

KEKUATAN DALAM KESULITAN: PENELUSURAN KOMPONEN PENDUKUNG WELAS DIRI PADA INDIVIDU DEWASA DARI KELUARGA DISFUNGSIONAL

Fransisca Clara¹, Eunike Mutiara Himawan^{1,2*)}

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan,
Jl. M. H. Thamrin Boulevard Lippo Village, Tangerang, 15811, Indonesia

²Program Studi Departemen Psikologi, Fakultas Arts dan Science, Sampoerna University,
Jl. KH. Guru Amin, Pancoran, Jakarta Selatan, 12780, Indonesia

^{*)}E-mail: eunike.mutiara@lecturer.uph.edu

Abstrak

Individu yang tumbuh dalam keluarga disfungsi sering menghadapi berbagai tantangan dalam mengembangkan welas diri akibat pengalaman emosional negatif yang berasal dari kondisi keluarga. Penelitian kualitatif ini bertujuan mengeksplorasi komponen-komponen yang mendukung pengembangan welas diri pada individu dewasa dari keluarga disfungsi. Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis dengan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi serta menjelaskan data yang diperoleh. Empat informan dipilih secara purposif berdasarkan hasil pengisian kuesioner Skala Welas Diri (SWD) dengan tingkat welas diri tinggi. Hasil analisis menunjukkan bahwa pengembangan welas diri dipengaruhi oleh komponen internal, seperti pola pikir berkembang dan spiritualitas; komponen eksternal, seperti dukungan sosial dan peristiwa hidup; serta keterlibatan dalam aktivitas yang mendukung kesadaran penuh (*mindfulness*). Temuan ini menunjukkan adanya pola jawaban yang serupa dalam membangun welas diri pada setiap informan. Penelitian ini diharapkan dapat membantu individu dengan latar belakang keluarga disfungsi untuk mulai mengembangkan welas diri sebagai bagian dari proses pemulihan diri yang lebih baik.

Kata kunci: keluarga disfungsi, kesehatan mental dewasa, komponen pendukung, penelitian kualitatif, welas diri

Strength in Adversity: Exploring The Supporting Components of Self-Compassion in Individuals from Dysfunctional Family

Abstract

Individuals raised in dysfunctional families often face various challenges in developing self-compassion due to negative emotional experiences within their families. This qualitative study aims to explore the components that support the development of self-compassion in adults from dysfunctional families. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using thematic analysis to identify and interpret the findings. Four informants were purposively selected based on their high scores on the Self-Compassion Scale (SCS). The analysis revealed that high levels of self-compassion are fostered by internal components such as growth mindset and spirituality; external factors such as social support and life events; and engagement in activities that enhance present-moment awareness (*mindfulness*). The findings show recurring patterns in how self-compassion is developed among the informants. This study is expected to support individuals from dysfunctional family backgrounds in beginning to develop self-compassion as part of better personal healing process.

Keywords: dysfunctional family, mental health in adulthood, qualitative research, self-compassion, supporting components

PENDAHULUAN

Pada umumnya, manusia tidak dapat terhindar dari permasalahan hidup. Namun, permasalahan hidup yang tidak diharapkan terkadang justru muncul dari tempat yang seharusnya menjadi ruang aman untuk bertumbuh, yaitu keluarga. Keluarga dapat

disebut disfungsi ketika ada anggota yang tidak dapat memenuhi tanggung jawab serta menjalankan perannya secara utuh, sehingga menimbulkan ketidakharmonisan dalam keluarga (Mirwani *et al.*, 2022). Menurut Jannah *et al.* (2023), disfungsi keluarga dapat mempengaruhi kondisi psikologis individu melalui pengalaman yang tidak menyenangkan,

seperti kekerasan dalam rumah tangga, emosi yang tidak stabil, perceraian, minimnya dukungan, serta gaya komunikasi yang buruk.

Di antara berbagai faktor penyebab keluarga disfungsional di Indonesia, perselisihan menempati urutan tertinggi sebagai pemicu disfungsi keluarga yang berpotensi berujung pada perceraian. Databoks Indonesia (2024) melaporkan bahwa sebanyak 251.828 kasus perceraian pada tahun 2023 disebabkan oleh pertengkaran atau perselisihan dalam keluarga. Manna *et al.* (2021) menambahkan bahwa komunikasi yang buruk ditemukan sebagai penyebab perceraian dalam 35 persen jurnal yang dianalisis. Menurut Badan Pusat Statistik (2025), jumlah kasus perceraian di Indonesia mencapai kasus 399.921 pada tahun 2024.

Tingginya angka kasus tersebut mencerminkan kompleksitas permasalahan yang terjadi dalam keluarga disfungsional. Indrawati *et al.* (2015) menjelaskan bahwa dinamika disfungsional ditandai dengan hubungan keluarga yang tidak harmonis, seperti kurangnya komunikasi yang sehat serta adanya kekerasan verbal maupun nonverbal. Moisa (2022) menambahkan bahwa interaksi yang menegangkan dalam keluarga berpotensi menciptakan relasi yang kaku antaranggotanya. Kualitas relasi yang rendah tersebut menyebabkan komunikasi menjadi tidak efektif, sementara komunikasi yang baik memungkinkan terpenuhinya kebutuhan emosional dasar, seperti kasih sayang, perhatian, dan kebersamaan (Sari *et al.*, 2022). Kemampuan untuk mendengarkan tanpa menghakimi serta memahami pasangan atau anak turut berperan dalam membangun relasi yang sehat. Hal tersebut biasanya ditunjukkan melalui kontak mata yang disertai dengan empati, sehingga menumbuhkan kepercayaan dan keterbukaan dalam keluarga (Sukarno & Fatimah, 2021).

Karakteristik keluarga disfungsional, seperti hubungan dan interaksi yang tidak harmonis, tidak hanya mempengaruhi kualitas relasi antaranggota keluarga, tetapi juga berdampak pada perkembangan diri individu yang tumbuh di dalamnya. Indrawati *et al.* (2015) menjelaskan bahwa ketidakmampuan orang tua dalam membangun hubungan harmonis dapat menyebabkan rendahnya indikator kesejahteraan psikologis anak, sehingga anak cenderung mengalami kesulitan dalam mengatasi permasalahan hidup di masa depan. Pada individu dewasa awal, keluarga disfungsional berdampak pada pola relasi, konsep diri, dan strategi koping (Sari & Santosa, 2025). Menurut Baharuddin (2019), individu

berasal dari keluarga disfungsional dapat tumbuh menjadi pribadi yang tertutup, merasa tidak dihargai, dan mengalami kesulitan dalam proses komunikasi keluarga. Ardhana *et al.* (2022) menambahkan bahwa individu yang berasal dari keluarga yang penuh kritik cenderung tumbuh dengan kecenderungan mengkritik diri secara berlebihan.

Kecenderungan kritik diri yang tinggi berkaitan erat dengan rendahnya tingkat welas diri (*self-compassion*) pada individu yang berasal dari keluarga disfungsional (Neff & McGehee, 2010). Welas diri adalah sikap peduli dan penuh kasih terhadap diri sendiri, terutama berkaitan dengan penerimaan diri, memaafkan diri, serta berfokus pada pengembangan pribadi (Neff, 2003). Hal ini berbeda dengan sikap belas kasihan diri (*self-pity*), yang justru ditandai dengan kecenderungan menyalahkan diri secara berlebihan (Neff, 2003). Menurut Neff (2003), welas diri terdiri atas tiga aspek, yaitu, *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Individu dengan tingkat welas diri yang tinggi cenderung lebih mampu meredakan tekanan psikologis, mengelola emosi negatif, serta membangun ketahanan terhadap stres (Apsari & Utomo, 2024; Fong & Loi, 2016).

Rendahnya welas diri pada individu yang berasal dari keluarga disfungsional merupakan permasalahan serius. Mohammadian *et al.* (2019) menyatakan bahwa individu dari keluarga disfungsional memiliki potensi tinggi untuk melakukan *self-harm*. Menurut Neff dan McGehee (2010), keberfungsian keluarga merupakan salah satu faktor kuat dalam meningkatkan welas diri. Kawitri *et al.* (2019) menemukan bahwa individu yang tidak merasakan peran orang tua secara penuh cenderung memiliki welas diri rendah, menghakimi diri sendiri, dan bereaksi berlebihan saat menghadapi permasalahan. Aulia dan Rahayu (2022) mengungkapkan bahwa pengalaman hidup negatif dalam keluarga disfungsional membuat individu kesulitan mencintai diri sendiri, sehingga tingkat welas diri menurun dan kritik diri meningkat. Sebaliknya, lingkungan keluarga yang fungsional, khususnya melalui pola asuh orang tua yang baik dan hangat, berperan penting dalam mendukung kesehatan mental anak (Widyasari *et al.*, 2024). Pola pengasuhan yang suportif dapat menumbuhkan penerimaan diri, menurunkan kritik diri berlebihan, serta memperkuat rasa aman dalam diri individu.

Meskipun banyak temuan menunjukkan bahwa keluarga disfungsional berdampak negatif terhadap pembentukan welas diri, tidak semua

individu yang berasal dari keluarga disfungsi- sional tumbuh tanpa kemampuan untuk mengasih- i diri sendiri. Ardhana *et al.* (2022) menemukan bahwa individu yang berasal dari keluarga disfungsi- sional tetap mampu mengembangkan seluruh aspek welas diri. Nafisah *et al.* (2018) serta Safitri dan Munawaroh (2022) juga menunjukkan bahwa individu dengan tingkat welas diri tinggi cenderung tidak menghakimi diri sendiri saat menerima kritik, mampu menghadapi permasalahan dengan tenang, serta meregulasi emosi negatif meskipun tanpa dukungan orang tua. Budianto *et al.* (2024) menemukan bahwa tingkat welas diri individu dewasa dari keluarga disfungsi- sional umumnya berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa welas diri individu dari keluarga disfungsi- sional tidak selalu rendah.

Temuan-temuan tersebut memunculkan pertanyaan penting: *apa saja komponen yang memungkinkan sebagian individu dari keluarga disfungsi- sional tetap mampu mengembangkan welas diri yang tinggi?* Pertanyaan ini menjadi krusial mengingat sebagian penelitian sebelumnya lebih menyoroti dampak negatif keluarga disfungsi- sional terhadap welas diri, sementara kajian yang membahas bagaimana welas diri justru dapat bertumbuh dalam konteks tersebut masih terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu cenderung berfokus pada hubungan korelasional atau deskriptif secara statistik, tanpa menggali secara mendalam pengalaman subjektif individu maupun faktor-faktor yang berperan dalam proses pengembangan welas diri secara komprehensif. Oleh karena itu, penelitian ini dirancang untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengeksplorasi secara kualitatif komponen-komponen yang mendukung pengembangan welas diri pada individu dewasa yang berasal dari keluarga disfungsi- sional. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi praktis dalam membantu individu dari keluarga disfungsi- sional menumbuhkan welas diri sebagai faktor pelindung terhadap dampak pengalaman negatif masa lalu.

METODE

Desain, Lokasi, dan Waktu Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis tematik untuk mengidentifikasi serta menjelaskan komponen yang mendukung pengembangan welas diri pada individu dari keluarga disfungsi- sional. Pendekatan kualitatif memungkinkan eksplorasi fenomena secara lebih komprehensif dan

mendalam (Yusanto, 2019), sehingga memudahkan pengungkapan komponen yang teridentifikasi. Wawancara dilakukan secara tatap muka di Jakarta, sedangkan bagi informan di luar Jakarta dilakukan melalui aplikasi Zoom. Penelitian ini berlangsung dari Januari hingga November 2024, dengan pengumpulan data primer dilaksanakan pada Mei hingga Juli 2024.

Pemilihan Informan & Penilaian Variabel

Meskipun welas diri dapat dikembangkan pada berbagai tahap usia, penelitian ini menetapkan kriteria informan pada individu dewasa awal. Menurut Bee (1996), dewasa awal adalah individu berusia 25–40 tahun. Kriteria ini ditetapkan karena seiring bertambahnya usia, tingkat welas diri cenderung meningkat (Neff & Pommier, 2013; Neff & Vonk, 2009; Yarnell *et al.*, 2015). Menurut Widiyarini *et al.* (2024), pada individu berusia 25 tahun ke atas, *prefrontal cortex* berkembang secara menyeluruh, sehingga mendukung perkembangan sifat kedewasaan seseorang. Seiring dengan meningkatnya kedewasaan, individu berpotensi lebih mampu menerima ketidaksempurnaan diri dengan tenang (Neff & Germer, 2017). Informan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan beberapa kriteria yang dijabarkan dalam Tabel 1. Kriteria informan meliputi (1) anggota keluarga yang memiliki satu atau lebih karakteristik keluarga disfungsi- sional sesuai definisi penelitian, (2) memiliki tingkat welas diri tinggi dengan rata-rata skor per item $\geq 3,5$ –5,0 agar narasi pengalaman dapat memberikan wawasan mendalam dan reflektif tentang proses pembentukan welas diri, bukan sekadar menggambarkan dampak disfungsi- sionalitas keluarga secara umum, dan (3) telah membaca tujuan serta prosedur penelitian, serta menyatakan kesediaan berpartisipasi dengan menandatangani lembar persetujuan. Walaupun rentang waktu antara pengalaman disfungsi- sional dan saat wawancara tidak dijadikan kriteria seleksi eksplisit, sebagian besar informan melaporkan bahwa pengalaman disfungsi- sional dimulai sejak masa kanak-kanak dan/atau remaja, serta terus berdampak hingga dewasa. Penelitian ini menekankan pada persepsi informan dewasa dalam merefleksikan dan membangun welas diri dari pengalaman tersebut. Tingkat welas diri informan diperoleh dengan memasukkan seluruh jawaban kuesioner yang telah dikumpulkan ke dalam situs daring *Self-Compassion Test* oleh Neff (2003), yang secara otomatis menghasilkan skor akhir.

Welas diri mencakup rasa kepedulian serta upaya untuk menjadi sistem dukungan bagi diri sendiri ketika menghadapi permasalahan (Neff &

McGehee, 2010). Untuk memperoleh informan dengan tingkat welas diri yang tinggi, penelitian ini menggunakan instrumen Skala Welas Diri (SWD) yang diadaptasi oleh Sugianto *et al.* (2020). SWD terdiri atas 26 item yang mengukur komponen welas diri menggunakan skala Likert dari 1 (Hampir Tidak Pernah) hingga 5 (Hampir Selalu). SWD memiliki nilai reliabilitas yang baik ($\alpha=0,872$). Selain itu, validitas SWD diukur secara konstruk dan dengan teknik *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), yang menunjukkan hasil sesuai dengan standar kriteria. Penggunaan

SWD dalam penelitian ini telah memperoleh izin dari pihak yang berwenang atas adaptasi instrumen. Menurut Sugianto *et al.* (2020), SWD selaras dengan konsep welas diri yang pertama kali dikemukakan oleh Neff. Dengan demikian, SWD merupakan instrumen yang ideal untuk digunakan dalam penelitian ini. Pemeriksaan SWD dilakukan dengan memasukkan seluruh jawaban kuesioner informan yang telah dikumpulkan ke dalam situs daring *Self-Compassion Test* oleh Neff (2003), yang secara otomatis menghasilkan skor akhir.

Tabel 1 Inisial, usia, domisili, rerata skor item SWD, dan latar belakang keluarga disfungsional informan (n=4)

Table 1 Initials, age, residence, SCS item average score, and dysfunctional family background of informants (n=4)

Data	Informan 1 <i>Informant 1</i>	Informan 2 <i>Informant 2</i>	Informan 3 <i>Informant 3</i>	Informan 4 <i>Informant 4</i>
Inisial <i>Initial</i>	CO	YW	BS	NK
Usia (tahun) <i>Age (years old)</i>	27	32	35	36
Domisili <i>Residence</i>	Non-Jakarta	Non-Jakarta	Jakarta	Jakarta
Rerata skor item SWD <i>SCS item average score</i>	4,57	4,02	3,51	3,62
Latar belakang keluarga disfungsional <i>Dysfunctional family background</i>	(1) Pertengkaran dan kekerasan secara verbal atau nonverbal <i>Verbal or nonverbal conflicts and violence</i> (2) Interaksi yang dirasa tidak hangat atau tegang <i>Cold or tense interactions</i> (3) Kurangnya perhatian, dukungan, kasih sayang, dan waktu kebersamaan <i>Lack of attention, support, affection, and quality time together</i> (4) Ketidakmampuan mendengar dan memahami lawan bicara dengan sikap empati <i>Inability to listen to and understand others with empathy</i>	(1) Pertengkaran dan kekerasan secara verbal atau nonverbal <i>Verbal or nonverbal conflicts and violence</i> (2) Interaksi yang dirasa tidak hangat atau tegang <i>Cold or tense interactions</i> (3) Kurangnya perhatian, dukungan, kasih sayang, dan waktu kebersamaan <i>Lack of attention, support, affection, and quality time together</i> (4) Ketidakmampuan mendengar dan memahami lawan bicara dengan sikap empati <i>Inability to listen to and understand others with empathy</i>	(1) Pertengkaran dan kekerasan secara verbal atau nonverbal <i>Verbal or nonverbal conflicts and violence</i> (2) Interaksi yang dirasa tidak hangat atau tegang <i>Cold or tense interactions</i> (3) Kurangnya perhatian, dukungan, kasih sayang dan waktu kebersamaan <i>Lack of attention, support, affection, and quality time together</i> (4) Ketidakmampuan mendengar dan memahami lawan bicara dengan sikap empati <i>Inability to listen to and understand others with empathy</i>	(1) Pertengkaran dan kekerasan secara verbal atau nonverbal <i>Verbal or nonverbal conflicts and violence</i> (2) Interaksi yang dirasa tidak hangat atau tegang <i>Cold or tense interactions</i> (3) Kurangnya perhatian, dukungan, kasih sayang, dan waktu kebersamaan <i>Lack of attention, support, affection, and quality time together</i> (4) Ketidakmampuan mendengar dan memahami lawan bicara dengan sikap empati <i>Inability to listen to and understand others with empathy</i>

Keterangan: SWD=Skala Welas Diri
Note. SCS=Self-Compassion Scale

Mengacu pada fokus penelitian yang melibatkan individu dari keluarga disfungsional, kriteria pemilihan informan didasarkan pada sejumlah karakteristik: (1) pertengkaran dan kekerasan, baik verbal maupun nonverbal, (2) interaksi yang tidak hangat dan cenderung tegang, (3) kurangnya perhatian, dukungan, kasih sayang, serta waktu kebersamaan, dan (4) ketidakmampuan mendengarkan dan memahami lawan bicara dengan sikap empati.

Penelitian ini melibatkan empat informan yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Keempat informan memiliki latar belakang serta pengalaman keluarga yang beragam. Informan pertama (CO), ketiga (BS), dan keempat (NK) tidak tinggal bersama keluarga inti. Orang tua informan kedua (YW) dan keempat (NK) berpisah, baik karena keputusan perceraian maupun karena salah satu telah meninggal dunia.

Prosedur Pengumpulan Data

Proses penelitian diawali dengan penyebaran pamflet secara daring dan luring, yang berisi informasi mengenai pendaftaran dan skrining awal untuk memastikan partisipan memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Pamflet tersebut disebarluaskan melalui unggahan di beberapa platform media sosial seperti Instagram dan WhatsApp. Pemeriksaan awal terkait tingkat welas diri dan kriteria keluarga disfungsional dilakukan melalui Google Form yang tautannya tercantum pada pamflet. Tahapan berikutnya adalah penyeleksian data berdasarkan hasil pemeriksaan yang memenuhi kriteria. Selanjutnya, peneliti menghubungi informan dan memberikan lembar persetujuan. Pada tahapan ini, etika penelitian dijaga melalui lembar persetujuan yang memuat penjelasan mengenai kerahasiaan data serta hak untuk mengundurkan diri dari penelitian ini.

Setelahnya, peneliti menjadwalkan wawancara semi-terstruktur sekaligus menentukan lokasi pelaksanaannya. Wawancara dilaksanakan baik secara luring maupun daring melalui aplikasi Zoom. Pelaksanaan wawancara secara daring dipilih karena calon informan yang berdomisili di luar Jakarta tidak memungkinkan hadir secara luring.

Wawancara dengan informan pertama (CO) dan kedua (YW) dilakukan di Zoom dengan durasi 40 menit. Wawancara informan ketiga (BS) berdurasi 59 menit dan keempat (NK) berdurasi 99 menit dilaksanakan secara luring. Seluruh data hasil wawancara kemudian diolah dan dianalisis pada tahap selanjutnya.

Teknik Analisis Data

Selain melakukan analisis data secara mendalam, peneliti menguji keabsahan data melalui proses *member check*, yaitu mengkonfirmasi kembali akurasi data kepada informan (Husnailail *et al.*, 2024). Analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi komponen-komponen welas diri pada individu dewasa yang berasal dari keluarga disfungsional. Proses analisis dilakukan dengan teknik analisis tematik dari Braun dan Clarke (2006). Langkah-langkahnya meliputi membaca dan memahami transkrip wawancara, menyusun kode dari transkrip, menentukan tema untuk setiap kode, mengevaluasi tema dengan cara membaca ulang transkrip, memberi nama serta mendefinisikan tema, dan memilih kutipan yang sesuai untuk menggambarkan tema-tema. Selanjutnya, hasil analisis dirumuskan menjadi temuan penelitian.

HASIL

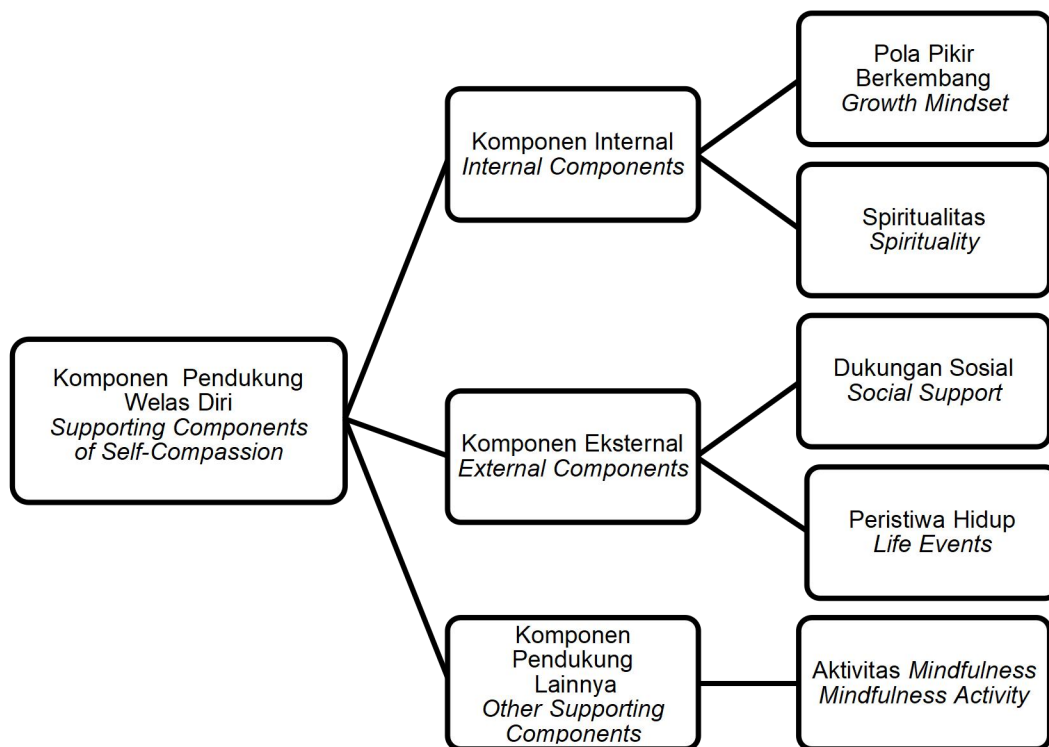
Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa komponen pendukung welas diri (Gambar 1) terbagi ke dalam tiga tema besar beserta subtemanya. Tiga tema besar tersebut meliputi (1) komponen internal, yaitu faktor yang muncul dari dalam diri informan; (2) komponen eksternal, yaitu faktor yang berasal dari luar diri informan; dan (3) komponen pendukung lainnya, yaitu faktor tambahan yang berperan mendukung proses welas diri.

Komponen Internal

Komponen internal terbagi menjadi dua subtema, yaitu pola pikir berkembang dan spiritualitas.

Pola Pikir Berkembang. Pola pikir berkembang merupakan salah satu faktor penting yang membantu pengembangan welas diri. Secara keseluruhan, para informan menunjukkan kemampuan mengembangkan pola pikir berkembang dengan cara memandang peristiwa sulit melalui keyakinan positif terhadap kemampuan diri. Mereka juga memandang tantangan sebagai peluang untuk belajar, sehingga mencerminkan pola pikir yang berorientasi pada pengembangan diri.

Informan pertama (CO) menunjukkan kemampuan menerima tantangan dengan pemikiran terbuka, serta meyakini bahwa kegagalan merupakan kesempatan untuk memperbaiki diri di masa depan.



Gambar 1 Komponen Pendukung Welas Diri
Figure 1 Supporting Components of Self-Compassion

“Padahal dengan kita berbuat kesalahan seperti itu, kita bisa coba belajar, kita bisa coba hal lain, bahkan ini misalkan, ya.. misalkan kita berbuat fatal di kantor dan kita dipecat, itu sebenarnya bukan akhir dari segalanya. Kita masih bisa kayak ambil kertas *experience* kita itu, berapa tahun kita kerja, kita pergi ke tempat lain, kan bisa aja kita kayak, oh kamu diterima, abis itu kan hidup berjalan lagi lanjut.” (CO, wawancara 11 Mei 2024)

Informan kedua (YW) menjelaskan bahwa ia mampu melewati masa-masa sulit dengan mengubah cara pandangya terhadap tujuan hidup. Perubahan pola pikir tersebut mendorong YW untuk membangun keinginan memiliki kehidupan yang lebih baik, maju, serta bangkit dari keterpurukan.

“...ya awalnya sih berat, sangat sangat berat, itu pasti lah setiap orang pasti ngerasain kesulitan kalau dihadapkan dengan masalah kayak gitu ya, cuman kan kita ini ya lama-lama sih mikir ya nggak bisa gini aja gitu kan nggak bisa kayak gini aja hidupku nggak bisa kayak gini aja nggak bisa terus um meratapi dalam kesedihan kan nggak mungkin

gitu aja. Aku juga harus berpikir bahwa aku punya masa depan gitu. Masa depannya itu harus kayak mana itu aku harus sudah ku pikirkan dari sekarang gitu..” (YW, wawancara 18 Mei 2024)

Informan berikutnya (NK) berpendapat bahwa agar tidak terjebak dalam keterpurukan yang berlarut, ia perlu mengubah pola pikirnya menjadi lebih berfokus pada solusi (*solution-focused*).

“Ya aku tenang dan akhirnya bisa melihat bahwa.., oke cari solusinya, maksudnya jangan- jangan terpaku sama situasi yang men-*trigger* ini. Jadi cari solusi lainnya gitu. Tidak hanya fokus ke masalahnya aja. Tapi lebih ke *solution focus*-nya aja, gitu. Jadi lebih ke mengembangkan ya- ya *growth mindset*-nya sih. Jadi, menghargai setiap usaha yang sudah aku kerjakan, gitu.” (NK, wawancara 13 Juli 2024)

Spiritualitas. Para informan menjelaskan bahwa spiritualitas, yang disertai dengan unsur transenden seperti keyakinan kepada Tuhan, berperan penting dalam mendukung pengembangan welas diri. Spiritualitas membantu individu dalam menerima diri dan

pengalaman hidup dengan sikap ikhlas serta penuh iman. Berikut penjelasan para informan terkait hal tersebut.

Menurut YW, permasalahan hidup dipandang sebagai tantangan yang perlu dijalani, karena diyakini berasal dari Tuhan yang telah merencanakan kehidupannya. Oleh karena itu, YW menekankan pentingnya keikhlasan dalam menjalani kehidupan yang telah diberikan oleh Tuhan.

“...berpikir juga bahwa ya ini cobaan... cobaan, kita, cobaan itu yang beri Tuhan. Gitu kan, jadi kita namanya diberi cobaan sama pencipta kita ya kita harus bisa- harus apa? Harus ikhlas.. Begitu.” (YW, wawancara 18 Mei 2024)

Dalam menjawab pertanyaan mengenai cara mengatasi permasalahan hidup, BS mengutip salah satu ayat dari Alkitab dan menjelaskan bahwa ia menerapkan pesan tersebut dalam kehidupannya.

“Kata-kata Yesus, Dia bilang, uh siapa yang bisa menambahkan umurnya dengan cara khawatir. Jadi, nggak ada orang yang tambah umurnya dengan khawatir. Matius tujuh ayat dua belas. Jadi.. yang kita mau lakukan kepada- yang kita mau orang lain lakukan kepada kita.. Kita mesti kayak gitu dulu orang lain. Kita mau di-*respect* sama orang lain, *do it first. Respect* duluan mereka.” (BS, wawancara 15 Juni 2024)

Refleksi NK juga menunjukkan kecenderungan spiritualitas yang tinggi. Hal ini terlihat dari cara ia berdoa kepada Tuhan, merefleksikan peristiwa kehidupannya, serta mengaitkannya dengan rencana Tuhan dalam menjalani hidup.

“Nah, karena aku juga memilih bahwa aku mau berkarya dalam kehidupan aku, gitu, dan setiap kali aku tanya sama Tuhan aku harus berhenti atau nggak, Tuhan bilang, kayak dengan caranya sendiri gitu, nggak, kamu masih bisa kok berkarya dalam kehidupan kamu. Aku melihat bahwa itu ya Tuhan membentukku seperti itu kan.” (NK, wawancara 13 Juli 2024)

Komponen Eksternal

Komponen eksternal terdiri atas dua subtema, yaitu dukungan sosial dan peristiwa hidup.

Dukungan Sosial. Dukungan sosial berperan penting dalam membantu informan menjalani keseharian dan mengatasi permasalahan hidup. Melalui dukungan sosial, informan dapat mengurangi stres, memenuhi kebutuhan akan persahabatan, serta mengalihkan perhatian dari kekhawatiran, sehingga suasana hati menjadi lebih positif. Selain itu, dukungan sosial juga berkontribusi dalam mengurangi perasaan isolasi dan memperkuat aspek welas diri pada informan.

Menurut CO, kehadiran teman-teman membantunya mengatasi permasalahan, meskipun bentuk dukungan yang diberikan hanya sebatas mendengarkan.

“Mereka bantu cari *advice*, atau mereka bantu mendengarkan. Memang kadang mereka hanya mendengarkan atau cuman bisa mendengarkan gitu karena permasalahannya berat, cuman itu gapapa.. Setidaknya ada telinga yang bisa dengar, apa yang kita mau keluarin gitu dari hati.” (CO, wawancara 11 Mei 2024)

Menurut NK, keberadaan teman dekat yang mengalami permasalahan serupa membantunya menjalani kehidupan dengan perasaan lebih didukung dan tidak kesepian. Hal ini dimungkinkan karena, menurut NK, teman-temannya mampu memberikan pengertian serta menjadi pendengar yang baik.

“Ada yang teman dekat, terutama sih pas kuliah ya, jadi pas kuliah tuh kayak teman yang sampai sekarang ini, bertiga, itu benar-benar support aku banget. Jadi kalau ada masalah, ya mereka kayak uh.. Kayak nanya gitu, ‘N, gimana?’ gitu, walaupun mereka tau sih aku kan bukan orang- tipe orang yang gampang cerita, gitu. Jadi mereka tau batasnya, tapi mereka tetap bilang ya kalo ada apa-apa ya.. Uh.. kasih tau aja gitu. Jadi semenjak kuliah sih, semenjak uh.. punya dua orang itu, di.. samping aku, teman dekat aku, nah itu bantu banget, kayak aku ngerasa bahwa ya aku nggak sedih.” (NK, wawancara 21 Juli 2024)

Menurut BS, bentuk dukungan sosial diperoleh melalui keterlibatan dalam suatu komunitas. Kesamaan tujuan dan pandangan hidup, serta adanya pertukaran cerita dan pengalaman, membuat BS merasa tidak sendirian. Selain itu, BS menyadari bahwa setiap anggota komunitas juga memiliki pergumulan masing-masing.

“Di gereja ada pelayanan gitu kan ya. Jadi kita uh.. ketemu orang-orang dan mereka itu ya mereka tadinya yang mereka bilang mau.. mengenal Alkitab lebih dalam gitu tapi sebenarnya mereka itu mau mengenal Alkitab karena mereka punya keluhan kesah yang banyak banget dan punya keresahan yang banyak banget dan wow.. *I'm not alone* gitu. Kayak *every- everyone is struggling* gitu.” (BS, wawancara 15 Juni 2024)

Peristiwa Hidup. Peristiwa hidup dalam penelitian ini berfungsi sebagai titik balik atau momen penting yang mendorong informan untuk menyadari perlunya perubahan positif, seperti memprioritaskan kebaikan terhadap diri sendiri. Peristiwa yang dialami para informan bersifat beragam dan cenderung signifikan, sehingga dapat membuka kesadaran diri dalam mengembangkan welas diri. Dengan demikian, peristiwa hidup memberikan kesempatan bagi para informan untuk mempraktikkan sikap welas diri. Hal ini tergambar dari penjelasan para informan berikut.

YW mencontohkan salah satu peristiwa hidupnya, yaitu kegagalan dalam pernikahan. Peristiwa tersebut menjadi titik terang bagi YW untuk berdamai dan terlebih dahulu mengasihi dirinya sendiri. Dengan kata lain, YW merasa perlu menyelamatkan dirinya dari kepahitan permasalahan pernikahannya.

“Jadi itu setelah berumah tangga kan ternyata kejadiannya sama juga kan. Kayak orang tua. Jadi di situ lah, di situ akhirnya memutuskan untuk yaudahlah berdamai dengan diri sendiri, nyenengin diri sendiri dulu intinya.” (YW, wawancara 18 Mei 2024)

BS menceritakan peristiwa hidup yang dialaminya, yaitu perjuangan mencari pekerjaan setelah lulus kuliah. Pada awalnya, BS merasa gagal karena tidak memperoleh pekerjaan secepat teman-temannya. Namun, seiring waktu, BS mulai menerapkan welas diri dengan tidak menyalahkan diri sendiri atas situasi yang terjadi serta menerima bahwa setiap perjalanan memiliki tantangan masing-masing.

“Waktu aku kuliah- tamat kuliah, aku hampir satu tahun itu belum dapat kerja. Jadi kayak aku mundur setahun akhirnya baru- baru kerja. Terus aku jadinya kayak sama lagi dengan teman-temanku yang memang satu umur gitu. Jadi ya kayak... but tadinya aku *see that uh that's kinda failure in life* gitu sama

rasanya tau gak sama kayak apa? Sama kayak nggak naik kelas. Tapi kalau dipikir-pikir lagi.. Ah nggak dong. Itu kan bukan naik kelas, itu ya emang nyari kerjaan juga susah.” (BS, wawancara 15 Juni 2024)

NK juga menceritakan pengalaman kurang menyenangkan dalam keluarganya, yaitu kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dan perselingkuhan. Meskipun mengalami peristiwa hidup yang negatif, NK mampu melatih welas diri dengan meyakinkan dirinya bahwa ia dapat bertahan menjalani hidup dengan lebih baik, meskipun tanpa kehadiran pasangannya. Hal ini menunjukkan upaya NK dalam melatih welas diri di tengah kesulitan yang dialaminya.

“Waktu itu sempat uh.. selek- *domestic violence* nya itu. Pas baru satu bulan nikah, aku tahu.. Dia uh.. punya *affair*.. Nah, pada saat itu kan aku juga nyalahin diri aku sendiri gitu, kalau- emang gue sebegitunya apa sampai lu bisa *affair* sama dia, gitu. Aku sempat nyalahin diri aku sendiri, tapi aku juga lihat bahwa... gua nggak segitunya kok, nggak sebegitu buruknya, gitu lho. Jadi, walaupun pada saat itu, aku.. diselingkuhin seperti itu, walaupun pada saat itu juga aku sempat *down*, tapi aku- aku tetap- tetap evaluasi lagi, gitu. Aku lihat lagi. Nggak bukan-bukan di aku- salahnya bukan di aku- karena aku kan juga baca- kalau orang diselingkuhin itu biasanya *self-esteem*-nya itu jadi turun dan masuknya nyalahin diri sendiri dan sebagainya. Tapi pada saat itu aku lihat.. nggak kok.. aku nggak seperti itu. Aku masih bisa *survive* kok, walaupun dia nggak ada, gitu. Jadi yaudah, kalau kamu mau sama dia, ya sana aja gapapa.” (NK, wawancara 21 Juli 2024)

Selain melalui peristiwa yang tidak menyenangkan, NK juga menceritakan bahwa hidup tidak selalu berjalan sesuai harapan. Namun, pengalaman tersebut justru membantunya belajar menerima keadaan dan tetap menghargai dirinya sendiri atas segala usaha yang telah dilakukan.

“Dulu itu aku pengennya aku bisa ngasih ASI gitu ke anakku. Jadi... penerimaan-penerimaan ya jadi kan.. bisa menerima kan seiring berjalannya waktu kan. Jadi udah, berjalannya waktu, aku juga bisa- mesti bisa *acceptance* bahwa oke aku nggak bisa ngasih, ya sudah lah ya nggak bisa dipaksa juga,

toh aku juga sudah berusaha.” (NK, wawancara 21 Juli 2024)

Komponen Pendukung Lainnya

Komponen pendukung lainnya berfungsi melengkapi komponen internal dan eksternal dalam membangun welas diri pada individu dari keluarga disfungsional. Komponen ini mendukung pengembangan welas diri melalui aktivitas yang melibatkan *mindfulness*. *Mindfulness* sendiri merupakan salah satu aspek dari welas diri.

Aktivitas *Mindfulness*. Para informan menjelaskan bahwa mereka mengatasi kekhawatiran, kecemasan, dan emosi negatif melalui berbagai aktivitas yang melibatkan sikap *mindfulness*. Aktivitas *mindfulness* tersebut antara lain relaksasi dengan pernafasan teratur, mendengarkan lagu yang membantu menerima dan mengasihi diri sendiri, serta berekspresi dengan menggambar di kertas, yang bertujuan menjaga diri tetap berada pada momen dan tidak mudah terpicu oleh permasalahan.

CO menjelaskan bahwa ketika menyadari dirinya terpancing oleh hal yang mengganggu, ia berusaha *mindful* dengan mengalihkan fokus melalui aktivitas fisik, seperti mencoret kertas atau menyibukkan diri agar pikiran dan perhatiannya teralihkan.

“Aku kan agak ke *trigger* kalo misalkan uh dengar orang tua yang menuntut anaknya gitu kan... Aku buru-buru menghentikan pikiran aku dengan coba sibukin diri dengan sebatas atau coret-coreit aja itu kertas atau pokoknya kamu sibukin badan kamu, biar otak kamu tuh nggak mengambil alih gitu lho.” (CO, wawancara 11 Mei 2024)

NK menjelaskan bahwa ketika terpancing emosi negatif, ia meluangkan waktu sendiri, mendengarkan lagu, dan melakukan relaksasi dengan mengatur pernapasan agar pikirannya lebih terkendali. Selain itu, ia juga memberikan afirmasi positif kepada dirinya sendiri untuk mendukung proses relaksasi dan melepaskan diri dari pikiran negatif.

“Setiap kali aku ada trigger, aku selalu ingat, oke ho’oponopono, aku harus bilang kayak uh *thank you uh, I love you, please forgive me*, gitu... Jadi supaya aku bisa memaafkan diriku sendiri, gitu.” (NK, wawancara 21 Juli 2024)

PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan bahwa pengembangan welas diri pada individu dewasa awal yang berasal dari keluarga disfungsional didukung oleh tiga komponen, yaitu komponen internal (berasal dari dalam diri), komponen eksternal (berasal dari luar kendali diri), dan komponen pendukung lainnya. Salah satu bentuk komponen internal adalah pola pikir berkembang (*growth mindset*), yang membantu individu menciptakan versi diri yang lebih sehat.

Para informan menunjukkan kemampuan menerima masa lalu, termasuk pengalaman dalam keluarga disfungsional, melalui pola pikir yang terbuka terhadap proses belajar dan perubahan ke arah yang lebih baik. Pola pikir berkembang memungkinkan mereka memandang pengalaman sulit sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang (Haimovitz & Dweck, 2016). Informan juga menjelaskan bahwa mereka merasakan emosi positif, seperti lebih menghargai diri sendiri atas usaha yang telah dilakukan dalam hidupnya karena adanya pola pikir yang berkembang. Temuan ini sejalan dengan Dweck (2006), yang menunjukkan bahwa pola pikir berkembang mendukung peningkatan resiliensi, kemunculan emosi positif, dan kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan. Selain itu, Rahayu dan Edianti (2022) menemukan bahwa resiliensi berkorelasi positif dengan tingginya welas diri. Penelitian Islamy *et al.* (2023) juga menunjukkan bahwa pola pikir berkembang, ketika dijalani bersama peran welas diri, memberikan kontribusi signifikan terhadap kesehatan mental. Dengan demikian, pola pikir berkembang merupakan salah satu komponen internal penting dalam mendukung pengembangan welas diri pada individu dari keluarga disfungsional.

Spiritualitas dimaknai sebagai cara individu memandang keberadaan dan keterlibatan unsur transenden dalam kehidupan sehari-hari (Underwood & Teresi, 2002), termasuk keimanan terhadap Tuhan. Dalam penelitian ini, para informan menunjukkan keyakinan bahwa kondisi keluarga mereka merupakan bagian dari rencana Tuhan. Keyakinan tersebut membantu mereka menerima pengalaman hidup dalam keluarga dengan lebih ikhlas. Temuan ini mendukung peran spiritualitas dalam penerimaan, sejalan dengan penelitian Chairunnisa dan Fourianalistyawati (2019), yang menunjukkan bahwa individu dengan spiritualitas tinggi cenderung lebih mampu menghadapi kegagalan hidup. Selain itu, sebagian informan mengungkapkan rasa syukur atas kehidupan yang dijalani, termasuk

pengalaman negatif dalam keluarga. Mereka memandang pengalaman tersebut sebagai bagian dari rencana Tuhan yang layak disyukuri. Hal ini selaras dengan penelitian Aldyafigama *et al.* (2018), yang menemukan bahwa *religious coping* dan rasa syukur berkorelasi positif dengan welas diri. Lebih jauh, Khursheed dan Shahnawaz (2020) menunjukkan bahwa peristiwa traumatik dapat mendorong pembangunan spiritualitas, yang pada akhirnya berkontribusi pada perkembangan welas diri. Dengan demikian, spiritualitas yang mencakup keimanan, penerimaan, dan rasa syukur merupakan komponen internal yang memperkuat pengembangan welas diri pada individu dari keluarga disfungsi.

Komponen eksternal yang mendukung pengembangan welas diri adalah dukungan sosial, yaitu keyakinan individu terhadap dukungan yang diterima dari orang-orang di sekitarnya, seperti keluarga, teman, maupun pihak lain yang memiliki dampak dalam hidupnya (Situmorang & Latifah, 2014). Menurut Sarafino (2002), dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, seperti memberikan pengertian, atau bahkan sekedar hadir untuk mendengarkan. Dukungan sosial dinyatakan dapat membantu pemulihan trauma dalam hidup (Matondang *et al.*, 2024), serta meningkatkan perhatian, kesejahteraan psikologis, dan welas diri (Wilson *et al.*, 2020). Dalam penelitian ini, para informan menceritakan berbagai bentuk dukungan sosial, seperti kebaikan dari saudara, apresiasi dari rekan kerja, serta ruang berbagi dalam komunitas. Bahkan, kehadiran Tuhan pun dinyatakan sebagai sumber dukungan oleh salah satu informan. Dukungan semacam ini memberikan dampak positif bagi para informan yang mengalami pengalaman negatif dari keluarga, terutama terkait kritikan yang berlebihan. Dampak positif tersebut antara lain adalah meningkatnya kepercayaan diri, berkurangnya rasa kesepian, serta tumbuhnya empati terhadap anggota keluarga. Hal sejalan dengan temuan Lau *et al.* (2018) bahwa dukungan sosial dapat memperkuat kepercayaan diri ketika menghadapi kesulitan. Fahrurnisa *et al.* (2023) juga menemukan adanya korelasi positif antara empati dan dukungan sosial. Selain itu, Azra (2022) menyatakan bahwa dukungan sosial berkorelasi positif dengan welas diri. Dengan demikian, peran dukungan sosial hanya membantu individu menghadapi kesulitan, tetapi juga turut membukakan aspek *common humanity*, yaitu kesadaran bahwa penderitaan bukan hanya dialami individu secara pribadi, melainkan juga merupakan pengalaman universal yang dialami banyak orang (Rabon *et al.*, 2017).

Komponen eksternal lain yang berperan dalam pengembangan welas diri adalah peristiwa hidup. Para informan dalam penelitian ini menceritakan bahwa pengalaman hidup, terutama yang bersifat traumatis, menjadi titik balik untuk merefleksikan diri dan mulai mengasihi diri sendiri, seakan-akan mereka memperoleh pelajaran atau makna penting dari pengalaman tersebut. Peristiwa-peristiwa pahit dipandang sebagai proses pembelajaran yang membantu mereka berdamai dengan kekurangan diri dan keluarganya. Para informan melewati berbagai pengalaman berat dan menantang, seperti KDRT, perselingkuhan, kegagalan pernikahan, kritikan orang tua yang menyakitkan, serta kurangnya kepercayaan dari orang tua. Meskipun awalnya sulit, peristiwa-peristiwa tersebut justru membentuk kesadaran untuk mengutamakan diri sebagai bentuk mengasihi diri sendiri. Priasmoro (2017) menjelaskan bahwa individu menjadi lebih siap dalam menghadapi masalah setelah melewati berbagai peristiwa hidup. Walaupun peristiwa hidup yang traumatis dapat meninggalkan luka batin hingga dewasa (Aini & Wulan, 2023), hal ini tidak selalu berdampak negatif jika diatasi melalui refleksi dan pemaknaan yang mendalam. Menurut Zeller *et al.* (2015), welas diri berperan penting dalam meringankan distress psikologis yang muncul dalam diri seseorang akibat pengalaman traumatis. Hal tersebut dapat menjadi salah satu cara pemulihan yang mendukung individu, terutama dalam konteks keluarga disfungsi.

Mindfulness merupakan salah satu aspek welas diri yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Ketika ditanya tentang cara mengatasi permasalahan keluarga yang sedang berlangsung, para informan berbagi aktivitas yang membantu meningkatkan *mindfulness*, seperti mendengarkan musik, mengatur pernapasan, dan melakukan afirmasi positif. Para informan mengakui bahwa mendengarkan musik membantu dalam menenangkan pikiran dan emosi mereka. Hal ini didukung oleh penelitian Abrorry dan Firmansyah (2023), yang menyatakan bahwa mendengarkan musik efektif menurunkan tingkat stres. Saat menghadapi konflik keluarga, para informan juga menerapkan teknik pernapasan dan afirmasi diri yang bersifat positif. Menurut Komariah *et al.* (2023), *mindful breathing* dapat mengurangi emosi negatif, seperti kecemasan, stres, dan depresi, sehingga individu mampu mengelola konflik dengan lebih efektif. Salah satu informan berbagi cerita bahwa ia sering menyebut praktik Ho'Oponopono, sebuah afirmasi welas diri yang efektif dalam proses pengampunan diri, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian

Mutmainna dan Murdiana (2024). Aktivitas yang menumbuhkan *mindfulness* juga berkontribusi pada peningkatan penerimaan, kemampuan untuk tidak bereaksi secara berlebihan, serta menumbuhkan kasih sayang terhadap diri sendiri (Shonin & Van Gordon, 2016). Hal ini didukung oleh Rahmawati *et al.* (2021), yang menemukan bahwa *mindfulness* berkorelasi positif dengan welas diri. Oleh karena itu, menjalani aktivitas yang menumbuhkan *mindfulness* saat menghadapi konflik atau emosi negatif dari keluarga menjadi strategi penting bagi individu dari keluarga disfungsi, karena membantu menjaga kesejahteraan psikologis dan tidak terlarut dalam konflik.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam pengembangan studi di masa mendatang. Salah satunya adalah fenomena yang diteliti bersifat langka dan sensitif, sehingga pencarian informan menjadi cukup sulit dan memerlukan waktu lebih lama. Selain itu, wawancara dilakukan secara daring, yang dalam beberapa kasus menghadapi kendala teknis, seperti keterbatasan durasi dan gangguan jaringan. Kondisi ini membatasi peluang untuk mengeksplorasi data secara lebih mendalam dari para informan.

SIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa informan dari keluarga disfungsi memiliki sejumlah komponen pendukung welas diri yang relatif serupa, yang terbagi menjadi tiga tema: komponen internal, komponen eksternal, dan komponen pendukung lainnya. Komponen internal mencakup praktik pribadi, seperti pola pikir berkembang (*growth mindset*) dan spiritualitas; komponen eksternal meliputi dukungan sosial dan peristiwa hidup yang berperan dalam pengembangan welas diri; sedangkan komponen pendukung lainnya, merujuk pada aktivitas yang memunculkan sikap *mindfulness*, yang dapat diterapkan saat menghadapi konflik atau tekanan emosional. Komponen-komponen pendukung welas diri yang ditemukan dalam penelitian ini berpotensi untuk dikembangkan, khususnya dalam konteks keluarga disfungsi. Dengan memiliki welas diri yang tinggi, para informan mampu bertumbuh dengan penerimaan, pemahaman, dan empati yang mendalam terhadap keluarga yang pernah menyakiti mereka secara mental dan/atau fisik, keluarga yang tidak sepenuhnya menjalankan fungsi atau peran sebagai anggota keluarga, serta berbagai bentuk disfungsi lainnya.

Penelitian selanjutnya disarankan memperluas jumlah informan untuk memperoleh gambaran yang lebih representatif mengenai dinamika komponen welas diri pada individu dewasa dari keluarga disfungsi. Penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan variasi kriteria informan, misalnya durasi berlangsungnya keluarga disfungsi, status pernikahan, dan pengaruh latar belakang budaya masing-masing informan. Sebagai saran praktis, individu dewasa dari keluarga disfungsi dapat mempertimbangkan komponen-komponen pendukung welas diri yang ditemukan dalam penelitian ini, seperti membangun pola pikir berkembang, menumbuhkan spiritualitas atau keyakinan terhadap Tuhan, mencari dukungan sosial yang konstruktif, serta menerapkan aktivitas berbasis *mindfulness* untuk mengelola emosi negatif, terutama konflik dari keluarga. Selain itu, temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar awal dalam menyusun intervensi kesehatan mental berbasis welas diri, khususnya bagi individu dari keluarga disfungsi. Komponen-komponen yang ditemukan dapat diterapkan dalam sesi konseling, pelatihan pengembangan diri, maupun program psikoedukasi untuk membantu individu mengeksplorasi dan mengembangkan welas diri secara lebih terarah dan kontekstual.

DAFTAR PUSTAKA

- Aborry, L., & Firmansyah, D. A. (2023). Peran mendengarkan musik sebagai self healing dalam penurunan stres pada penyintas Covid-19 di Surabaya. *Psycho Aksara Jurnal Psikologi*, 1(2), 161–169. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v1i2.1020>
- Aini, K., & Wulan, N. (2023). Pengalaman trauma masa kecil dan eksplorasi inner child pada mahasiswa keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan: studi fenomenologi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(01), 33–40. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i01.684>
- Aldyafigama, N. S., Baihiqi, M., & Pujasari, Y. (2018). Self-compassion tunanetra dewasa: Efek koping religius dan rasa syukur. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 78–79. <https://ejournal.upi.edu/index.php/insight/article/viewFile/22255/10949>
- Apsari, D. A., & Utomo, H. B. (2024). Pentingnya self-compassion bagi kesehatan

- mental individu. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(1), 25–33. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v4i1.4167>
- Ardhana, A. K., Wijaya, R. P. C., & Manafe, R. P. (2022). “Beta tangguh”: Self-compassion pada penyintas keluarga disfungsi. *Journal of Health and Behavioral Science*, 5(3), 396–414. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v5i3.8767>
- Aulia, C. N., & Rahayu, M. N. M. (2022). Apakah terdapat kaitan antara self-compassion dan life satisfaction pada anak asuh? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 732–740. <http://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.9243>
- Azra, M. Z. (2022). Hubungan dukungan sosial dengan self-compassion pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 7(2), 186–203. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v7i1.773>
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2025, February 14). *Statistik demografi dan sosial*. Retrieved May 10, 2025, from <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/YVdoU1lwVmlTM2h4YzFoV1pSWkViRXhqTIZwRFVUMDkjMyMwMDAw/jumlah-perceraian-menurut-provinsi-dan-faktor-penyebab-perceraian-perkara-.html?year=2024>
- Baharuddin. (2019). Pengaruh komunikasi orang tua terhadap perilaku anak pada MIN I Lamno Desa Pante Keutapang Aceh Jaya. *Jurnal Al-Ijtima'iyyah: Media Kajian Pengembangan Masyarakat Islam*, 5(1). <http://doi.org/10.22373/al-ijtima'iyyah.v5i1.4207>
- Bee, H. L. (1996). *The journey of adulthood* (3rd ed.). Prentice-Hall, Inc.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <http://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>
- Budianto, N., Musawwir, & Zubair, A. G. H. (2024). Gambaran self-compassion pada dewasa awal yang berstatus yatim piatu. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 387–391. <http://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3729>
- Chairunnisa, A. & Fourianalistyawati, E. (2019). Peran self-compassion dan spiritualitas terhadap depresi pada ibu hamil. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6(1), 14–36. <http://doi.org/10.24854/jpu02019-131>
- Databoks Indonesia. (2024, February 28). Perselisihan hingga kawin paksa: Ini alasan perceraian di Indonesia pada 2023. *Databoks Katadata*. <https://databoks.katadata.co.id/ekonomi-makro/statistik/8b56b168ba5d81b/perselisihan-hingga-kawin-paksa-ini-alasan-perceraian-di-indonesia-pada-2023>
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Fahrunnisa, H., Murad, A., & Hasanuddin, H. (2023). Hubungan empati dan dukungan sosial teman sebaya dengan komunikasi interpersonal pada siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Binjai. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 5(1), 11–20. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v5i1.1595>
- Fong, M., & Loi, N. M. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*, 51(6), 431–441. <https://doi.org/10.1111/ap.12185>
- Haimovitz, K., & Dweck, C. S. (2016). What predicts children's fixed and growth intelligence mind-sets? Not their parents' views of intelligence but their parents' views of failure. *Psychological Science*, 27(6), 859–869. <https://doi.org/10.1177/0956797616639727>
- Husnullail, M., Risnita, Jailani, M. S., & Asbui. (2024). Teknik pemeriksaan keabsahan data dalam riset ilmiah. *Journal Genta Mulia*, 15(2), 70–78. <https://ejournal.uncm.ac.id/index.php/gm/article/view/1148>
- Indrawati, E. S., Hyoscyamina, D. E., Qonitatin, N., & Abidin, Z. (2015). Profil keluarga disfungsi pada penyandang masalah sosial di Kota Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2), 120–132. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.2.120-132>

- Islamy, M. R., Sas, S. F., & Wahidah, F. R. (2023). Peran growth mindset dan self-compassion terhadap subjective well-being pada remaja. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 9(2), 1–12. <https://doi.org/10.22236/jippuhamka.v9i2.11386>
- Jannah, M., Hariastuti, R. T., & Nursalim, M. (2023). Negative impact of a dysfunctional family on adolescents: A literature study. *Harmoni Sosial: Jurnal Pendidikan IPS*, 10(2). <https://doi.org/10.21831/hsjpi.v10i2.57527>
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion dan resiliensi pada remaja panti asuhan. *Jurnal Psikogenesis*, 7(1), 76–83. <https://doi.org/10.24854/jps.v7i1.879>
- Khursheed, M., & Shahnawaz, M. G. (2020). Trauma and post-traumatic growth: Spirituality and self-compassion as mediators among parents who lost their young children in a protracted conflict. *Journal of Religion and Health*, 59, 2623–2637. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-00980-2>
- Komariah, M., Ibrahim, K., Pahria, T., Rahayuwati, L., & Somantri, I. (2023). Effect of mindfulness breathing meditation on depression, anxiety, and stress: A randomized controlled trial among university students. *Healthcare*, 11(1), Article 26. <https://doi.org/10.3390/healthcare11010026>
- Lau, E. Y. H., Chan, K. K. S., & Lam, C. B. (2018). Social support and adjustment outcomes of first-year university students in Hongkong: Self esteem as a mediator. *Journal of College Student Development*, 59(1), 129–134. <https://doi.org/10.1353/csd.2018.0011>
- Manna, N. S., Doriza, S., & Oktaviani, M. (2021). Cerai Gugat: Telaah penyebab perceraian pada keluarga di Indonesia. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 6(1), 11–21. <https://doi.org/10.36722/SH.V6I1.443>
- Matondang, F. S. P., Astuti, N. H., Rokan, N. H., Dewi, A. P., & Andinata, M. P. (2024). Peran dukungan sosial terhadap trauma broken home pada anak. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 26622–26629. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/16517>
- Mirwani, S., Jannah, L. E., Lestari, T. P., Sholeh, M., Afifah, A., Sabilla, M., Fajriah, A., & Zakiyah, B. (2022). Studi kasus: Dinamika psikologis remaja dalam ruang lingkup keluarga disfungsi. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 2(2), 135–144. <https://doi.org/10.30762/happiness.v2i2.346>
- Mohammadian, Y., Asl, I. M., Khanjani, S., & Mahki, B. (2019). The mediating role of self-compassion in the relationship between emotional dyslexia and borderline personality symptoms with non-suicidal self-injurious behavior in soldiers. *Journal of Military Medicine*, 22(12), 1250–1242. <https://doi.org/10.30491/JMM.22.12.1242>
- Moisă, V. B. (2022). Functional vs dysfunctional in the family system. *New Trends in Psychology*, 4(2). <https://dj.univ-danubius.ro/index.php/NTP/article/view/2101>
- Mutmainna, N., & Murdiana, S. (2024). Meningkatkan kemampuan memaafkan pada korban perundungan: Efektivitas pelatihan self-compassion dengan teknik ho'oponopono. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 13(4), 509–515. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v13i4.15150>
- Nafisah, A., Hendriyani, R., & Martiarini, N. (2018). Hubungan antara dukungan keluarga dengan self-compassion remaja di panti asuhan. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(2), 160–166. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v10i2.17494>
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K., & Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological well-being. In E. M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, C. D. Cameron, & J. R. Doty (Eds.), *The Oxford handbook of compassion science* (pp. 371–385). Oxford University Press.

- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160–176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Priasmoro, D. P. (2017). Pengaruh kemampuan personal terhadap resiliensi (Studi pada orang tua yang memiliki anak down syndrome). *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 5(1), 7–11. <https://doi.org/10.55606/jikg.v2i1.2108>
- Rabon, J. K., Sirois, F. M., & Hirsch, J. K. (2017). Self-compassion and suicidal behavior in college students: Serial indirect effects via depression and wellness behaviors. *Journal of American College Health*, 66(2), 114–122. <https://doi.org/10.1080/07448481.2017.1382498>
- Rahayu, T. A., & Ediaty, A. (2022). Self-compassion dan resiliensi pada mahasiswa di era adaptasi kehidupan baru. *Jurnal Empati*, 10(5), 362–367. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32939>
- Rahmawati, A. M., Jauhar, M., & Suwandi, E. W. (2021). Intervensi mindfulness meningkatkan kesejahteraan psikologis di krisis pandemi COVID-19: *Jurnal Perawat Indonesia*, 6(2), 30–42. <http://doi.org/10.26751/ijp.v6i2.1314>
- Safitri, N., & Munawaroh, E. (2022). Effect of self compassion and social support on youth resilience orphanage in gunungpati district pendahuluan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(2). https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/download/1449/809/
- Sarafino, E. P. (2002). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sari, A., Herlina, & Elita, V. (2022). Hubungan pola komunikasi keluarga terhadap tingkat kesepian (loneliness) pada lansia. *Caring: Jurnal Keperawatan*, 11(1), 7–15. <https://doi.org/10.29238/caring.v11i1.1238>
- Sari, M. A. A., & Santosa, R. P. (2025). Pengaruh self-compassion terhadap suicidal ideation pada dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 314–322. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n01.p314-322>
- Shonin, E., & Van Gordon, W. (2016). The mechanisms of mindfulness in the treatment of mental illness and addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(5), 844–84. <https://doi.org/10.1007/s11469-016-9653-7>
- Situmorang, Z. R. D., & Latifah, M. (2014). Pengaruh dukungan sosial, konsep diri, dan strategi pengaturan diri dalam belajar terhadap prestasi akademik. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 7(3), 154–163. <https://doi.org/10.24156/jikk.2014.7.3.154>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <http://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Sukarno, B. & Fatimah, N. S. (2021). Pentingnya komunikasi interpersonal dalam membangun keluarga ideal. *Intelektiva: Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 2(8), 80–86. <https://www.jurnalintelektiva.com/index.php/jurnal/article/view/517>
- Underwood, L. G., & Teresi, J. A. (2002). The daily spiritual experience scale: Development, theoretical description, reliability, exploratory factor analysis, and preliminary construct validity using health-related data. *Annals of Behavioral Medicine*, 24(1), 22–33. https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2401_04

- Widiyarini, A., Rifqoh, F., Nismara, N. A., & Nurmala, L. (2024). Analisa dampak novel dewasa terhadap daya pikir remaja di MTS Sunan Pandanaran. *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 4(2), 486–493. <https://doi.org/10.57250/ajsh.v4i2.454>
- Widyasari, F., Dahlan, T. H., & Baihaqi, M. (2024). Asosiasi faktor sosiodemografis, penerimaan orang tua, dan welas diri dengan kesejahteraan subjektif emerging adults: Sociodemographic factors, parental acceptance, and self-compassion associated with emerging adults' subjective well-being. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 17(1), 77–89. <https://doi.org/10.24156/jikk.2024.17.1.77>
- Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152, Article 109568. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109568>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499–520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Yusanto, Y. (2019). Ragam pendekatan penelitian kualitatif. *Journal of Scientific Communication*, 1(1), 1–13. <https://doi.org/10.31506/jsc.v1i1.7764>
- Zeller, M., Yuval, K., Nitzan-Assayag, Y., & Bernstein, A. (2015). Self-compassion in recovery following potentially traumatic stress: Longitudinal study of at-risk youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43, 645–653. <https://doi.org/10.1007/s10802-014-9937-y>