

HUBUNGAN ANTARA *CHILDHOOD EMOTIONAL NEGLECT* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA DEWASA AWAL

Vitri Al Husna¹, Ika Febrian Kristiana¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50275
vitrialhusna@gmail.com

ABSTRAK

Dewasa awal menjadi fase penting yang ditandai dengan pencarian identitas, membentuk hubungan sosial, dan mencapai tujuan hidup yang lebih bermakna. Namun, tidak semua orang dapat melewati tahap perkembangan ini dengan mudah. Bagi sebagian orang, pengalaman buruk di masa kecil, seperti pengabaian emosional dapat memberikan dampak jangka panjang pada kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *childhood emotional neglect* dan *psychological well-being* pada dewasa awal. Populasi dalam studi ini ialah mahasiswa/i aktif S-1 Universitas Diponegoro Semarang yang berusia 18 – 25 tahun dengan memiliki riwayat pengabaian emosional dari orang tua atau wali selama masa kecil. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dan melibatkan 113 mahasiswa Universitas Diponegoro di kota Semarang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui skala *emotional neglect* (30 aitem valid dan $\alpha = 0,954$) dan skala *psychological well-being* (29 aitem valid dan $\alpha = 0,904$). Analisis data menggunakan analisis regresi sederhana memperlihatkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *childhood emotional neglect* dan *psychological well-being* nilai koefisien korelasi ($r = -0,445$; $p < 0,001$), yang berarti bahwa semakin tinggi *childhood emotional neglect* pada mahasiswa, maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologisnya. Adapun sumbangan efektif temuan ini menunjukkan bahwa 19,8% variasi kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan oleh persepsi terhadap *childhood emotional neglect* ($R^2 = 0,198$).

Kata kunci: childhood emotional neglect; dewasa awal; psychological well-being.

THE RELATIONSHIP BETWEEN CHILDHOOD EMOTIONAL NEGLECT AND *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* IN EARLY ADULTHOOD

Vitri Al Husna¹, Ika Febrian Kristiana¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Central Java 50275
vitrialhusna@gmail.com

ABSTRAK

Early adulthood represents a critical stage characterized by identity exploration, the establishment of social relationships, and the pursuit of more meaningful life goals. However, not all individuals are able to navigate this developmental phase with ease. For some, adverse childhood experiences such as emotional neglect may have long-term impacts on psychological well-being. This study aims to examine the relationship between childhood emotional neglect and psychological well-being in early adulthood. The population in this study consisted of active undergraduate students at Diponegoro University, Semarang, aged 18 to 25 years, who had a history of emotional neglect by parents or guardians during childhood. Using a quantitative approach, the study involved 113 students selected through purposive sampling. Data were collected using the Emotional Neglect Scale (30 valid items, $\alpha = 0.954$) and the Psychological Well-Being Scale (29 valid items, $\alpha = 0.904$). The results of simple regression analysis showed a significant negative relationship between childhood emotional neglect and psychological well-being ($r = -0.445$, $p < 0.001$). This indicates that higher levels of childhood emotional neglect are associated with lower levels of psychological well-being among students. The effective contribution of this finding shows that 19.8% of the variance in psychological well-being can be explained by perceptions of childhood emotional neglect ($R^2 = 0.198$).

Keywords: childhood emotional neglect; early adulthood; psychological well-being.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan manusia dari awal kehidupan hingga usia lanjut terus berjalan melewati fase panjang dalam setiap rentang hidupnya. Setiap fase perkembangan mempunyai tugas perkembangan yang harus terpenuhi agar mencapai kebahagiaan dan menghindari masalah khususnya bagi usia dewasa awal. Menurut Santrock (2012) masa dewasa awal merupakan fase perubahan, baik secara fisik, intelektual, serta peran sosial dengan kisaran usia berada antara 18 tahun hingga 25 tahun. Masa transisi dari ketergantungan kepada orang lain menuju kemandirian, baik dari segi ekonomi, pandangan tentang masa depan, intelektual, peran sosial, dan kemampuan reproduksi seiring bertambahnya usia. Dengan demikian, individu yang telah mencapai kedewasaan dianggap telah menuntaskan tahapan perkembangan dan siap menjalankan peran dalam masyarakat bersama individu dewasa lainnya (Hurlock, 2008). Individu di tahap ini memiliki peran krusial dalam menentukan arah hidup dan masa depannya (Apriansyah dkk., 2024). Hal tersebut sesuai dengan penjelasan Hurlock (dalam Widiyawati & Dewi, 2022) bahwa tanggung jawab individu dewasa awal termasuk mendapatkan pekerjaan, memilih teman, menikah,

membesarkan anak, mengelola rumah tangga, bertanggung jawab sebagai warga negara, dan berpartisipasi dalam kelompok sosial.

Berdasarkan segi usia, mahasiswa termasuk dalam kategori dewasa awal yang menuntut pemenuhan beberapa tugas perkembangan. Penting untuk memenuhi tugas ini karena akan berpengaruh pada kemampuan dalam menyesuaikan diri di berbagai situasi dan menjalankan peran sosial (Sari, 2021). Keberhasilan dalam pekerjaan, karier, kehidupan keluarga, dan pengakuan sosial dipengaruhi oleh sejauh mana individu menguasai tugas perkembangan pada masa dewasa awal (Jannah dkk., 2021). Namun pada kenyataannya, tidak mudah untuk menjalani dan mengembangkan tugas perkembangan dewasa awal. Adanya perubahan pola kehidupan dan tuntutan peran serta tanggung jawab yang dipandang sebagai tekanan dapat berdampak pada tingginya risiko permasalahan psikologis mahasiswa. Sebaliknya, ketika individu mampu secara penuh mencapai tugas perkembangan, adanya kepuasan diri dan mampu mencari kebahagiaannya, maka hal tersebut dikatakan cenderung tidak ada gejala gangguan psikologis. Sehingga, ketika individu memiliki arah dalam mencapai tujuan dan mengembangkan potensi dalam hidupnya, maka hal tersebut dapat berpengaruh pada kesejahteraan psikologisnya (Koydemir dkk., 2021).

Ryff & Keyes (dalam Apriansyah dkk., 2024) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis sendiri merujuk pada situasi ketika seseorang memiliki psikologis yang berfungsi positif serta berjalan menuju keadaan psikologis yang lebih optimal. *Psychological well-being* juga dapat

diartikan pada suatu kondisi dimana individu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, berani untuk membuat keputusan dan mengendalikan tingkah lakunya sendiri, mampu menciptakan dan mengatur lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, mempunyai tujuan hidup dan membuat hidupnya menjadi lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya (Ryff, 1989). Seorang dengan *psychological well-being* positif cenderung lebih bermanfaat, dan memperoleh makna akan tugas yang dilakukannya (Wright, dalam Tamakloe, 2022).

Beberapa riset terdahulu menemukan bahwa mahasiswa Indonesia memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tergolong rendah. Hal ini diperkuat dari riset yang dikerjakan oleh Triaswari (2014) menunjukkan prevalensi PWB yang rendah yaitu 27,26% mahasiswa psikologi Universitas Gajah Mada. Disusul oleh mahasiswa Universitas Indonesia sebesar 46,2% (Putri, 2012). Diikuti dengan persentase yang rendah dari mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia sebanyak 38% (Kurniasari dkk., 2019). Berdasarkan data tersebut, menunjukkan bahwa tingkat PWB di Indonesia belum ideal. Sehingga, perlu untuk meningkatkan tingkat PWB pada dewasa awal seperti mahasiswa.

Hal ini sejalan dengan riset Shabrina & Hartini (2021) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat *psychological well-being* tinggi dapat menjalankan beragam perannya dengan optimal, memiliki kemampuan regulasi diri dalam mengatasi stres, menyelesaikan konflik, memotivasi diri,

dan mampu meningkatkan rasa percaya diri. Maka dari itu, mahasiswa dengan tingkat *psychological well-being* tinggi akan mencapai target yang telah dirancang, menuntaskan pendidikannya, serta mengaplikasikan ilmunya di tengah masyarakat. Tantangan dalam meraih kesejahteraan psikologis sulit dijalani jika tugas perkembangan dewasa awal tidak dapat dilalui secara optimal dan tidak memenuhi beberapa aspek ataupun dimensi dari *psychological well-being* itu sendiri. Dimensi dari *psychological well-being* yaitu mencakup penerimaan diri, otonomi, lingkungan yang mendukung, pertumbuhan pribadi, kemampuan mengelola lingkungan dan koneksi positif dengan orang lain (Ryff, 1989).

Populasi dari mahasiswa rentan untuk mengalami gangguan psikologis yang disebabkan dari beberapa faktor seperti gaya hidup (*lifestyle*), keluarga, jenis kelamin, pendidikan, dan juga mendapat pengaruh dari trauma di masa kecil (Prasetio & Triwahyuni, 2022). Salah satu dari pengalaman trauma masa kecil adalah pengabaian emosional. Dampak dari pengabaian pada masa kanak-kanak sering kali baru muncul secara penuh ketika individu mencapai usia dewasa, saat mereka mulai menghadapi tantangan dalam hubungan pribadi, pekerjaan, dan kesejahteraan emosional (Perry & Szalavitz, dalam Firdaus, 2024). Berliana dkk. (2019) menyatakan prevalensi sejumlah 16.189 (22,2%) anak Indonesia pernah mengalami pengabaian. Riset ini menghasilkan hampir 50% (20.983) faktor domestik atau rumah tangga ikut berperan memberikan pengabaian pada anak. Paramita & Faradiba (2020) dalam penelitiannya mendukung hal ini bahwa

pengabaian emosional menjadi bentuk penganiayaan anak yang paling sering terjadi. Ketidakhadiran dukungan emosional oleh orang tua merupakan penyebab terjadinya pengabaian emosional (Thiadi & Risnawaty, 2021).

Hal tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme *internal working model* (IWM). Teori ini dijelaskan lebih lanjut oleh Bowlby (dalam Holmes, 2014) bahwa individu sejak kecil dapat menginternalisasi dan memaknai suatu hal tentang dunia, diri sendiri, dan figur pengasuhnya. Ketika individu pernah mengalami pengalaman negatif di masa kecilnya, ada kecenderungan individu akan memandang konsep IWM dan dunia secara tidak aman. Sebaliknya, perasaan aman seseorang akan tergantung dari *internal working models of attachment*, yaitu sebuah representasi umum tentang bagaimana orang lain merespon atau memberikan dukungan ketika individu tersebut ingin mengeksplorasi dunianya. Apabila individu tidak pernah mengalami pengabaian emosional ketika kecil, individu cenderung mengembangkan kelekatan aman dalam tahun pertama kehidupan dan membentuk landasan penting bagi perkembangan psikologis anak di masa mendatang (Santrock, 2012).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan hubungan antara pengalaman buruk masa kecil dengan *psychological well-being*. Penelitian yang dilakukan oleh Akinwale & Aroyewun (2023) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara pengalaman masa kecil yang buruk dan kesejahteraan psikologis. Penelitian secara khusus terkait pengabaian

emosional yang dilakukan Fares-Otero dkk. (2023) menunjukkan bahwa pengalaman traumatis masa kecil dikaitkan dengan fungsi sosial yang lebih rendah, perilaku agresif, dan hubungan interpersonal yang buruk. Diikuti penelitian Di Paola (2022) bahwa semakin seseorang menderita pengabaian, semakin rendah kesejahteraan yang dialami. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa pengalaman masa kecil dapat berkorelasi jangka panjang pada kesejahteraan psikologis individu.

Berdasarkan uraian sebelumnya, terlihat bahwa riset yang secara khusus mengangkat variabel *childhood emotional neglect* (CEN) masih terbatas. Hal ini penting untuk ditelaah lebih lanjut, terutama dalam melihat hubungan antara pengalaman pengabaian emosional masa kecil dengan *psychological well-being* (PWB) pada dewasa awal. Sebagian besar penelitian masih menggabungkan bentuk pengabaian fisik dan emosional, sehingga aspek emosional yang tidak tampak sering kali tidak terungkap. Penelitian yang secara eksplisit mengkaji keterkaitan antara kedua variabel ini juga masih jarang ditemukan.

Penelitian terkait *childhood emotional neglect* (CEN) di Indonesia sendiri belum banyak dilakukan dan beberapa riset secara spesifik membahas CEN yang tersedia sebagian menggunakan pendekatan kualitatif dan eksperimen. Misalnya, studi yang dilakukan Firdaus (2024) dengan judul **“*Forgiveness Therapy* dalam Menurunkan Kecemasan pada Dewasa yang mengalami *Childhood Emotional Neglect*”** yang mengkaji efektivitas terapi pemaafan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada

individu dewasa yang memiliki pengalaman pengabaian emosional semasa kecil. Diikuti dengan penelitian Rahardjo & Irawan (2024) berjudul “*Scars of the Past – Stories: Creating A Short Story Collection Highlighting Childhood Emotional Neglect and Its Impacts in Adulthood*” merupakan studi kualitatif yang menggambarkan beberapa tipe orang tua yang mengabaikan kebutuhan emosional anak serta membahas dampak *childhood emotional neglect* (CEN) di masa dewasa melalui kumpulan cerita pendek.

Hal ini membatasi pemahaman terkait keterhubungan *childhood emotional neglect* (CEN) dengan *psychological well-being* (PWB) sehingga menunjukkan adanya kebutuhan untuk mengkaji hubungan kedua variabel. Mengingat banyaknya kasus pengabaian emosional anak yang tercatat di Indonesia namun luput dari perhatian.

B. Rumusan Masalah

Tujuan penelitian ini, sesuai dengan masalah yang akan diteliti, adalah untuk mengetahui hubungan antara *Childhood Emotional Neglect* dengan *Psychological Well-Being* pada Dewasa Awal.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan secara teoritis, temuan penelitian ini dapat memperkaya wawasan serta menyediakan data relevan dalam mendukung

perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang klinis dan perkembangan. Kemudian memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori tentang *psychological well-being* dan hubungannya dengan *childhood emotional neglect*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan temuan penelitian ini akan meningkatkan pemahaman dan pengetahuan sehubungan dengan pembahasan mengenai kajian tentang *childhood emotional neglect* dengan *psychological well-being* pada dewasa awal.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bahwa penelitian ini berfungsi sebagai acuan atau referensi bagi peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian tentang *childhood emotional neglect* dengan *psychological well-being*.