

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, dapat ditemukan bahwa pengalaman parentifikasi adalah proses psikologis yang berkembang melalui rangkaian pengalaman yang saling berkaitan, mulai dari dinamika keluarga, munculnya tuntutan keluarga, hambatan dalam menjalankan peran, serta konsekuensi psikologis yang mesti diterima, dan proses pencerahan sebagai akhir individu dalam menghasilkan pemaknaan baru terhadap kehidupan yang dijalani saat ini. Dinamika keluarga yang kompleks mendorong individu untuk mengembangkan kesadaran akan tanggung jawab terhadap keluarga sejak usia dini. Dalam menjalankan peran tersebut, individu menghadapi berbagai hambatan berupa keterbatasan waktu, energi, konflik antara kebutuhan pribadi dan keluarga, serta tuntutan untuk selalu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi. Untuk mengatasi berbagai tekanan tersebut, individu secara otomatis mengembangkan strategi koping yang membantu mereka mempertahankan keseimbangan psikologis dan tetap menjalankan fungsi sehari-hari.

Penelitian ini memperlihatkan bahwa parentifikasi menimbulkan konsekuensi psikologis spesifik pada aspek emosional, kelelahan psikologis, kecemasan, kesedihan, frustrasi, dan perasaan terbebani tanggung jawab yang dijalankan. Pada aspek interpersonal, pengalaman ini berpengaruh terhadap pola hubungan dengan keluarga maupun lingkungan sosial, termasuk kecenderungan

untuk lebih mengutamakan kebutuhan orang lain dibandingkan kebutuhan diri sendiri. Meskipun begitu, pengalaman parentifikasi tersebut berkontribusi terhadap terbentuknya kemandiria, empati, ketahanan diri, rasa tanggung jawab yang tinggi, serta kemampuan beradaptasi dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Meskipun seluruh partisipan mengalami parentifikasi, penelitian ini menemukan bahwa setiap individu dapat memaknai pengalaman tersebut secara berbeda. Sebagian menganggap bahwa parentifikasi yang dijalankan sebagai tuntutan kondisi keluarga, sementara individu lain menganggap peran tersebut sebagai bentuk kepedulian, bakti dan kasih sayang kepada keluarga. Dari adanya perbedaan pemaknaan ini menunjukkan bahwa pengalaan parentifikasi tidak hanya ditentukan oleh situasi yang dialami, tetapi juga dipengaruhi oleh proses interpretasi subjektif yang dibangun oleh masing-masing individu.

Lebih lanjut, penelitian ini memperlihatkan adanya proses pencerahan yang ditandai oleh dukungan sosial dan terbentuknya makna hidup yang baru. Sehingga, esensi pengalaman parentifikasi pada partisipan dalam penelitian ini tidak hanya terletak pada beban dan tuntutan yang harus dijalani, tetapi juga pada kemampuan individu untuk beradaptasi, bertahan, serta menemukan makna hidup di tengah berbagai tantangan yang dihadapi. Pengalaman tersebut bagian penting yang membentuk cara individu memahami diri, keluarga, dan kehidupannya pada masa dewasa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian perihal pengalaman dewasa lajang yang mengalami parentifikasi dalam keluarga, dapat ditemukan bahwa pengalaman

tersebut tidak hanya menimbulkan berbagai tantangan psikologis, akan tetapi juga dapat membentuk kemampuan adaptasi, tanggung jawab, serta pemaknaan hidup yang baru pada individu. Maka dari itu, diperlukan berbagai upaya dari individu, keluarga, dan peneliti selanjutnya untuk mendukung kesejahteraan psikologis individu yang mengalami parentifikasi. Adapun saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Bagi Individu yang Sedang Mengalami Parentifikasi

Individu yang mengalami parentifikasi disarankan untuk meningkatkan kesadaran terhadap kebutuhan dan kesejahteraan psikologis dirinya sendiri untuk mengurangi dampak dari kelelahan emosional, stres, serta kecenderungan mengabaikan kebutuhan pribadi. Individu dapat memberikan ruang bagi diri untuk beristirahat, mengembangkan strategi yang positif untuk mengelola diri, serta membangun batasan (boundaries) yang adaptif dalam relasi keluarga agar keseimbangan antara tanggung jawab dan kebutuhan pribadi tetap terjaga.

2. Bagi Keluarga

Keluarga disarankan untuk lebih memahami dampak psikologis yang dapat muncul ketika seorang anak atau anggota keluarga mengambil tanggung jawab yang melebihi kapasitas perannya. Keluarga dapat membangun komunikasi yang terbuka, memberikan dukungan emosional yang seimbang, mendistribusikan tanggung jawab keluarga secara lebih proporsional sesuai

kemampuan masing-masing anggota keluarga, dan memperhatikan kesejahteraan mental demi mendukung kesehatan psikologis anak.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mendalami atau mengkaji fenomena parentifikasi pada kelompok partisipan yang lebih beragam, seperti individu yang telah menikah, remaja, atau individu dengan latar belakang budaya yang berbeda. Ini diperlukan guna untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dampak dan dinamika parentifikasi di berbagai tahap perkembangan. Peneliti selanjutnya juga dapat menggali dan menggali lebih dalam tentang faktor-faktor seperti resiliensi, dukungan sosial, atau religiusitas, yang berperan dalam membantuk individu menghadapi pengalaman parentifikasi.