

SELF-ACTUALIZATION DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN: PENANGANAN LUKA HATI GEN-Z TERHADAP ORANG TUA

Yesti Waruwu

Sekolah Tinggi Teologi Bethel Indonesia
Jakarta, Indonesia

Korespondensi: yestiwaruwu311206@gmail.com

Dikirim: 13 April 2026

Revisi: 19 Mei 2026

Diterima: 12 Juni 2026

ABSTRAK

Generasi Z merupakan kelompok yang menghadapi tantangan psikologis signifikan di tengah perubahan sosial yang cepat dan tekanan era digital. Tingginya prevalensi kecemasan, depresi, serta krisis kesehatan mental menunjukkan pentingnya peran keluarga sebagai lingkungan pendukung utama. Namun, relasi orang tua-anak pada Generasi Z kerap diwarnai luka emosional akibat pola asuh otoriter, kurang empati, dan minim validasi emosional, yang berpotensi menghambat proses aktualisasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana pengalaman luka hati terhadap orang tua memengaruhi konsep diri dan perjalanan aktualisasi diri individu Generasi Z, serta mengidentifikasi kondisi lingkungan keluarga yang mendukung pemulihan psikologis. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan kerangka teori humanistik Carl Rogers. Data dikumpulkan melalui observasi non-partisipatif dan wawancara daring terhadap lima partisipan Generasi Z yang mengungkapkan pengalaman luka emosional terhadap orang tua melalui media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa luka batin berdampak signifikan terhadap pembentukan self-concept, menciptakan inkongruensi diri, dan menghambat aktualisasi diri. Namun demikian, dukungan keluarga yang ditandai oleh empati, komunikasi terbuka, dan unconditional positive regard berperan penting dalam proses penyembuhan dan pertumbuhan psikologis Generasi Z.

Kata kunci: Generasi Z; luka hati; aktualisasi diri; hubungan orang tua-anak; kesehatan mental.

ABSTRACT

Generation Z faces significant psychological challenges amid rapid social change and increasing pressure in the digital era. The high prevalence of anxiety, depression, and mental health crises highlights the crucial role of the family as a primary source of emotional support. However, parent-child relationships within Generation Z are often characterized by emotional wounds resulting from authoritarian parenting styles, lack of empathy, and insufficient emotional validation, which may hinder the process of self-actualization. This study aims to explore in depth how emotional wounds inflicted by parents influence self-concept formation and the self-actualization journey of Generation Z individuals, as well as to identify family conditions that support psychological healing. The study employs a descriptive qualitative approach grounded in Carl Rogers' humanistic theory, particularly the concept of self-actualization. Data were collected through non-participant observation and online interviews with five Generation Z participants who publicly expressed emotional conflicts with their parents on social media platforms. The findings indicate that emotional wounds significantly affect self-concept, create self-incongruence, and obstruct the process of self-actualization. Nevertheless, a supportive family environment characterized by empathy, open communication, and unconditional positive regard plays a pivotal role in fostering emotional recovery and promoting the psychological growth of Generation Z.

Keywords: *Generation Z; emotional wounds; self-actualization; parent-child relationship; mental health.*

PENDAHULUAN

Generasi Z (lahir 1997–2012) adalah kelompok yang tumbuh di era digital penuh tekanan dan perubahan sosial cepat. Mereka menyadari fase hidup 14–24 tahun sebagai periode krusial perkembangan identitas, sehingga faktor kesehatan mental menjadi sangat penting. Bahkan survei menunjukkan 84% Gen Z menganggap isu kesehatan mental sebagai krisis, dan mereka lebih dari 80% lebih berisiko melaporkan kecemasan atau depresi dibanding generasi sebelumnya (Foundation, 2021). Dalam konteks tersebut, keluarga seharusnya menjadi sumber dukungan utama, namun kenyataannya hubungan orang tua-anak sering mengalami ketegangan. Kemajuan teknologi baru dan minimnya komunikasi antara generasi muda dan generasi tua dapat memperlebar kesenjangan ini, berujung pada retaknya hubungan keluarga (Yoanita, 2022). Statistik menunjukkan hanya sekitar 45% Gen Z yang melaporkan kondisi kesehatan mentalnya baik atau sangat baik (Thahir dkk., 2023). Fakta-fakta tersebut menggambarkan betapa seriusnya tantangan psikologis generasi muda, sehingga topik luka batin dalam keluarga menjadi sangat signifikan untuk diteliti.

Fenomena konflik emosional antar anggota keluarga pada generasi muda terlihat nyata dalam dua hal. Pertama, modernisasi dan dominasi teknologi menggeser pola interaksi tradisional keluarga. Di Indonesia misalnya, lebih dari setengah anak usia dini (0–6 tahun) sudah diperkenalkan pada perangkat teknologi, sementara permainan tradisional yang dulunya menjadi media belajar kerjasama, ekspresi emosi, dan nilai

SELF-ACTUALIZATION DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN: PENANGANAN LUKA HATI GEN-Z TERHADAP ORANG TUA

budaya kini kurang dimanfaatkan. Padahal, berbagai riset menunjukkan permainan tradisional bermanfaat bagi perkembangan psikis anak – seperti mengasah imajinasi, kreativitas, kerja sama, pemecahan masalah, serta menyalurkan emosi. Sebaliknya, kecanduan permainan digital dan gadget justru dapat menimbulkan isolasi sosial dan gangguan emosi. Misalnya, penggunaan gadget berlebihan sering menyebabkan anak mudah marah, frustrasi, dan mengalami kesulitan mengendalikan emosi, bahkan muncul tantrum, amukan, atau depresi saat tak mendapat akses ke perangkat tersebut (Handayani & Munastiwi, 2022). Kondisi seperti ini menandakan aspek sosio-emosional generasi muda terabaikan, karena lebih banyak waktu mereka habiskan dalam dunia maya ketimbang interaksi nyata keluarga atau teman sebaya.

Kedua, di ranah relasi orang tua-anak kita melihat munculnya narasi “luka batin” atau trauma masa kecil. Banyak anak muda merasa pola asuh orang tua terlalu otoriter, penuh tuntutan prestasi, dan minim validasi emosional, sehingga mereka tumbuh dengan rasa rendah diri dan kebingungan identitas. Tren diskusi di media sosial memperkuat fenomena ini, dengan kalangan Gen Z aktif membicarakan topik seperti “*inner child healing*”, “*toxic parents*”, atau “*self-love journey*”. Tagar-tagarnya muncul sebagai wujud klaim diri dan upaya penyembuhan luka batin atas pengalaman masa kecil yang menyakitkan. Fenomena publik ini menegaskan betapa pentingnya isu tersebut bagi generasi Z saat ini. Di bawah latar belakang ini, teori psikologi humanistik Carl Rogers sangat relevan. Rogers menegaskan bahwa setiap individu memiliki *aktualisasi diri* potensi untuk menjadi versi terbaik dirinya sepanjang ia memperoleh dukungan lingkungan yang kondusif. Dalam model *person-centered*, Rogers menekankan tiga elemen kunci: penerimaan positif tanpa syarat (*unconditional positive regard*), keaslian diri (*congruence*), dan empati mendalam dari lingkungan. Menurut studi humanistik terbaru, prinsip dasar ini “terutama aktualisasi diri, penerimaan positif tanpa syarat, sikap empatik, dan relasi fasilitatif” memberikan kontribusi signifikan dalam membentuk individu matang, autentik, dan integratif (Rumadjak, 2025). Dalam konteks keluarga, hal ini berarti agar Gen Z dapat tumbuh optimal, mereka membutuhkan interaksi dengan orang tua yang suportif dan penuh pengertian. Sebaliknya, ketika hubungan keluarga didominasi oleh penolakan atau kekerasan emosional, proses aktualisasi diri generasi muda pun terhambat.

Dukungan temuan ini disuarakan pula oleh penelitian empiris. Sebagai contoh, Wu dkk (Wu dkk., 2024) mendapati bahwa persepsi penolakan orang tua berkorelasi

positif dengan skor gejala gangguan mental anak yang lebih tinggi. Artinya, anak yang merasakan penolakan dan kurangnya kehangatan dari orang tua cenderung mengalami masalah psikologis lebih berat. Sebaliknya, tingkat kehangatan emosional yang tinggi dalam asuhan orang tua terbukti menurunkan skor gejala gangguan mental, menunjukkan kesehatan mental yang lebih baik. Temuan tersebut menegaskan bahwa pola asuh dan sikap orang tua memiliki peran krusial terhadap kesehatan psikologis anak, sejak usia kanak hingga remaja. Penelitian lain juga menyoroti tingginya tingkat stres dan kecemasan pada Generasi Z. Menurut American Psychological Association (APA), Gen Z melaporkan tingkat stres lebih tinggi daripada generasi lain, dan hanya 45% dari mereka mengatakan kesehatan mentalnya dalam kategori baik (Thahir dkk., 2023).

Meski demikian, kajian akademis yang menghubungkan luka batin terhadap orang tua dengan proses aktualisasi diri Generasi Z masih terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih fokus pada dampak pola asuh terhadap gangguan klinis seperti depresi, kecemasan, atau trauma (Wu dkk., 2024), tanpa menelisik secara spesifik dinamika emosi internal yang menghalangi perkembangan *ideal self* generasi muda. Di Indonesia, gejala ini banyak tampak dalam isu-isu seputar parenting: sejumlah studi meneliti hubungan pola asuh dengan prestasi akademik atau perilaku sosial anak muda, namun sedikit yang menyoroti luka emosional orang tua dalam kerangka humanistik Rogers. Sementara itu, banyak anak muda mengklaim melalui media sosial perlunya penyembuhan luka batin dari pengalaman masa kecil suatu fenomena yang belum terangkat secara sistematis dalam literatur ilmiah. Dengan kata lain, masih ada kesenjangan penelitian mengenai bagaimana pengalaman luka terhadap orang tua menghambat aktualisasi diri Gen Z dan aspek apa yang diperlukan untuk pemulihannya.

Berdasarkan paparan riset pendahuluan di atas, penelitian ini dirancang untuk menutup celah tersebut. Tujuannya adalah memahami secara mendalam mekanisme pengaruh luka emosional terhadap orang tua terhadap perjalanan aktualisasi diri pada individu Gen Z. Beberapa pertanyaan riset utama yang diajukan antara lain: Bagaimana pengalaman luka batin terhadap orang tua dialami oleh Gen Z? Bagaimana pengalaman tersebut memengaruhi konsep diri dan perjalanan aktualisasi diri mereka? Syarat lingkungan keluarga seperti apa yang diperlukan untuk mendukung proses penyembuhan dan aktualisasi diri Gen Z? Melalui pertanyaan-pertanyaan ini, penelitian berusaha memberikan gambaran holistik tentang permasalahan, sekaligus menawarkan wacana solusi yang memperkuat penerimaan dan dukungan keluarga. Pernyataan masalah dari

SELF-ACTUALIZATION DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN: PENANGANAN LUKA HATI GEN-Z TERHADAP ORANG TUA

studi ini dirumuskan bahwa luka batin pada generasi muda akibat pola asuh orang tua dapat menghambat pencapaian aktualisasi diri, dan oleh karena itu sangat penting mengetahui faktor-faktor dukungan apa yang dapat mengatasi hambatan tersebut. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menjawab kekurangan literatur namun juga memberikan rekomendasi praktis bagi keluarga dan pendidik agar dapat menciptakan lingkungan yang lebih menyembuhkan dan suportif bagi pertumbuhan Gen Z.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan kerangka teori Carl Rogers, khususnya konsep *self-actualization*. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali makna subjektif dan pengalaman emosional individu secara mendalam. Partisipan penelitian adalah individu dari generasi Z (kelahiran tahun 1997–2012) yang mengaku pernah mengalami konflik emosional atau luka hati terhadap orang tua (Palma-Durán & Ruiz-Callado, 2023), salah satunya berinisial “JC” yang mengunggah cuitan dalam media sosial terkait luka hatinya terhadap orang tuanya. Pemilihan partisipan dilakukan dengan mencari berbagai komentar balasan di sosial media, yaitu memilih subjek yang sesuai dengan kriteria fenomena yang diteliti, lalu diwawancarai secara online lewat pesan pribadi, tentu ini bersifat tertutup dan kerahasiaan identitas partisipan dijaga. Jumlah partisipan yaitu 5 orang untuk menjaga kedalaman data melalui Observasi non-partisipatif terhadap ekspresi dan narasi partisipan di media sosial (misalnya Twitter, TikTok, atau forum diskusi daring) yang berkaitan dengan luka hati terhadap orang tua.

PEMBAHASAN

Pengalaman Luka Hati Generasi Z dalam Relasi dengan Orang Tua

Generasi Z tumbuh dalam konteks sosial yang sangat berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Era digital menghadirkan keterbukaan informasi, ruang ekspresi diri yang luas, serta meningkatnya kesadaran terhadap isu kesehatan mental. Namun, di balik kelebihan tersebut, banyak individu Gen-Z justru membawa luka emosional yang bersumber dari relasi keluarga, khususnya hubungan dengan orang tua. Luka hati ini bukan semata-mata muncul akibat peristiwa traumatis besar, melainkan sering terbentuk melalui akumulasi pengalaman keseharian yang bersifat emosional, seperti pola asuh otoriter, ekspektasi akademik dan sosial yang berlebihan, kurangnya validasi perasaan, serta komunikasi yang minim empati.

Dalam banyak kasus, orang tua memposisikan diri sebagai figur otoritas yang menuntut kepatuhan tanpa menyediakan ruang dialog. Anak dituntut untuk “mengerti” orang tua, namun perasaannya sendiri jarang didengarkan. Situasi ini menciptakan pengalaman subjektif berupa perasaan tidak diterima, diabaikan, atau bahkan ditolak secara emosional. Individu Gen-Z yang tumbuh dalam kondisi tersebut cenderung mengalami konflik internal antara keinginan untuk memenuhi harapan orang tua dan kebutuhan untuk menjadi diri sendiri. Penelitian menunjukkan bahwa pengalaman pengasuhan yang menekan dan minim empati berkontribusi pada terbentuknya harga diri rendah dan kesulitan dalam membangun relasi interpersonal yang sehat (Suhartono dkk., 2025).

Luka hati terhadap orang tua sering kali tidak diekspresikan secara langsung. Banyak individu Gen-Z memilih memendam emosi karena takut dianggap durhaka, egois, atau tidak tahu diri. Dalam budaya yang masih menjunjung tinggi hierarki keluarga, perasaan anak seringkali dipandang sebagai sesuatu yang “kurang penting” dibandingkan kewajiban untuk patuh. Akibatnya, luka batin berkembang secara laten dan baru muncul di usia remaja atau dewasa awal dalam bentuk kecemasan, kemarahan terpendam, perasaan hampa, atau kesulitan mengenali identitas diri. Fenomena ini menunjukkan bahwa luka hati bukan hanya persoalan emosional sesaat, melainkan pengalaman psikologis yang membentuk struktur kepribadian individu secara mendalam.

Dari perspektif psikologi humanistik Carl Rogers, pengalaman luka hati ini berkaitan erat dengan konflik antara *need for positive regard* (kebutuhan untuk diterima dan dicintai) dan *self-expression* (kebutuhan untuk mengekspresikan diri secara autentik). Ketika penerimaan dari orang tua bersyarat, anak belajar bahwa dirinya hanya layak dicintai jika memenuhi standar tertentu. Hal ini menjadi fondasi awal dari ketidaksesuaian internal yang menghambat pertumbuhan psikologis dan aktualisasi diri.

Ketidaksesuaian antara *Self-Concept* dan *Ideal Self* sebagai Mekanisme Psikologis

Carl Rogers menekankan bahwa kesehatan psikologis seseorang sangat ditentukan oleh tingkat kesesuaian (kongruensi) antara *self-concept* dan *ideal self*. *Self-concept* merujuk pada cara individu memandang dirinya nilai, kemampuan, dan identitas personal yang ia sadari. Sementara itu, *ideal self* menggambarkan sosok diri yang diharapkan, baik oleh individu itu sendiri maupun oleh lingkungan sosialnya. Ketika

SELF-ACTUALIZATION DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN: PENANGANAN LUKA HATI GEN-Z TERHADAP ORANG TUA

kedua aspek ini selaras, individu akan mengalami perasaan utuh, stabil, dan mampu bergerak menuju aktualisasi diri.

Namun, pada individu Gen-Z yang mengalami luka hati terhadap orang tua, sering ditemukan kondisi inkongruensi antara *self-concept* dan *ideal self*. Anak yang tumbuh dengan tuntutan dan ekspektasi tinggi cenderung menginternalisasi standar eksternal sebagai tolok ukur nilai dirinya. Ia mungkin merasa bahwa dirinya “belum cukup baik”, “belum sesuai harapan”, atau “belum layak dicintai” jika tidak memenuhi kriteria tertentu. Penelitian Chiang dan Ellis (Chiang & Ellis, 2019) menunjukkan bahwa ekspektasi orang tua yang kaku dan berorientasi prestasi dapat memperbesar jurang antara diri aktual dan diri ideal, sehingga meningkatkan risiko konflik batin dan gangguan kesejahteraan psikologis.

Inkongruensi ini menciptakan ketegangan internal yang kronis. Individu terus-menerus membandingkan dirinya dengan standar ideal yang sulit dicapai, sementara pada saat yang sama menekan kebutuhan dan keinginan autentiknya. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat memicu perasaan bersalah, malu, dan penolakan diri. Anak yang memilih jalan hidup berbeda dari harapan orang tua misalnya dalam pilihan karier atau gaya hidup sering kali merasa tidak berbakti atau mengecewakan keluarga. Luka emosional ini tidak hanya memengaruhi relasi dengan orang tua, tetapi juga membentuk cara individu memandang dirinya sendiri.

Dalam kerangka Rogers, inkongruensi yang berkepanjangan menghambat proses aktualisasi diri karena individu kehilangan koneksi dengan pengalaman subjektifnya. Ia tidak lagi hidup berdasarkan nilai internal, melainkan berusaha menyesuaikan diri dengan tuntutan eksternal. Oleh karena itu, penyembuhan luka hati menuntut proses rekonstruksi *self-concept* agar lebih selaras dengan pengalaman dan nilai personal individu.

Kurangnya *Unconditional Positive Regard* dan Pembentukan Diri yang Tidak Otentik

Salah satu konsep kunci dalam teori Carl Rogers adalah *unconditional positive regard*, yaitu sikap menerima individu apa adanya tanpa syarat. Dalam konteks keluarga, penerimaan tanpa syarat dari orang tua menjadi fondasi utama bagi perkembangan kepribadian yang sehat. Anak yang merasa diterima apa adanya akan lebih mudah mengembangkan rasa aman, percaya diri, dan keberanian untuk mengekspresikan diri.

Namun, banyak individu Gen-Z melaporkan bahwa penerimaan dari orang tua bersifat kondisional. Kasih sayang diberikan ketika anak berprestasi, patuh, atau memenuhi ekspektasi tertentu. Ketika anak gagal atau menunjukkan perbedaan pendapat, respons yang diterima seringkali berupa kritik, penolakan, atau pengabaian emosional. Penelitian Rocha Lopes dkk (Lopes dkk., 2015) menunjukkan bahwa penerimaan bersyarat berkontribusi pada pembentukan citra diri negatif dan kecenderungan individu untuk menilai dirinya berdasarkan standar eksternal.

Kondisi ini mendorong anak untuk menekan aspek diri yang dianggap “tidak pantas” dan menampilkan persona yang diterima oleh lingkungan. Akibatnya, individu tumbuh dengan identitas yang tidak otentik. Ia mungkin tampak sukses secara sosial atau akademik, tetapi secara internal merasa hampa dan terasing dari dirinya sendiri. Dalam pandangan Rogers, ketidakotentikan ini merupakan hambatan serius bagi aktualisasi diri karena individu tidak hidup selaras dengan pengalaman dan nilai pribadinya.

Kurangnya *unconditional positive regard* juga memperlemah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri (*self-acceptance*). Anak belajar bahwa dirinya berharga hanya jika memenuhi kriteria tertentu, bukan karena eksistensinya sebagai manusia. Pola ini terus terbawa hingga dewasa dan memengaruhi cara individu membangun relasi, mengambil keputusan, serta memaknai kehidupannya.

Dampak Luka Hati terhadap Proses Aktualisasi Diri

Luka hati yang tidak terselesaikan memiliki dampak signifikan terhadap proses aktualisasi diri. Individu yang membawa luka batin cenderung mengalami keraguan terhadap nilai diri, ketakutan akan penolakan, dan kecenderungan untuk menghindari risiko yang berkaitan dengan ekspresi diri. Penelitian Suprayogi dkk (Suprayogi dkk., 2025) menunjukkan bahwa luka emosional masa kecil berkorelasi dengan rendahnya kepercayaan diri dan kesulitan dalam mencapai potensi optimal individu.

Dalam kerangka teori Rogers, kondisi ini berkaitan dengan terganggunya *organismic valuing process* (OVP), yaitu kemampuan alami individu untuk menilai pengalaman mana yang mendukung pertumbuhan dirinya. Ketika anak tumbuh dalam lingkungan yang penuh kritik dan tuntutan, OVP menjadi terdistorsi. Individu tidak lagi mempercayai perasaannya sendiri dan lebih mengandalkan penilaian eksternal dalam menentukan nilai dan arah hidup.

SELF-ACTUALIZATION DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN: PENANGANAN LUKA HATI GEN-Z TERHADAP ORANG TUA

Akibatnya, aktualisasi diri—yang seharusnya merupakan proses alami dan berkelanjutan menjadi terhambat. Individu mungkin mencapai keberhasilan tertentu, tetapi merasa tidak puas dan kehilangan makna. Luka hati yang tidak diolah menciptakan jarak antara diri yang dijalani dan diri yang diinginkan, sehingga individu sulit mengalami kebebasan psikologis dan kepenuhan hidup.

Karakteristik Generasi Z dalam Mengalami dan Merespons Luka Batin

Generasi Z memiliki karakteristik unik yang memengaruhi cara mereka mengalami dan merespons luka emosional. Mereka tumbuh dalam lingkungan digital yang mendorong keterbukaan, refleksi diri, dan diskursus kesehatan mental. Tidak seperti generasi sebelumnya, Gen-Z cenderung lebih berani mengungkapkan pengalaman emosionalnya, termasuk luka batin terhadap orang tua. Unggahan tentang *inner child healing*, *toxic family*, dan *self-love journey* menjadi bentuk ekspresi sekaligus upaya pencarian makna (Auliya, 2023).

Keterbukaan ini menunjukkan adanya kesadaran diri yang tinggi, namun juga mengindikasikan kebutuhan besar akan validasi dan penerimaan. Paparan media sosial yang intens dapat memperkuat perbandingan diri dan tekanan sosial, sehingga luka emosional semakin kompleks. Di sisi lain, Gen-Z juga menunjukkan kapasitas resiliensi yang kuat. Mereka lebih terbuka terhadap terapi, konseling, dan komunitas pendukung kesehatan mental.

Dalam konteks teori Rogers, potensi reflektif ini dapat menjadi modal penting untuk proses aktualisasi diri, asalkan didukung oleh lingkungan yang empatik dan menerima. Dengan dukungan yang tepat, Gen-Z memiliki peluang besar untuk memutus siklus luka batin antar-generasi dan membangun identitas yang lebih autentik.

Syarat Lingkungan Keluarga yang Mendukung Penyembuhan dan Aktualisasi Diri

Hasil pembahasan menunjukkan bahwa penyembuhan luka hati dan pencapaian aktualisasi diri tidak dapat dilepaskan dari konteks relasional. Lingkungan keluarga yang mendukung perlu menyediakan tiga kondisi utama sebagaimana dikemukakan Rogers dalam buku yang ditulis oleh Diwyarthi dkk (Diwyarthi dkk., 2025) yaitu: *unconditional positive regard*, empati, dan *congruence*. Orang tua perlu mengembangkan kemampuan mendengarkan secara empatik dan menerima anak tanpa syarat, terlepas dari prestasi atau pilihan hidupnya.

Di sisi lain, individu Gen-Z juga perlu mengembangkan *self-compassion* dan *assertiveness* agar mampu mengekspresikan kebutuhan emosionalnya secara sehat (Nesi, J., 2020). Proses penyembuhan menjadi efektif ketika kedua belah pihak bersedia merefleksikan peran masing-masing dan membangun komunikasi yang lebih setara.

Perbedaan nilai antar-generasi sering kali menjadi sumber konflik, namun dengan pemahaman kontekstual dan empati lintas generasi, hubungan dapat diperbaiki (Leonard Sax (Sax, 2017). Keluarga yang mampu menjadi ruang aman emosional akan berfungsi sebagai katalis bagi pertumbuhan psikologis dan aktualisasi diri setiap anggotanya.

Implikasi Teoretis dan Praktis

Secara teoretis, pembahasan ini memperkuat relevansi teori humanistik Carl Rogers dalam memahami dinamika luka emosional dan aktualisasi diri pada Generasi Z. Penelitian ini mengisi kesenjangan literatur dengan menyoroti hubungan langsung antara luka hati terhadap orang tua dan hambatan aktualisasi diri.

Secara praktis, temuan ini memberikan implikasi penting bagi orang tua, pendidik, dan praktisi kesehatan mental. Intervensi yang berfokus pada penerimaan tanpa syarat, komunikasi empatik, dan penguatan identitas diri dapat menjadi strategi efektif untuk mendukung pertumbuhan Gen-Z. Dengan demikian, keluarga dapat bertransformasi dari sumber luka menjadi ruang penyembuhan dan pertumbuhan yang autentik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa luka hati terhadap orang tua merupakan fenomena psikologis yang signifikan dan berdampak luas terhadap pembentukan konsep diri, kesejahteraan emosional, serta kemampuan Gen-Z dalam mencapai aktualisasi diri secara optimal. Pertama, pengalaman luka batin yang dialami Gen-Z umumnya bersumber dari pola asuh orang tua yang bersifat otoriter, minim empati, penuh tuntutan, dan kurang memberikan validasi emosional. Pengalaman-pengalaman tersebut tidak selalu berbentuk kekerasan fisik atau peristiwa traumatis ekstrem, melainkan sering muncul dalam interaksi sehari-hari yang berulang dan tidak disadari. Luka hati terbentuk melalui perasaan tidak diterima apa adanya, diabaikan secara emosional, atau dipaksa untuk memenuhi ekspektasi eksternal demi memperoleh kasih

**SELF-ACTUALIZATION DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN:
PENANGANAN LUKA HATI GEN-Z TERHADAP ORANG TUA**

sayang. Temuan ini menunjukkan bahwa relasi orang tua–anak berperan sentral dalam pembentukan kesehatan psikologis generasi muda.

Kedua, luka emosional terhadap orang tua terbukti memengaruhi konsep diri (self-concept) Gen-Z secara signifikan. Dalam perspektif Carl Rogers, pengalaman penerimaan bersyarat dari orang tua mendorong terbentuknya inkongruensi antara self-concept dan ideal self. Individu menginternalisasi standar eksternal sebagai ukuran nilai dirinya, sehingga merasa tidak cukup baik, tidak layak dicintai, atau gagal menjadi “diri ideal” yang diharapkan. Inkongruensi ini menimbulkan konflik batin, ketidakotentikan diri, dan keraguan terhadap nilai personal, yang pada akhirnya menghambat proses aktualisasi diri.

Ketiga, kurangnya unconditional positive regard dalam relasi keluarga menjadi faktor kunci yang memperkuat luka hati dan menghambat pertumbuhan psikologis Gen-Z. Penerimaan yang bersyarat membuat individu menekan aspek-aspek diri yang dianggap tidak sesuai dengan harapan orang tua. Kondisi ini mengganggu organismic valuing process, yaitu kemampuan alami individu untuk mengenali pengalaman yang mendukung pertumbuhan dirinya. Akibatnya, individu kesulitan mengambil keputusan hidup yang selaras dengan nilai dan kebutuhan personal, serta cenderung hidup untuk memenuhi tuntutan eksternal semata.

Keempat, meskipun membawa luka batin, Generasi Z menunjukkan karakteristik khas berupa kesadaran emosional, reflektivitas tinggi, dan keterbukaan terhadap isu kesehatan mental. Melalui media sosial, terapi, dan komunitas pendukung, Gen-Z berupaya memahami dan menyembuhkan luka masa kecil, sebagaimana tercermin dalam wacana inner child healing dan self-love journey. Karakteristik ini menunjukkan potensi resiliensi yang besar dan membuka peluang pemulihan psikologis apabila didukung oleh lingkungan yang empatik dan menerima.

Kelima, penelitian ini menegaskan bahwa proses penyembuhan luka hati dan pencapaian aktualisasi diri tidak dapat dipisahkan dari konteks relasional. Lingkungan keluarga yang mendukung ditandai oleh empati, komunikasi terbuka, keaslian relasi, dan penerimaan tanpa syarat merupakan prasyarat utama bagi pemulihan luka emosional dan pertumbuhan diri Gen-Z. Penyembuhan tidak hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga menuntut keterlibatan orang tua dalam merefleksikan pola asuh dan membangun relasi yang lebih manusiawi dan setara.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa luka batin terhadap orang tua merupakan hambatan nyata dalam perjalanan aktualisasi diri Generasi Z. Namun, melalui penerapan prinsip-prinsip psikologi humanistik Carl Rogers khususnya unconditional positive regard, empati, dan congruence hambatan tersebut dapat diatasi. Penelitian ini tidak hanya memperkaya kajian teoritis mengenai aktualisasi diri dalam konteks keluarga, tetapi juga memberikan rekomendasi praktis bagi orang tua, pendidik, dan praktisi kesehatan mental untuk menciptakan lingkungan yang lebih menyembuhkan, suportif, dan berorientasi pada pertumbuhan manusia secara utuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Auliya, S. N. (2023). *Terapi Self-Love: Kamu Hanya Butuh Menjadi Diri Sendiri, Tidak Perlu Terus-Menerus Menunjukkan Kebahagiaan*. Anak Hebat Indonesia.
- Chiang, S. H. C., & Ellis, A. K. (2019). Does Expectation Influence Relationship? An Investigation of Parental Expectation and Parent-Child Relationship Among Selected Chinese Groups. *International Dialogues on Education Journal*, 6(1). <https://doi.org/10.53308/ide.v6i1.51>
- Diwyarthi, N. D. M. S., Pasaribu, W., Maq, M. M., Mulyani, D., Syahrudin, Siswatibudi, H., Perang, B., Marissa, A., Iswahyudi, M. S., & Watiningrum, R. Y. (2025). *Pengantar Konseling Kesehatan Mental*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Foundation, T. A. E. C. (2021, Maret 4). *Generation Z's Mental Health Issues*. The Annie E. Casey Foundation. <https://www.aecf.org/blog/generation-z-and-mental-health>
- Handayani, F. F., & Munastiwi, E. (2022). Implementasi Permainan Tradisional di Era Digital dan Integrasinya dalam Pendidikan Anak Usia Dini. *Generasi Emas*, 5(2), 11–20. [https://doi.org/10.25299/ge:jpiaud.2022.vol5\(2\).10460](https://doi.org/10.25299/ge:jpiaud.2022.vol5(2).10460)
- Lopes, D. R., Putten, K. van, & Moormann, P. P. (2015). The Impact of Parental Styles on the Development of Psychological Complaints. *Europe's Journal of Psychology*, 11(1), 155–168. <https://doi.org/10.5964/ejop.v11i1.836>

**SELF-ACTUALIZATION DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN:
PENANGANAN LUKA HATI GEN-Z TERHADAP ORANG TUA**

- Palma-Durán, J.-A., & Ruiz-Callado, R. (2023). Discursos Sobre Violencia Filio-Parental En La Red Social Twitter. *URVIO. Revista Latinoamericana de Estudios de Seguridad*, 35(1). <https://doi.org/10.17141/urvio.35.2023.5636>
- Rumadjak, K. A. (2025). Kajian Filsafat Pendidikan Humanistik Carl Rogers dalam Formasi Calon Imam di Era Revolusi Industri 4.0. *Ledalogos: Jurnal Filsafat*, 1(2).
- Sax, L. (2017). *The Collapse of Parenting: How We Hurt Our Kids When We Treat Them Like Grown-Ups*. Basic Books.
- Suhartono, R. H. S., Sugiarti, L. R., Suhariadi, F., & Anggreani, A. B. I. (2025). Mother Wound: No Longer a Legacy for Our Children. *Interdisciplinary Journal and Humanity (INJURITY)*, 4(7), 459–556. <https://doi.org/10.58631/injury.v4i7.1465>
- Suprayogi, R. A., Bintari, D. S., Yuzak, N., Sugiarti, L. R., & Suhariadi, F. (2025). Constructing the Meaning of Childhood Parenting Wounds on Self-Management Quality. *Journal of Educational Management Research*, 4(1), 152–165. <https://doi.org/10.61987/jemr.v4i1.845>
- Thahir, F. A., Hajarini, F. A., Nasution, K., Harahap, T. N., & Wulandari, V. (2023). Kesehatan Mental di Era Generasi Z Dalam Studi Kasus SMP Negeri 36 Medan. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 1(1).
- Wu, G., Sueb, R., Zulkifli, A., Hashim, H., & Changli, Y. (2024). The Influence of Parenting Styles on Mental Health Among Children in Henan Province, China. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 9, e003026. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v9i10.3026>
- Yoanita, D. (2022). Pola Komunikasi Keluarga Di Mata Generasi Z. *Scriptura*, 12(1), 33–42. <https://doi.org/10.9744/scriptura.12.1.33-442>