

PENGALAMAN PENGELOLAAN EMOSI PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI PERCERAIAN ORANG TUA SAAT MASA KANAK-KANAK AKHIR

Noya Kania Canie¹, Ika Febrian Kristiana¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Kota Semarang, 50275

noyakaniacanie@gmail.com

ABSTRAK

Perceraian orang tua merupakan peristiwa yang dapat menimbulkan dampak psikologis jangka panjang bagi anak, terutama ketika terjadi pada masa kanak-kanak akhir. Salah satu dampak yang mungkin muncul adalah tantangan dalam mengelola emosi seiring pertumbuhan individu hingga dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman pengelolaan emosi individu wanita dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua saat masa kanak-kanak akhir. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis deskriptif. Partisipan yang berjumlah tiga orang dipilih dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria yaitu wanita dewasa awal yang berusia 21-25 tahun, belum pernah menikah, memiliki orang tua yang sudah bercerai saat sedang berusia 7-11 tahun, alasan perceraian orang tua terkait masalah perselingkuhan, setelah perceraian orang tua tinggal bersama pihak Ibu, bersedia menjadi partisipan penelitian dengan menandatangani *informed consent*. Pengambilan data dengan wawancara semi terstruktur dan dianalisis menggunakan DPA (*Descriptive Phenomenological Analysis*) yang menghasilkan tujuh sintesis tema, yaitu mengalami perubahan emosi pasca perceraian orang tua, kehilangan figur ayah yang berdampak terhadap pengelolaan emosi, hubungan yang kurang harmonis dengan Ibu, kesulitan mengelola emosi, strategi pengelolaan emosi yang berhasil dilakukan, gangguan psikologis yang dialami, proses penerimaan diri.

Kata Kunci: pengelolaan emosi, wanita dewasa awal, perceraian orang tua saat masa kanak-kanak akhir

EMOTION MANAGEMENT EXPERIENCES OF EARLY ADULT WOMEN WHO EXPERIENCED PARENTAL DIVORCE IN LATE CHILDHOOD

Noya Kania Canie¹, Ika Febrian Kristiana¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang City, 50275

noyakaniacanie@gmail.com

ABSTRACT

Parental divorce can have long-term psychological impacts on children, especially when it occurs in late childhood. One potential impact is challenges in managing emotions as the individual grows into adulthood. This study aims to understand the emotional management experiences of young adult women who experienced parental divorce in late childhood. This study used qualitative methods with a descriptive phenomenological approach. Three participants were selected using *the deliberate sampling* based on the criteria, namely early adult women aged 21-25 years, never married, have parents who divorced when they were 7-11 years old, the reason for the parents' divorce was related to infidelity, after the divorce the parents lived with their mother, willing to be research participants by signing *informed consent*. Data collection using semi-structured interviews and analyzed using DPA (*Descriptive Phenomenological Analysis*) which resulted in seven syntheses of themes, namely experiencing emotional changes after parental divorce, loss of a father figure which has an impact on emotional management, less harmonious relationship with mother, difficulty managing emotions, successful emotional management strategies, psychological disorders experienced, self-acceptance process.

Keywords: emotional management, early adult women, parental divorce in late childhood

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia akan menjalani tugas-tugas perkembangannya mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa sampai ke lansia. Menurut Hurlock (dalam Paputungan, 2023) terdapat beberapa tugas perkembangan yang harus dilalui agar kehidupan menjadi bahagia dan tidak mengalami permasalahan yang berarti, khususnya bagi individu dewasa awal karena masa dewasa awal ini merupakan masa puncak perkembangan bagi setiap individu. Oleh karena itu, orang dewasa adalah seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya di masyarakat bersama orang dewasa lainnya. Masa dewasa awal dimulai pada usia 18 sampai 40 tahun yang merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial baru. Pada fase tersebut diharapkan dapat memainkan peran-peran baru, mengembangkan sikap-sikap baru dan nilai-nilai baru sesuai tugas perkembangan yang baru.

Perkembangan masa dewasa awal tidak luput dari hal-hal yang pernah dialami pada tahap perkembangan di usia sebelumnya, termasuk masa kanak-kanak akhir. Penelitian Nadhira & Yuniarti (dalam Aini & Wulan, 2023) menunjukkan peran pengalaman trauma pada masa kanak-kanak juga berpengaruh terhadap fleksibilitas kognitif individu pada saat dewasa. Banyak individu mengalami masa kanak-kanak yang tidak menyenangkan dan menimbulkan trauma, seperti perceraian orang tua. Perceraian orang tua memberikan berbagai dampak pada perkembangan anak, seperti membuat mereka kehilangan cinta dari kedua orang

tuanya sehingga membuat beberapa aspek perkembangan anak akan terhambat (Widiastuti, 2015). Pada tahap perkembangan masa kanak-kanak akhir, mereka masih dalam proses pembentukan pemahaman mengenai dunia, termasuk hubungan antar individu, emosi, dan konsep-konsep sosial yang lebih kompleks. Menurut teori perkembangan kognitif Piaget, pada tahap operasional konkret yaitu usia 7-11 tahun adalah fase di mana anak sedang membentuk pemahaman mengenai hubungan sosial, emosi, dan konsep moral. Namun, kemampuan berpikir mereka masih terbatas pada hal-hal konkret dan mereka cenderung kesulitan memahami situasi abstrak seperti konflik dan perpisahan dalam keluarga (Juwantara, 2019). Saat orang tua bercerai, anak sering merasa bingung memahami alasan dan dampaknya, serta kesulitan mengenali dan mengelola perasaan mereka sendiri. Anak sering kali belum memiliki mekanisme *coping* yang matang untuk menghadapi perubahan besar dalam struktur keluarga mereka (Munthe dkk., 2024).

Fenomena ini semakin relevan jika dikaitkan dengan meningkatnya angka perceraian di Indonesia yang turut memperbesar kemungkinan anak mengalami dampak dari perpisahan orang tua. Menurut data Pengadilan Tinggi Agama, kasus perceraian di Indonesia tahun 2024 mencapai sekitar 44.659 kasus. Beberapa faktor yang menyebabkan perceraian di tahun 2024, antara lain kekerasan dalam rumah tangga, masalah ekonomi, perselisihan dan pertengkaran terus menerus, judi *online*, dan perbedaan budaya dan agama. Menurut Untari dkk. (2018) perceraian dapat diartikan sebagai berakhirnya suatu hubungan suami dan istri yang diputuskan oleh hukum atau agama (talak) karena sudah tidak ada saling ketertarikan, saling percaya

dan juga sudah tidak ada kecocokan satu sama lain sehingga menyebabkan ketidakharmonisan dalam rumah tangga.

Ketika terjadi perceraian, maka anak merupakan korban pertama yang akan merasakan dampak secara sosial, fisik, dan psikologis. Menurut Sugihen (2019) dampak sosialnya yaitu anak yang menjadi korban perceraian menjadi anak yang kurang bersosialisasi dan mengalami penurunan nilai akademik, penurunan prestasi baik di sekolah maupun di luar sekolah, mereka mengalami cemas, kesepian, kurang percaya diri, dan kesedihan yang berlarut-larut. Mereka tidak lagi merasa nyaman saat bermain di rumah. Mereka akan lebih nyaman bermain di luar rumah, bergaul dengan teman-temannya, menghabiskan waktu untuk hal-hal yang tidak bermanfaat, bahkan anak yang emosinya dianggap tidak stabil jika tidak diperhatikan akan bertindak menyimpang, seperti: berkelahi, merokok, minum-minuman keras, mengonsumsi obat-obatan terlarang, dan mulai mencoba seks bebas. Salah satu dampak terbesar dari perceraian orang tua adalah gangguan pada perkembangan psikologis anak, seperti menjadi mudah marah, frustrasi, dan melampiaskannya dengan perilaku yang bertentangan dengan norma sosial, seperti memberontak. Selain itu, bila anak tinggal dengan ibu, anak akan kehilangan figur otoritas ayah. Ketika figur otoritas itu menghilang, anak seringkali tidak begitu takut dengan ibunya. Dampak lain adalah anak menjadi kehilangan jati diri sosialnya atau identitas sosial, mendapatkan status sebagai anak cerai memberikan suatu perasaan berbeda dari anak-anak lain (Hasanah, 2020). Salah satu dampak psikologis yang dialami anak dengan latar belakang orang tua bercerai terutama saat masa kanak-kanak yaitu mengalami *insecure attachment*. Thomas (dalam

Nezia dkk., 2025) mengatakan anak korban perceraian cenderung memiliki hubungan yang buruk dengan orang tua atau bahkan tidak berhubungan lagi. Oleh karenanya perceraian orang tua akan menimbulkan permasalahan pada kelekatan dan perasaan tidak aman pada masa dewasa. Lalu, dampak fisiknya yaitu keluhan fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, dan keluhan somatik lainnya, perceraian berkaitan secara signifikan dengan perkembangan masalah kesehatan mental jangka pendek dan jangka panjang pada anak (Kurniawan dkk., 2023).

Selain dampak negatif, anak yang mengalami perceraian orang tua juga mampu menunjukkan sikap kemandirian dari pengelolaan emosi negatif terhadap dampak perceraian orang tua (Hayati & Damaryanti, 2021). Hal tersebut menunjukkan bahwa perceraian orang tua juga memberikan dampak pada sikap positif. Perceraian orang tua juga menumbuhkan sikap positif seperti sikap kemandirian, sikap prososial, dan harapan positif pada masa depan. Anak yang orang tuanya bercerai tetap memiliki kemampuan untuk mengelola perkembangan sosial dan emosional, seperti halnya anak dari keluarga utuh. Hal ini akan bergantung pada bagaimana kedua orang tua menangani permasalahan perceraian yang terjadi dan sejauh mana orang tua dapat memberikan perhatian dan komunikasi yang lancar kepada anak serta menjaga kestabilan anak selama masa transisi perceraian orang tuanya. Selain dukungan dari kedua orang tua yang bercerai, dukungan dari lingkungan juga tidak kalah penting bagi anak, dengan adanya dukungan emosional dari orang-orang di sekitar anak seperti dari guru, keluarga, dan masyarakat. Hal tersebut akan meminimalisir dampak negatif yang akan dialami oleh anak. Mereka tidak akan merasa kehilangan kasih sayang dan

mereka akan mudah menerima perpisahan dengan orang tuanya (Latifah dkk., 2025).

Salah satu dampak yang paling terlihat dari perceraian orang tua adalah anak menjadi lebih sulit untuk mengendalikan perasaan dan emosinya dalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya, menurut Barret, Gross, Christensen dan Benvenuto (dalam Erlina, 2015) menyatakan bahwa emosi negatif dapat memengaruhi aktivitas seseorang dan kemampuan mengelola emosi dapat mengurangi emosi-emosi negatif akibat pengalaman emosional serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian hidup, memvisualisasikan masa depan yang positif dan mempercepat pengambilan keputusan. Apabila kemampuan pengelolaan emosinya rendah maka individu akan terus menerus menderita dengan perasaan negatifnya, namun individu yang mampu mengelola emosinya akan lebih produktif dalam memanfaatkan waktunya dan memandang kehidupan bukan dari sisi buruknya saja (Erlina, 2015). Menurut Amato (dalam Mufidah & Dewi, 2022) kebanyakan anak dari keluarga bercerai menunjukkan ketidakstabilan emosi dan kondisi mental yang bermasalah. Selain itu, mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi terkait permasalahan pribadi dan anak cenderung menjadi lebih pendiam. Dampak psikologis yang dirasakan oleh anak dari keluarga bercerai berupa ketidakstabilan emosi, perasaan takut, dan sedih (Mufidah & Dewi, 2022). Menurut Garnefski dan Diekstra (dalam Maharani & Prastuti, 2021) juga menyebutkan bahwa anak dari keluarga bercerai memiliki harga diri yang rendah, gelisah, kesepian, suasana hati yang lebih tertekan, serta memiliki ide dan usaha

bunuh diri dibandingkan anak dari keluarga utuh. Fakta-fakta ini mengindikasikan adanya permasalahan pengelolaan emosi pada anak yang orang tuanya bercerai.

Kemampuan seseorang dalam mengelola emosi juga dapat dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin. Dilihat dari jenis kelamin, pengelolaan emosi dapat dilakukan oleh siapa saja, baik pria maupun wanita. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa wanita dikatakan lebih sulit mengelola emosinya dibandingkan pria. Menurut Bradley, dkk (dalam Swastika & Prastuti, 2021) mengatakan bahwa perempuan dikatakan lebih emosional dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dibuktikan melalui beberapa penelitian mengindikasikan bahwa wanita lebih responsif secara emosional dibandingkan pria. Penelitian lain yang dilakukan oleh Brody (dalam Swastika & Prastuti, 2021) menunjukkan bahwa berdasarkan kepercayaan yang terdapat di masyarakat, terdapat bukti bahwa perempuan lebih banyak menunjukkan ekspresi emosional dibandingkan dengan laki-laki. Selain itu, menurut penelitian Olf (2017) disebutkan juga bahwa dampak dari pengalaman traumatis yang dialami oleh wanita memiliki risiko 3 kali lebih tinggi dari pria. Salah satu dampak psikologis dari pengalaman traumatis tersebut yaitu pengelolaan emosi yang buruk. Dalam konteks ini, salah satu pengalaman traumatis yang berpotensi besar memengaruhi kemampuan pengelolaan emosi, terutama pada wanita, adalah perceraian orang tua yang dialami saat masa kanak-kanak akhir.

Perceraian orang tua banyak memberikan dampak negatif bagi perkembangan anak dimasa yang akan datang. Berdasarkan beberapa riset, 25% anak hasil perceraian ketika masa dewasa awal memiliki masalah serius secara

sosial, emosional atau psikologis dibandingkan 10% dari anak yang orang tuanya tetap bersama (Hasanah, 2020). Menurut Amato (dalam Mufidah & Dewi, 2022) perceraian menjadi salah satu pengalaman traumatis yang dapat menyebabkan permasalahan pada perilaku maupun emosional anak, bahkan memberikan efek jangka panjang bagi perkembangan psikologis individu, termasuk permasalahan perilaku dan tantangan bagi kondisi emosional individu. Pada individu dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua, *internal working model* dapat mempengaruhi cara mereka dalam mengelola emosi. Sejalan dengan teori *internal working model*, Brockmeyer (dalam Nezia dkk., 2025) mengatakan perceraian orang tua akan menimbulkan permasalahan pada kelekatan dan perasaan tidak aman pada masa dewasa. Hal ini dikarenakan setiap individu memiliki “peta” atau *internal working model* yang berperan dalam memaknai, berpikir, berperasaan hingga bertindak ketika berhubungan dengan orang lain.

Perubahan pola kelekatan akibat perceraian orang tua ini tidak hanya berdampak pada masa kanak-kanak, tetapi juga berlanjut hingga individu memasuki masa dewasa awal. Pada tahap ini, *internal working model* yang telah terbentuk sejak masa kanak-kanak akan memengaruhi bagaimana individu menghadapi berbagai tantangan perkembangan yang semakin kompleks, termasuk dalam memahami dan mengelola emosi. Santrock (dalam Nasution dkk., 2025) menjelaskan bahwa masa dewasa awal adalah periode transisi yang kompleks, di mana individu mengalami perubahan fisik, seperti pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang semakin matang. Selain itu, perubahan kognitif juga terjadi, dengan cara berpikir yang semakin dewasa dan kompleks. Goleman dkk (dalam Nasution dkk.,

2025) menekankan bahwa periode ini menjadi fondasi bagi individu untuk lebih memahami dan mengelola emosi mereka dengan baik. Individu yang memiliki permasalahan selama masa perkembangan serta merespon dengan cara yang negatif, maka akan muncul kemungkinan dalam permasalahan psikologis seperti perasaan dilema pada ketidakpastian, mengalami krisis emosional atau yang sering dikenal sebagai *quarter life crisis*, selain itu berbagai gejala emosional yang terus dibiarkan berlangsung akan menyebabkan munculnya hal negatif pada kehidupan seperti stres dan depresi (Aristawati dkk., 2021). Berdasarkan kemungkinan-kemungkinan negatif yang telah dipaparkan apabila individu tidak menangani dengan baik permasalahan selama masa dewasa awal, serta kemungkinan masa *quarter life crisis* yang mungkin terjadi, maka dirasa perlu untuk dapat menumbuhkan pengelolaan emosi yang baik pada wanita dewasa awal agar dapat melewati tahapan perkembangan masa dewasa awal dengan baik dan tidak mengalami permasalahan yang berarti.

Penelitian psikologis terkait pengelolaan emosi pada wanita dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua saat masa kanak-kanak akhir masih jarang dilakukan di Indonesia. Namun, terdapat penelitian yang meneliti terkait perceraian orang tua yang berpengaruh pada pengelolaan emosi individu dan pengalaman wanita dewasa awal dengan orang tua bercerai. Adapun penelitian Damairia (2018) menunjukkan bahwa proses pengelolaan emosi pada remaja dengan orang tua yang bercerai cenderung memiliki kondisi yang sama pada pemilihan situasi, perubahan situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, dan perubahan respon. Ketiga subjek menggunakan strategi *expressive suppression* dalam proses pengelolaan

emosi yang dilakukan. Hal ini tidak akan membantu ketiga subjek dalam mengurangi pengalaman emosi negatif, dengan demikian secara tidak langsung emosi negatif akan terus menumpuk dan tidak terselesaikan. Penelitian Sagita & Adri (2025) menunjukkan hasil bahwa perceraian orang tua membawa dampak multidimensional terhadap kehidupan perempuan dewasa awal, baik dari segi psikologis, emosional, sosial, maupun perkembangan pribadi. Ketiga partisipan menunjukkan pengalaman emosional yang intens, mulai dari rasa kehilangan, kesedihan, hingga trauma akibat dinamika konflik orang tua yang disaksikan langsung.

Melalui uraian di atas, penelitian ini akan memiliki fokus pada pengalaman pengelolaan emosi pada wanita dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua saat masa kanak-kanak akhir. Penelitian ini mengungkap pengelolaan emosi individu wanita dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua saat masa kanak-kanak akhir. Saat masa kanak-kanak, mereka belum memiliki mekanisme *coping* yang matang, hal ini memengaruhi respon mereka terhadap kejadian tidak menyenangkan seperti perceraian orang tua. Pada masa dewasa awal, individu dituntut untuk memiliki keterampilan dalam mengelola emosi guna menghadapi berbagai tugas perkembangan yang kompleks. Oleh sebab itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan karena penelitian sebelumnya belum ada yang membahas mengenai pengalaman pengelolaan emosi pada wanita dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua saat masa kanak-kanak akhir dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif dan pendekatan fenomenologis. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan

fenomenologis agar dapat menggali lebih dalam mengenai pengalaman subjek, memahami bagaimana wanita dewasa awal secara unik merespons dan mengelola emosi serta perilaku mereka sebagai akibat dari perceraian orang tua saat masa kanak-kanak akhir yang dialaminya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini adalah “Bagaimana pengalaman pengelolaan emosi pada wanita dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua saat masa kanak-kanak akhir?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memahami lebih dalam mengenai pengalaman pengelolaan emosi pada wanita dewasa awal yang mengalami perceraian orang tua saat masa kanak-kanak akhir.

D. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini, peneliti berharap penelitian ini dapat sedikit banyak memberikan manfaat kepada pihak-pihak yang terlibat. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam memberikan referensi serta pengetahuan baru dalam ilmu

psikologi perkembangan dan psikologi klinis khususnya mengenai bagaimana pengalaman masa kanak-kanak akhir, seperti perceraian orang tua, membentuk proses pengelolaan emosi pada usia dewasa awal.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi partisipan penelitian

Bagi partisipan penelitian, harapannya dapat membantu proses refleksi dan pemahaman diri terhadap pengalaman emosional dan proses pengelolaan emosi yang telah mereka alami sejak kecil. Lalu, dapat menjadi langkah awal dalam peningkatan kesadaran diri (*self-awareness*) dan kesehatan mental.

b. Bagi masyarakat

Bagi masyarakat, memberikan wawasan tentang pentingnya dukungan psikososial yang tepat bagi anak korban perceraian, terutama untuk mencegah gangguan pengelolaan emosi di kemudian hari.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat membantu untuk menjadi rujukan, referensi, serta evaluasi dengan topik terkait.