247. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S0954579400005976>
- Kumar, Sunil; Lochab, A.; Mishra, M. (2021). The Impact of Business Model Innovation (BMI) and Organisational Values on Firm Performance: Mediating Role of Corporate Sustainability. *Corporate Sustainability-A New Paradigm*, 32(3), 56-71.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2009). Perspektif keterikatan dan sistem perilaku terhadap dukungan sosial. *Jurnal Hubungan Sosial Dan Pribadi*, Vol.26(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0265407509105518>
- Rohner, R. P., & Cournoyer, D. E. (2009). <INTRODUCTION of PARQ.pdf>.
- Sa diyah, H., & Jannah, S. N. F. (2025). Ontologi Attachment dalam Dinamika Keluarga: Peran Orang Tua dalam Pembentukan Identitas Anak. *Jurnal Educazione : Jurnal Pendidikan, Pembelajaran Dan Bimbingan Dan Konseling*, 13(1), 42-54. <https://doi.org/10.56013/edu.v13i1.3600>
- Thompson, R. A., Simpson, J. A., & Berlin, L. J. (2022). Taking perspective on attachment theory and research: nine fundamental questions. *Attachment and Human Development*, 24(5), 543-560. <https://doi.org/10.1080/14616734.2022.2030132>
- Tracey, D. H., & Morrow, L. M. (2012). *yr ig ht Th e ui lfo rd Pr es s yr ig ht Th e ui lfo rd Pr es*. 1-16.
- Wirana, S. N., Hasanah, U., & Kabbaro, H. (2025). Berawal Dari Rumah: Studi Korelasional Antara Pola Pengasuhan Penerimaan-Penolakan Dengan Kecerdasan Moral Remaja. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 12(1), 60-71. <https://doi.org/10.21009/jkkp.12i.06>