

## Disfungsi Keluarga dalam Film *Aku Tak Membenci Hujan*: Relevansinya bagi Konseling Keluarga

Mei Sarri<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Jl. Prof. K. H. Zainal Abidin Fikri No.Km.3, RW.05, Pahlawan, Kec. Kemuning, Kota Palembang, Sumatera Selatan

E-mail: [meisarri\\_uin@radenfatah.ac.id](mailto:meisarri_uin@radenfatah.ac.id)

\* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.4407>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 19 Dec 2025

Revised: 25 Dec 2025

Accepted: 31 Dec 2025

#### Kata Kunci:

Disfungsi Keluarga,  
Emotional Cutoff,  
Konseling Keluarga,  
Family Systems Theory,  
Analisis Film.

#### Keywords:

*Family Dysfunction,*  
*Emotional Cutoff,*  
*Family Counseling,*  
*Family Systems Theory,*  
*Film Analysis.*

### ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis representasi disfungsi keluarga dalam film *Aku Tak Membenci Hujan* serta implikasinya terhadap pemahaman konseptual dalam bimbingan dan konseling keluarga. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis film sebagai teks kultural, yang dikaji melalui perspektif Family Systems Theory yang dikemukakan oleh Murray Bowen. Fokus analisis diarahkan pada dinamika relasional keluarga, khususnya pola kurangnya dukungan afektif, konflik relasional yang tidak terselesaikan, serta penghindaran komunikasi emosional yang berkontribusi terhadap munculnya emotional cutoff dan fragmentasi identitas tokoh utama. Hasil analisis menunjukkan bahwa emotional cutoff direpresentasikan sebagai strategi coping individu terhadap kecemasan kronis dalam sistem keluarga yang disfungsi, namun bersifat maladaptif karena memperkuat jarak emosional dan menghambat pemulihan relasi keluarga. Selain itu, disfungsi relasional keluarga berkontribusi pada rendahnya differentiation of self, yang ditandai dengan kesulitan tokoh utama dalam memisahkan respons emosional dan rasional secara adaptif. Temuan ini menegaskan bahwa permasalahan psikologis individu tidak dapat dipahami secara terpisah dari dinamika sistem keluarga yang lebih luas. Penelitian ini memberikan implikasi bagi praktik bimbingan dan konseling keluarga, khususnya pentingnya pendekatan berbasis sistem dalam memahami dan menangani konflik relasional serta trauma psikososial yang dialami individu.

*This study aims to examine the representation of family dysfunction in the film *Aku Tak Membenci Hujan* and its implications for conceptual understanding in family guidance and counseling. Employing a qualitative approach with film analysis as a cultural text, the study is grounded in Murray Bowen's Family Systems Theory. The analysis focuses on dysfunctional relational patterns within the family system, including a lack of affective support, unresolved relational conflicts, and avoidance of emotional communication, which contribute to the emergence of emotional cutoff and identity fragmentation in the main character. The findings reveal that emotional cutoff is portrayed as an individual coping strategy in response to chronic anxiety within a dysfunctional family system; however, it is maladaptive, as it reinforces emotional distance and inhibits relational healing. Furthermore, family relational dysfunction contributes to a low level of differentiation of self, reflected in the character's difficulty separating emotional reactivity from rational functioning. These findings underscore that individual psychological problems cannot be understood independently of broader family system dynamics. This study offers important implications for family counseling practice, particularly emphasizing the need for a systemic approach in addressing relational conflicts and psychosocial trauma experienced by individuals.*



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

**How to Cite:** Mei Sarri, et al (2025). Disfungsi Keluarga dalam Film *Aku Tak Membenci Hujan*: Relevansinya bagi Konseling Keluarga, 4(3). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.4407>

## PENDAHULUAN

Dalam kajian bimbingan dan konseling keluarga, permasalahan yang muncul tidak dapat dipahami semata-mata sebagai konflik atau gangguan pada individu secara terpisah, melainkan sebagai manifestasi dari pola relasional yang terbentuk dalam sistem keluarga. Keluarga dipandang sebagai suatu sistem emosional yang dinamis, di mana setiap anggota saling berinteraksi, saling memengaruhi, dan berkontribusi terhadap keseimbangan maupun ketidakseimbangan sistem secara keseluruhan. Oleh karena itu, kesejahteraan psikososial individu tidak dapat dilepaskan dari kualitas hubungan dan struktur emosional dalam keluarga tempat individu tersebut berkembang. Perspektif sistemik ini berakar kuat pada *Family Systems Theory* yang dikembangkan oleh Murray Bowen. Bowen menegaskan bahwa individu merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari jaringan hubungan emosional keluarga, sehingga fungsi psikologis individu harus dipahami dalam konteks relasi interdependen dengan anggota keluarga lainnya. Dalam kerangka ini, keluarga diposisikan sebagai emotional unit, di mana kecemasan, konflik, dan ketegangan emosional tidak hanya dialami oleh satu individu, tetapi didistribusikan dan dikelola secara kolektif melalui pola-pola relasi tertentu yang bersifat berulang dan lintas generasi (Calatrava et al., 2022; Sabah et al., 2025)

Salah satu konsep kunci dalam teori Bowen adalah *differentiation of self*, yaitu kemampuan individu untuk mempertahankan keseimbangan antara keterikatan emosional dengan keluarga dan otonomi diri dalam berpikir serta bertindak. Tingkat diferensiasi diri yang rendah sering kali menyebabkan individu menjadi sangat reaktif secara emosional dan kesulitan mengelola kecemasan dalam hubungan keluarga (Almutairi, 2025; Gallego et al., 2024). Dalam kondisi demikian, individu cenderung menggunakan mekanisme pertahanan relasional tertentu, salah satunya adalah *emotional cutoff*. *Emotional cutoff* dipahami sebagai upaya individu untuk mengurangi atau memutus keterlibatan emosional dengan anggota keluarga tertentu guna menghindari konflik dan menekan kecemasan kronis. Meskipun secara sementara strategi ini dapat memberikan rasa aman, Bowen menekankan bahwa *emotional cutoff* bersifat maladaptif apabila digunakan sebagai solusi utama, karena tidak menyelesaikan sumber kecemasan yang mendasari, melainkan justru mempertahankan dan memperkuat pola relasional disfungsional dalam sistem keluarga. Penelitian-penelitian mutakhir menunjukkan bahwa *emotional cutoff* berkorelasi dengan berbagai masalah psikososial, seperti kesulitan membangun relasi intim, gangguan regulasi emosi, serta rendahnya kesejahteraan psikologis pada masa dewasa (Dolz-del-castellar, 2021; Handley et al., 2018; Zhao & Ba, 2024).

Dalam konteks ini, media film dapat berfungsi sebagai teks kultural yang merepresentasikan dinamika keluarga dan konflik emosional secara simbolik. Film *Aku Tak Membenci Hujan* merupakan serial drama Indonesia yang resmi ditayangkan pada 9 Desember 2024 melalui platform Viu Indonesia. Serial ini diadaptasi dari novel populer karya Sri Puji Hartini dan mengangkat isu kesehatan mental serta dinamika relasi keluarga sebagai tema sentral. Narasi film berfokus pada tokoh Karang, seorang remaja yang mengalami konflik psikologis mendalam yang berkaitan erat dengan pengalaman relasional dalam keluarga, khususnya relasi dengan ibu yang ditandai oleh penolakan emosional, minimnya penerimaan, dan absennya dukungan afektif. Pengalaman relasional tersebut digambarkan berdampak signifikan terhadap pembentukan identitas diri Karang, yang ditampilkan melalui disintegrasi identitas serta kecenderungan perilaku memberontak sebagai bentuk ekspresi luka emosional dan kecemasan kronis. Kondisi ini menunjukkan bagaimana ketidakberfungsian relasi keluarga dapat mendorong individu mengembangkan strategi coping yang maladaptif, termasuk penarikan diri secara emosional dan distorsi relasi interpersonal. Dalam konteks ini, film *Aku Tak Membenci Hujan* relevan dikaji menggunakan perspektif *Family Systems Theory*, terutama untuk memahami *emotional cutoff* sebagai respons terhadap disfungsi sistem emosional keluarga.

Sebagai teks kultural, film ini tidak hanya merepresentasikan konflik intrapsikis tokoh utama, tetapi juga memperlihatkan bagaimana dinamika sistem keluarga berkontribusi terhadap munculnya trauma psikologis dan gangguan relasional. Oleh karena itu, film *Aku Tak Membenci Hujan* memiliki nilai akademik untuk dianalisis dalam kajian bimbingan dan konseling keluarga, khususnya dalam memahami keterkaitan antara pengalaman relasional keluarga, pembentukan identitas diri, dan kesejahteraan psikososial individu. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian konseptual dalam konseling keluarga, khususnya dalam memahami *emotional cutoff* sebagai bagian dari dinamika sistem keluarga yang disfungsional. Selain itu, temuan penelitian ini diharapkan

memberikan implikasi praktis bagi konselor keluarga untuk mengembangkan intervensi yang tidak hanya berfokus pada individu, tetapi juga pada pola relasional keluarga secara menyeluruh dan lintas generasi.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis naratif film (*film narrative analysis*). Pendekatan kualitatif dipilih karena tujuan penelitian ini tidak berorientasi pada pengukuran variabel secara kuantitatif, melainkan pada pemahaman mendalam terhadap makna, pola relasional, dan dinamika emosional yang direpresentasikan dalam narasi film. Film diperlakukan sebagai teks budaya yang merefleksikan realitas sosial dan psikologis, khususnya dinamika relasi keluarga yang kompleks (Martilova, 2023).

Film *Aku Tak Membenci Hujan* dipilih sebagai sumber data utama karena secara naratif menampilkan pengalaman relasional keluarga yang sarat dengan penolakan emosional, konflik afektif, serta dinamika traumatis lintas relasi keluarga. Film ini tidak dianalisis sebagai karya sastra atau hiburan semata, melainkan sebagai representasi simbolik dari disfungsi sistem keluarga yang relevan dengan kajian konseling keluarga. Dengan demikian, unit analisis dalam penelitian ini bukanlah tokoh secara individual, melainkan pola relasional keluarga yang terbangun dalam keseluruhan narasi film.

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap sistematis. Tahap pertama adalah pemilihan adegan kunci, yaitu adegan-adegan yang secara eksplisit maupun implisit merepresentasikan interaksi keluarga, relasi afektif, serta respons emosional tokoh terhadap lingkungan keluarganya. Adegan dipilih berdasarkan relevansinya dalam menunjukkan kegagalan fungsi emosional keluarga, pola penolakan, serta ketegangan relasional yang berulang (Anantia & Wardhana, 2025). Tahap kedua adalah pengkodean tematik (*thematic coding*) terhadap adegan-adegan terpilih. Proses pengkodean difokuskan pada tema-tema utama yang berkaitan dengan disfungsi sistem keluarga, antara lain: kecemasan kronis keluarga, konflik afektif yang tidak terselesaikan, perilaku *emotional cutoff* sebagai respons adaptif, serta dampak psikososial berupa disintegrasi identitas. Pengkodean dilakukan secara konseptual, bukan deskriptif, sehingga setiap tema dianalisis dalam kaitannya dengan pola relasional yang lebih luas, bukan sebagai peristiwa terpisah.

Tahap ketiga adalah interpretasi konseptual, yaitu proses penafsiran temuan analisis dengan menggunakan kerangka teori sistem keluarga, khususnya teori Bowen. Pada tahap ini, fenomena yang muncul dalam film dipahami melalui konsep-konsep kunci seperti *emotional cutoff*, *chronic family anxiety*, dan *differentiation of self*. Interpretasi tidak bertujuan untuk mendiagnosis tokoh, melainkan untuk membaca bagaimana respons psikologis individu merupakan manifestasi dari dinamika sistem keluarga yang disfungsi (Anantia & Wardhana, 2025). Rujukan utama dalam tahap ini mengacu pada literatur teori sistem keluarga yang dikembangkan oleh Bowen. Untuk menjaga keabsahan analisis, penelitian ini menekankan konsistensi penggunaan kerangka teori dan koherensi interpretasi antarbagian analisis. Validitas penelitian dicapai melalui *theoretical saturation*, yaitu ketika interpretasi terhadap data film telah selaras dan berulang dengan konsep-konsep utama dalam teori sistem keluarga. Dengan pendekatan ini, hasil penelitian diharapkan tidak hanya memberikan pemahaman naratif terhadap film, tetapi juga menawarkan kontribusi konseptual yang relevan bagi pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling keluarga.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### ***Disfungsi Keluarga dalam Representasi Film***

Film *Aku Tak Membenci Hujan* merepresentasikan disfungsi keluarga melalui relasi emosional yang tidak kondusif bagi perkembangan psikososial tokoh utama. Dinamika keluarga dalam film ini ditampilkan bukan sekadar sebagai latar cerita, melainkan sebagai struktur relasional yang membentuk konflik internal, cara berpikir, serta respons emosional tokoh utama terhadap lingkungan sosialnya. Relasi antara tokoh utama dan figur orang tua memperlihatkan minimnya dukungan afektif, lemahnya keterlibatan emosional, serta ketidakmampuan keluarga dalam menyelesaikan konflik relasional secara terbuka dan adaptif. Secara khusus, pola relasi orang tua-anak dalam film ini menunjukkan kecenderungan *emotional neglect*, yaitu kondisi ketika kebutuhan emosional anak tidak direspons secara memadai oleh orang tua. Kurangnya ekspresi empati, validasi perasaan, dan komunikasi emosional yang sehat memperlihatkan bagaimana keluarga gagal menjalankan fungsi afektifnya. Padahal, fungsi afektif

keluarga merupakan salah satu pilar utama dalam membentuk rasa aman psikologis dan identitas diri anak. Penelitian (Calaresi et al., 2025) menegaskan bahwa kegagalan keluarga dalam menyediakan dukungan emosional berkorelasi signifikan dengan munculnya distress psikologis, kesulitan regulasi emosi, dan penurunan kesejahteraan subjektif pada anak dan remaja.

Temuan tersebut sejalan dengan berbagai studi kontemporer yang menunjukkan bahwa disfungsi komunikasi keluarga terutama komunikasi yang bersifat menghindar (*avoidant communication*), menjadi determinan utama konflik berkepanjangan dalam keluarga. Studi (Chooi, 2025) mengungkapkan bahwa keluarga dengan pola komunikasi tertutup cenderung menghindari pembahasan masalah emosional, sehingga konflik tidak pernah benar-benar terselesaikan, melainkan terakumulasi dan muncul dalam bentuk ketegangan emosional jangka panjang. Kondisi ini tercermin jelas dalam film, di mana konflik antara tokoh utama dan orang tua tidak diselesaikan melalui dialog terbuka, tetapi dibiarkan berlarut-larut.

Dalam konteks film, ketidakmampuan orang tua untuk terlibat secara emosional juga mengindikasikan absennya praktik *emotion coaching*. *Emotion coaching* merujuk pada kemampuan orang tua untuk mengenali, memvalidasi, dan membimbing anak dalam memahami serta mengelola emosinya secara sehat. Penelitian oleh (Peng, 2024) menunjukkan bahwa anak yang tumbuh dalam keluarga tanpa *emotion coaching* cenderung mengalami kesulitan dalam regulasi emosi, memiliki harga diri yang rendah, dan rentan terhadap kecemasan sosial. Representasi ini tampak jelas dalam karakter tokoh utama yang menunjukkan kebingungan emosional dan kesulitan mengekspresikan perasaan secara asertif.

Lebih lanjut, film ini menggambarkan bagaimana konflik emosional yang tidak terselesaikan dalam keluarga berdampak luas pada relasi sosial tokoh utama di luar keluarga. Disfungsi keluarga tidak berhenti pada ranah domestik, tetapi meluas ke hubungan pertemanan dan interaksi sosial. Hal ini sejalan dengan temuan (Calaresi et al., 2025) yang menyatakan bahwa pengalaman keluarga disfungsi sering kali menjadi prediktor munculnya masalah relasi interpersonal, penarikan diri sosial, serta kecenderungan *emotional cutoff* pada remaja.

Konsep *emotional cutoff*, sebagaimana dikembangkan dalam teori sistem keluarga Bowen, sangat relevan dengan representasi yang ditampilkan dalam film ini. *Emotional cutoff* terjadi ketika individu mengelola kecemasan emosional dalam keluarga dengan cara menarik diri secara emosional atau menjaga jarak psikologis. Dalam film, tokoh utama memperlihatkan pola ini sebagai mekanisme bertahan hidup (*coping mechanism*) atas tekanan emosional yang tidak tertangani. Sejumlah penelitian (Aulia & Pratiwi, 2020; Chooi, 2025; Sabah et al., 2025) mengonfirmasi bahwa *emotional cutoff* sering muncul dalam keluarga dengan konflik kronis dan komunikasi yang tidak sehat.

Dari perspektif konseling keluarga, representasi disfungsi keluarga dalam film *Aku Tak Membenci Hujan* memiliki nilai reflektif dan edukatif yang kuat. Film ini memperlihatkan bahwa disfungsi keluarga bukan semata-mata disebabkan oleh peristiwa besar seperti perceraian atau kekerasan fisik, tetapi juga oleh kegagalan keluarga dalam membangun kelekatan emosional, komunikasi empatik, dan penyelesaian konflik yang konstruktif. Temuan ini sejalan dengan hasil riset dalam jurnal nasional seperti (Aulia & Pratiwi, 2020; Chooi, 2025; Sabah et al., 2025) yang menekankan bahwa keluarga dengan struktur utuh sekalipun dapat bersifat disfungsi apabila fungsi emosional dan komunikatif tidak berjalan optimal. Dengan demikian, film ini dapat dipahami sebagai representasi simbolik dari realitas banyak keluarga modern yang mengalami disfungsi emosional terselubung. Analisis ini menegaskan bahwa pendekatan konseling keluarga perlu menempatkan isu komunikasi emosional, keterikatan (*attachment*), dan *emotion coaching* sebagai fokus utama intervensi. Film *Aku Tak Membenci Hujan* tidak hanya berfungsi sebagai karya seni, tetapi juga sebagai media refleksi psikososial yang relevan untuk pengembangan praktik konseling keluarga berbasis narasi dan media film.

#### ***Emotional Cutoff sebagai Adaptasi Maladaptif***

Salah satu fenomena sentral yang muncul dalam narasi film *Aku Tak Membenci Hujan* adalah strategi *emotional cutoff* yang ditunjukkan oleh tokoh utama. *Emotional cutoff* adalah mekanisme di mana individu mengurangi atau memutuskan hubungan emosional dengan anggota keluarga sebagai respons terhadap kecemasan relasional yang kronis, dan merupakan konsep penting dalam *Bowen Family Systems Theory*. Bowen menjelaskan bahwa *emotional cutoff* terjadi ketika individu tidak mampu mengelola kecemasan keluarga secara konstruktif sehingga mereka mencoba “melarikan diri” dari

konflik dan tekanan emosional yang terus-menerus (Oliver et al., 2023). Dalam film ini, *emotional cutoff* tidak hanya digambarkan sebagai isolasi emosional sederhana, tetapi sebagai bentuk strategi adaptasi terhadap tekanan sistemik keluarga yang tidak mendukung perkembangan emosional tokoh utama. Tokoh utama memilih pola menarik diri secara emosional, baik melalui jarak fisik maupun ketidakmampuan berinteraksi secara intim, untuk mereduksi kecemasan internal dan konflik keluarga yang berulang. Namun, dari sudut pandang teori sistem keluarga, strategi ini justru menunjukkan sifat *maladaptif*, karena *emotional cutoff* tidak menyelesaikan kecemasan yang mendasari hubungan, melainkan hanya menunda atau memindahkan konflik tersebut ke dalam relasi lain di luar keluarga inti (Moral et al., 2021).

Menurut Bowen, *emotional cutoff* seringkali berasal dari ketidakmampuan untuk membentuk diferensiasi diri yang sehat, yaitu kemampuan individu untuk mempertahankan identitas personal dan regulasi emosional saat berhadapan dengan kecemasan hubungan keluarga. Individu yang gagal berdiferensiasi cenderung bereaksi secara emosional (*emotional fusion*) terhadap tiap situasi stres, sehingga ketika menghadapi konflik keluarga yang intens, mereka lebih memilih *cutoff* untuk menghindari rasa tidak nyaman tersebut. Bukti teoritik menyatakan bahwa orang yang terlibat dalam *emotional cutoff* pada dasarnya belum mengatasi atau memproses konflik emosionalnya, sehingga mengisolasi diri justru memperkuat keterikatan emosional yang tidak terselesaikan terhadap keluarga asal mereka (Liiwong, 2024).

Studi empiris tentang *emotional cutoff* menunjukkan bahwa mengurangi kontak emosional dengan keluarga asal memang dapat menurunkan intensitas konflik jangka pendek, tetapi masalah emosional yang mendasari tidak otomatis hilang dan sering muncul kembali dalam bentuk pola relasi yang lain, misalnya dalam hubungan pertemanan, hubungan romantis, atau hubungan kerja. Penelitian dalam (Peleg & Peleg, 2023) menegaskan bahwa *emotional cutoff* memang berkaitan dengan upaya mengatasi kecemasan interpersonal, tetapi strategi ini tidak menyelesaikan akar permasalahan, malah sering mengarah pada respons emosional berulang dan hubungan yang tidak sehat di masa dewasa. Representasi ini terlihat dalam film ketika tokoh utama menunjukkan pola perilaku yang cenderung menarik diri dari interaksi emosional yang bermakna dengan keluarga. Ia mungkin tampak “tenang” secara permukaan, namun ketegangan emosional internalnya tetap ada dan sering muncul dalam bentuk kecemasan, kesendirian, dan ketidakmampuan membangun relasi emosional yang stabil di luar keluarga. Pola ini mencerminkan temuan Bowen bahwa individu yang menggunakan *emotional cutoff* tidak menjadi lebih independen, tetapi justru tetap *terikat secara emosional* terhadap konflik internal yang mendalam, bahkan mungkin memperburuk kecemasan relasional ketika berhadapan dengan orang lain (Gallego et al., 2024).

Konsep maladaptif *emotional cutoff* ini juga selaras dengan kajian Bowen lain yang menekankan bahwa *emotional cutoff* bukanlah bentuk *pertumbuhan emosional*, melainkan indikator rendahnya diferensiasi diri, di mana individu tidak mampu menghadapi kecemasan tanpa menarik diri dari hubungan intim. Strategi ini sering kali memunculkan konsekuensi psikologis seperti isolasi sosial, penurunan kapasitas regulasi emosi, dan pengulangan pola konflik dalam hubungan generasi berikutnya (Moral et al., 2021). Dengan demikian, representasi *emotional cutoff* dalam film *Aku Tak Membenci Hujan* memperlihatkan bagaimana mekanisme ini berfungsi sebagai strategi protektif jangka pendek yang ternyata maladaptif dalam jangka panjang. Alih-alih menjadi solusi, *emotional cutoff* memperpanjang konflik emosional dan menciptakan pola hubungan yang problematik, baik di dalam keluarga maupun dalam dinamika sosial yang lebih luas.

#### ***Fragmentasi Identitas akibat Relasi Disfungsional***

Representasi dalam film *Aku Tak Membenci Hujan* juga memperlihatkan fenomena disintegrasi identitas, yakni kondisi di mana tokoh utama tidak lagi memiliki struktur identitas yang kohesif dan konsisten sebagai akibat dari relasi keluarga yang disfungsional. Fragmentasi identitas di sini merujuk kepada pola pengalaman emosional yang terpecah-pecah dan tidak terintegrasi, tercermin dalam perubahan ekspresi diri, pergeseran tujuan hidup, dan inkonsistensi dalam pembuatan keputusan yang secara naratif ditampilkan ketika tokoh utama tampak kehilangan rasa kepastian terhadap dirinya sendiri.

Fenomena ini berkaitan erat dengan konsep *differentiation of self* dalam *Bowen Family Systems Theory*, yaitu kemampuan individu untuk menyeimbangkan keterikatan emosional terhadap keluarga dengan otonomi personal. Bowen menegaskan bahwa individu dengan tingkat diferensiasi diri yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam memisahkan pengalaman emosional dari proses berpikir

yang rasional dan stabil. Mereka sering kali terjebak dalam pola reaktif dan emosional ketika menghadapi konflik relasi, yang kemudian memengaruhi konsistensi identitas personal mereka. Individu yang rendah diferensiasi cenderung dibentuk oleh tekanan emosional dari lingkungan keluarga, sehingga perasaan dan nilai mereka dipengaruhi bahkan dikendalikan oleh dinamika relasi yang tidak sehat. Konsep ini telah dibahas secara luas dalam teori sistem keluarga sebagai *core construct* untuk memahami keterkaitan dinamika keluarga dengan perkembangan identitas individu (Mastrotheodoros et al., 2024).

Dalam film, karakter tokoh utama menunjukkan tanda-tanda disintegrasi identitas ketika ia tampak berusaha mempertahankan berbagai aspek “aku”-nya yang berbeda-beda tergantung konteks emosional yang dihadapinya misalnya, dirinya yang rapuh dalam konteks keluarga, tetapi berusaha tampil kuat dalam konteks sosial. Fragmentasi semacam ini menunjukkan ketidakmampuan diri untuk mempertahankan narasi identitas yang stabil dan utuh, terutama ketika mengalami kecemasan emosi yang intens dalam relasi keluarga. Kegagalan diferensiasi diri ini menghambat pembentukan identitas yang konsisten, yang merupakan landasan utama bagi pengembangan rasa diri (*sense of self*) yang sehat (Azaditalab & Koolae, 2025). Temuan empiris terkait fragmentasi identitas menunjukkan bahwa gangguan dalam integrasi identitas berkaitan erat dengan distorsi dalam regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis. Sebagai contoh, penelitian lintas diagnosis menunjukkan bahwa *disturbance* identitas berhubungan kuat dengan *dysregulation* emosi dan berbagai gejala psikopatologi, termasuk kecemasan dan depresi. Dalam studi tersebut, gangguan identitas diprediksi secara signifikan oleh ketidakmampuan individu dalam mengatur emosinya secara adaptif, bahkan setelah dikontrol untuk faktor-faktor klinis seperti depresi atau gangguan kepribadian borderline (Arbor, 2024). Selain itu, penelitian lainnya mengungkapkan bahwa kurangnya identitas personal yang koheren berkaitan dengan gangguan dalam kemampuan regulasi emosi, yang pada gilirannya meningkatkan risiko pengalaman psikologis maladaptif seperti kecemasan, depresi, dan bahkan ide atau perilaku yang merugikan diri sendiri. Studi longitudinal menemukan bahwa ketidakjelasan identitas, ditambah dengan kesulitan dalam regulasi emosi, dapat memperkuat hubungan antara stres psikososial dan gejala internalisasi seperti depresi dan kecemasan (Wijaya & Setiawan, 2025).

Kajian lain juga menunjukkan bahwa integrasi identitas dan kapasitas diferensiasi juga berperan penting dalam pembentukan narasi kehidupan yang utuh dan stabil. Individu yang mengalami kesulitan dalam menyatukan pengalaman masa lalu, nilai personal, dan orientasi masa depan cenderung menunjukkan pengalaman internal yang terfragmentasi atau rigid, termasuk inkonsistensi dalam persepsi diri *self-concept* dan rancangan tindakan yang koheren (Imperato et al., 2023). Dalam konteks keluarga disfungsional, tekanan emosional yang terus-menerus, baik berupa konflik yang tidak terselesaikan, kurangnya dukungan emosional, maupun pola komunikasi yang tidak sehat dapat menghambat kemampuan anggota keluarga untuk mengembangkan narasi identitas yang stabil. Keluarga yang gagal dalam mendukung diferensiasi diri menciptakan lingkungan di mana individu tumbuh tanpa dasar identitas yang kuat, sehingga ketika dihadapkan pada stress relasional, mereka cenderung membentuk bagian-bagian identitas yang terpecah berdasarkan pola respons emosional yang berbeda. Ini terlihat dalam film ketika tokoh utama menampilkan pergolakan identitas, berganti antara pencarian rasa aman emosional dan upaya otonom yang terputus-putus, mencerminkan ketidakmampuan integratif dirinya untuk berdiri sebagai entitas psikologis yang utuh.

Dengan demikian, fenomena fragmentasi identitas sebagai akibat relasi keluarga yang disfungsional tidak hanya merupakan representasi dramatik dalam film, tetapi juga mencerminkan temuan teoritik dan empiris dalam psikologi perkembangan dan sistem keluarga. Analisis ini menegaskan bahwa rendahnya diferensiasi diri memperburuk fragmentasi identitas, memengaruhi regulasi emosi, dan pada akhirnya berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu.

#### **Integrasi Film dan Teori Sistem Keluarga**

Analisis terhadap *Aku Tak Membenci Hujan* menunjukkan bahwa pola emotional cutoff dan fragmentasi identitas yang dialami tokoh utama tidak dapat dipahami secara parsial atau terisolasi jika dipisahkan dari konteks dinamika sistem keluarga secara keseluruhan. Dalam kerangka *Family Systems Theory* yang dikembangkan oleh Murray Bowen, gangguan psikologis individu bukan merupakan fenomena internal yang berdiri sendiri, tetapi merupakan refleksi dari pola hubungan relasional yang maladaptif dalam sistem keluarga itu sendiri. Bowen menekankan bahwa keluarga bekerja sebagai satu

sistem emosional yang saling berinteraksi; oleh karena itu, perubahan pada satu bagian sistem mengubah keseluruhan dinamika (Gallego et al., 2024). Konsep ini mencerminkan asumsi bahwa konflik emosi keluarga yang tidak terselesaikan menciptakan anxiety kronis dalam sistem, yang kemudian memicu strategi-strategi koping seperti *emotional cutoff* sebagai respons terhadap tekanan emosional berulang (Oliver et al., 2023).

Representasi film ini menegaskan pentingnya memandang individu sebagai bagian dari sistem emosional keluarga yang saling terkait, bukan entitas independen yang berfungsi terpisah. Ketika komunikasi dalam keluarga terganggu, misalnya melalui pola komunikasi menghindar (*avoidant communication*), minimnya dukungan afektif, dan konflik yang tidak terselesaikan maka respons individual seperti *emotional cutoff* bukan sekadar konsekuensi individual semata, tetapi bagian dari pola sistemik yang berulang dan saling memengaruhi. Hal ini sejalan dengan temuan empiris dalam kajian psikologi keluarga yang menunjukkan bahwa kualitas fungsi keluarga berkorelasi kuat dengan perkembangan psikologis individu, termasuk kemampuan dalam mengatur emosi dan membentuk identitas yang stabil. Sebagai contoh, kajian dalam *Family Process* dan *Journal of Family Psychology* menemukan bahwa fungsi keluarga yang buruk, terutama dalam hal komunikasi emosional yang tidak efektif meningkatkan risiko maladjustment psikologis, gangguan regulasi emosi, dan rendahnya kesejahteraan psikologis pada anak maupun dewasa muda (Moral et al., 2021) BOWBO.

Selain itu, film ini secara naratif memperlihatkan bagaimana pola hubungan maladaptif dalam keluarga *menginternalisasi* konflik tersebut ke dalam struktur pribadi tokoh utama. Ketika sistem keluarga gagal menyediakan ruang aman untuk ekspresi emosional, validasi pengalaman, dan penyelesaian konflik, anggota keluarga cenderung mengembangkan pola respons yang mencoba melindungi diri, sekaligus *mempertahankan energi emosional* yang tersisa. *Emotional cutoff* dalam konteks ini dapat dimaknai bukan hanya sebagai “pelarian”, tetapi juga sebagai upaya protektif jangka pendek untuk meredakan kecemasan hubungan yang intens, sekaligus menunjukkan bagaimana elemen sistemik yang sama terus berulang. Dengan kata lain, *emotional cutoff* dan fragmentasi identitas yang dimunculkan dalam film bukan semata reaksi spontan yang berdiri sendiri, tetapi *produk dari pola-pola hubungan keluarga yang telah lama terstruktur secara maladaptif*. Fragmentasi identitas, misalnya, muncul ketika tokoh utama tidak memiliki sumber stabilitas identitas dari relasi keluarga yang sehat, sehingga identitasnya terbagi berdasarkan pengalaman emosional yang terpecah yang semuanya mencerminkan ketegangan dan tekanan dari sistem keluarga yang tidak mampu mendukung perkembangan naratif identitas yang konsisten.

Temuan ini memperkuat kesimpulan teoritik bahwa fungsi keluarga memainkan peran penting terhadap perkembangan psikologis individu, termasuk kemampuan mereka dalam mengelola emosi, membangun diferensiasi diri, dan mempertahankan identitas diri yang kohesif. Dalam kajian empiris lain, penelitian menunjukkan bahwa interaksi keluarga yang positif berperan sebagai faktor protektif terhadap stres psikososial, sedangkan komunikasi yang terganggu berkaitan dengan gejala depresi, kecemasan, dan maladjustment psikologis. Dengan demikian, integrasi film dan teori sistem keluarga dalam diskusi ini menegaskan bahwa representasi film bukan sekadar narasi estetis, tetapi juga merupakan refleksi dari pola sistemik yang secara empiris telah diidentifikasi dalam literatur psikologi keluarga. Film ini mengilustrasikan bagaimana hubungan keluarga yang disfungsi berdampak pada pola koping maladaptif dan fragmentasi identitas pada individu, sehingga memberi ruang diskusi yang penting bagi studi keluarga, konseling, dan pengembangan intervensi psikososial.

#### ***Implikasi bagi Konseling Keluarga***

Hasil analisis film *Aku Tak Membenci Hujan* memberikan implikasi konseptual dan praktis yang signifikan bagi pengembangan dan pelaksanaan konseling keluarga. Representasi dinamika relasi disfungsi dalam film ini menegaskan pentingnya pendekatan konseling yang tidak semata-mata berfokus pada individu, melainkan pada sistem relasi keluarga secara menyeluruh.

#### **Masalah Psikologis Individu sebagai Cerminan Relasi Keluarga**

Masalah psikologis yang ditampilkan oleh tokoh utama seperti penarikan diri emosional, kecemasan relasional, dan fragmentasi identitas tidak dapat dipahami sebagai bentuk maladaptasi individual yang berdiri sendiri. Dalam perspektif *Family Systems Theory*, gejala psikologis individu merupakan ekspresi dari ketegangan emosional yang beroperasi dalam sistem keluarga. Bowen menegaskan bahwa simptom individu sering kali berfungsi sebagai *symptom bearer*, yaitu manifestasi dari kecemasan kronis yang tidak terselesaikan dalam relasi keluarga.

Implikasinya bagi konseling keluarga adalah bahwa intervensi yang hanya berfokus pada perubahan perilaku atau kognisi individu berisiko mengabaikan akar permasalahan yang bersifat relasional. Konselor perlu memetakan pola interaksi antaranggota keluarga, termasuk aliansi emosional, konflik laten, serta mekanisme koping seperti *emotional cutoff*, sebagai bagian integral dari proses asesmen dan intervensi. Pendekatan sistemik memungkinkan konselor memahami bahwa perubahan yang berkelanjutan pada individu hanya dapat dicapai jika terjadi pergeseran pola relasi dalam keluarga secara keseluruhan. Pendekatan ini sejalan dengan temuan empiris yang menunjukkan bahwa fungsi keluarga yang buruk berkorelasi signifikan dengan gangguan regulasi emosi, depresi, dan rendahnya kesejahteraan psikologis individu.

### **Pendekatan Berbasis Sistem Lebih Tepat untuk Menangani Akar Konflik**

Pendekatan konseling berbasis sistem keluarga (*family systems approach*) dinilai lebih tepat untuk menangani akar konflik dibandingkan pendekatan yang hanya menekankan aspek intrapsikis individu. Pendekatan ini memandang keluarga sebagai satu kesatuan emosional yang saling memengaruhi, sehingga perubahan pada satu anggota akan berdampak pada keseluruhan sistem. Melalui pendekatan sistemik, konselor dapat membantu keluarga:

1. Mengidentifikasi pola interaksi maladaptif yang berulang (misalnya komunikasi menghindar atau konflik tidak terselesaikan),
2. Meningkatkan keterampilan komunikasi emosional yang lebih terbuka dan empatik,
3. Memulihkan fungsi afektif keluarga sebagai sumber dukungan emosional,
4. Mengembangkan diferensiasi diri yang lebih sehat pada masing-masing anggota keluarga.

Penelitian menunjukkan bahwa komunikasi keluarga yang efektif dan dukungan afektif yang konsisten berperan penting dalam membangun *family resilience*, yaitu kemampuan keluarga untuk bertahan dan pulih dari tekanan psikososial. Keluarga yang resilien terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan emosional dan meningkatkan kesejahteraan mental anggotanya. Dengan demikian, film ini memperkuat argumen bahwa konseling keluarga berbasis sistem bukan hanya relevan secara teoritik, tetapi juga efektif secara praktis dalam menangani permasalahan emosional yang berakar pada relasi keluarga.

### **Representasi Film sebagai Media Reflektif dalam Pendidikan dan Praktik Konselor**

Representasi film *Aku Tak Membenci Hujan* juga memiliki implikasi penting sebagai media reflektif dalam pendidikan dan pelatihan konselor keluarga. Film dapat berfungsi sebagai *narrative case study* yang menghadirkan dinamika relasi keluarga secara konkret, kontekstual, dan emosional, sesuatu yang sering kali sulit ditangkap hanya melalui deskripsi tekstual atau studi kasus tertulis. Penggunaan film dalam pelatihan konselor memungkinkan calon konselor untuk:

1. Mengamati langsung pola relasi disfungsional seperti *emotional cutoff* dan fragmentasi identitas,
2. Melatih kepekaan sistemik dalam membaca dinamika keluarga,
3. Mengembangkan kemampuan reflektif dan empatik terhadap pengalaman subjektif klien,
4. Mendiskusikan kemungkinan intervensi konseling berbasis sistem secara kolaboratif.

Penelitian dalam bidang *counselor education* menunjukkan bahwa penggunaan media film dapat meningkatkan pemahaman konseptual mahasiswa terhadap teori konseling, memperkuat keterampilan analisis kasus, serta membantu integrasi antara teori dan praktik klinis. Dengan demikian, film tidak hanya berfungsi sebagai objek analisis akademik, tetapi juga sebagai alat pedagogis yang efektif untuk memperkaya pembelajaran konseling keluarga berbasis sistem.

## **SIMPULAN**

Analisis film *Aku Tak Membenci Hujan* menunjukkan bahwa:

1. Disfungsi keluarga termasuk kurangnya dukungan emosional, konflik yang tidak terselesaikan, dan komunikasi terhindar, terlihat jelas dalam representasi hubungan antar tokoh.
2. *Emotional cutoff* muncul sebagai strategi coping individu terhadap tekanan relasional keluarga, tetapi pada kenyataannya adalah *adaptasi maladaptif* yang memperkuat kesenjangan afektif dalam keluarga.
3. Fragmentasi identitas yang dialami tokoh utama mencerminkan rendahnya kemampuan diferensiasi diri akibat pola relasi keluarga yang disfungsional.

Pendekatan sistemik dalam konseling keluarga diperlukan karena fenomena psikologis individu tidak dapat direduksi menjadi isu internal semata, melainkan merupakan manifestasi dari dinamika keluarga yang lebih luas.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada para akademisi dan peneliti di bidang bimbingan dan konseling keluarga yang karya-karyanya menjadi landasan teoritik dalam pengembangan kajian ini. Penulis juga mengapresiasi kontribusi berbagai sumber literatur ilmiah, baik nasional maupun internasional, yang telah memperkaya analisis dan memperkuat kerangka konseptual penelitian ini. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang secara tidak langsung mendukung tersusunnya artikel ini, termasuk institusi akademik yang memberikan lingkungan ilmiah yang kondusif bagi pengembangan pemikiran kritis dan kajian reflektif. Penulis menyadari bahwa artikel ini masih memiliki keterbatasan, sehingga kritik dan saran konstruktif sangat diharapkan guna penyempurnaan kajian di masa mendatang.

### REFERENSI

- Almutairi, A. S. (2025). Resisting Through Relation: A Bowenian Family Systems Analysis of Emotional Agency in Haifaa Al- Mansour ' s Wadja. *Scholars Bulletin*, 11(7), 131–141. <https://doi.org/https://doi.org/10.36348/sb.2025.v11i07.003>
- Anantia, R. A., & Wardhana, A. (2025). Analisis Naratif Komunikasi Interpersonal Ayah dan Anak Dalam Film. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 5(1), 115–120.
- Arbor, A. (2024). Factors Contributing to Identity Confusion in Adolescents from Immigrant Families. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 5(1).
- Aulia, Y., & Pratiwi, M. R. (2020). Analisis Naratif sebagai Kajian Teks Pada Film Narrative Analysis as a Study of Text on Film. *Jurnal Penelitian Pers Dan Komunikasi Pembangunan*, 24(2). <https://doi.org/10.46426/jp2kp.v24i1.118>
- Azaditalab, A., & Koolae, A. K. (2025). A Grounded Theory Exploration of Environmental , Societal , and Contextual Factors Affecting Adolescent Identity Development in Dysfunctional Families : A School Counselor ' s Perspective. *International Journal of Body, Mind and Culture*, 12(2), 22–32. <https://doi.org/10.61838/ijbmc.v12i2.891>
- Calaresi, D., Verrastro, V., Giordano, F., & Saladino, V. (2025). The Long-Term Effects of Emotional Neglect on Family Functioning and Anxiety Symptoms in Adolescents. *Journal of Family Violence*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10896-025-01011-y>
- Calatrava, M., Martins, M. V, Schweer-collins, M., & Duch-ceballos, C. (2022). Differentiation of self: A scoping review of Bowen Family Systems Theory ' s core construct. *Clinical Psychology Review*, 91. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102101>
- Chooi, W. W. X. Z. W. (2025). Family Conflict is Associated with Increased Risk of Problematic Digital Media Use in Children and Adolescents : A Systematic Review with Narrative Synthesis. *Adolescent Research Review*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s40894-025-00274-2>
- Dolz-del-castellar, B. (2021). Relationship between family functioning , differentiation of self and anxiety in Spanish young adults. *PLoS ONE*, 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246875>
- Gallego, A., Collins, M. L. S., Osorio, A., & González, M. R. (2024). Differentiation of self in adolescents : measurement invariance analysis across six Spanish - speaking countries. *Current Psychology*, 43(16), 14581–14589. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05420-4>
- Handley, V. A., Bradshaw, S. D., Milstead, K. A., & Bean, R. A. (2018). EXPLORING SIMILARITY AND STABILITY OF DIFFERENTIATION IN RELATIONSHIPS : A DYADIC STUDY OF BOWEN ' S THEORY. *Journal of Marital and Family Therapy*, 1–14. <https://doi.org/10.1111/jmft.12370>
- Imperato, C., Mancini, T., & Musetti, A. (2023). Exploring the Role of Problematic Social Network Site Use in the Link Between Reflective Functioning and Identity Processes in Adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 3430–3445. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00800-6>
- Liiwong, F. C. (2024). Bow en ' s Theory : Case Study Review i n the Light of Differentiation of Self.

- IJRIS*, VIII(2454), 2132–2140. <https://doi.org/10.47772/IJRIS>
- Martilova, Y. (2023). Storytelling Through Film As A Social Communication Media Campaign(Narrative Analysis of Algirdas Greimas on Film “Photocopier”). *ASPIKOM*, August, 30–31.
- Mastrotheodoros, S., Hillekens, J., Miklikowska, M., Palladino, B. E., & Lionetti, F. (2024). Family Functioning , Identity Commitments , and School Value among Ethnic Minority and Ethnic Majority Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 53, 1323–1340. <https://doi.org/10.1007/s10964-024-01972-1>
- Moral, M. A., Alexis, C., & Lyon, T. R. (2021). The Relationship between Differentiation of Self and Psychological Adjustment to Separation. *Healthcare*, 9(6), 1–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/healthcare9060738>
- Oliver, J., Jódar, R., Berástegui, A., Skowron, E. A., Friedlander, M. L., & Schmitt, T. A. (2023). Psychometric study of the differentiation of self scale-revised in a sample of Spanish adults. *Current Psychology*, 16894–16907. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02929-y>
- Peleg, M., & Peleg, O. (2023). Personality and Family Risk Factors for Poor Mental Well-Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph20010839>
- Peng, X. (2024). The Impact of Family of Origin on Attachment Relationships and Emotional Regulation Ability. *Proceedings of 3rd International Conference on Interdisciplinary Humanities and Communication Studies*, 0, 135–140. <https://doi.org/10.54254/2753-7064/51/20242515>
- Sabah, A., Aljaberi, M. A., & Lee, J. M. K. (2025). Family Resilience as a Mediator in the Relationship Between Family Functioning and Well-Being. *Applied Research in Quality of Life*, 20, 1859–1885. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11482-025-10499-x>
- Wijaya, R. N., & Setiawan, J. L. (2025). SELF-IDENTITY FORMATION IN LATE ADOLESCENTS WITH DUAL-. *Santhet (Jurnal Sejarah Pendidikan Dan Humaniora)*, 9(2), 712–722. <https://doi.org/10.36526/js.v3i2.5317>
- Zhao, M., & Ba, N. (2024). behavioral sciences The Relationship between Family Functioning , Emotional Intelligence , Loneliness , Social Support , and Depressive Symptoms among Undergraduate Students. *Behavioral Sciences*, 14. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/bs14090819>