

**ANAK-ANAKKU, PENGUAT LANGKAHKU
(STUDI FENOMENOLOGIS TENTANG UPAYA BANGKIT DARI
KETERPURUKAN PADA SINGLE MOTHER YANG BEKERJA)**

Isaura Clarista Anindityo¹, Adi Dinardinata¹

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

isawraclarista@gmail.com

ABSTRAK

Masa dewasa madya merupakan fase transisi yang penuh tantangan, seperti perubahan peran hingga evaluasi atas pencapaian hidup. Tantangan ini akan semakin kompleks apabila individu mengalami perceraian. Namun, studi yang menyoroti pengalaman mereka secara mendalam masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman dalam upaya bangkit dari keterpurukan pada single mother yang bekerja. Penelitian dilakukan dengan metode kualitatif menggunakan analisis Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Subjek dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria single mother yang bekerja, berusia dewasa madya (40-60 tahun), bercerai pada usia minimal 40 tahun karena perselingkuhan suami, berasal dari Suku Jawa, telah bercerai minimal enam tahun, dan memiliki minimal dua anak. Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur. Hasil analisis data menemukan tiga tema induk: (1) Bangkit dari Keterpurukan Pasca Perceraian, (2) Perjuangan menjadi Single Mother, dan (3) Penemuan Makna Hidup. Selain itu, terdapat tema khusus, yaitu Konflik Keberlanjutan dengan Mantan Suami. Temuan menunjukkan bahwa partisipan membentuk strategi adaptif hingga penyesuaian pasca perceraian meskipun muncul trust issue pada pria dalam hubungan romantis. Sebagai single mother, partisipan menghadapi tantangan finansial dan peran ganda, tetapi menunjukkan ketangguhan dalam membimbing anak dan penerimaan atas statusnya. Proses penemuan makna hidup didukung rekonsiliasi dengan masa lalu, dukungan sosial, penguatan spiritualitas, serta kebersyukuran atas resiliensi diri.

Kata kunci: perceraian; wanita dewasa madya; pengalaman hidup; *single mother*; interpretative phenomenological analysis

**MY CHILDREN, THE STRENGTH BEHIND MY STEPS
(A PHENOMENOLOGICAL STUDY ON THE EFFORTS OF WORKING
SINGLE MOTHER TO RISE FROM ADVERSITY)**

Isaura Clarista Anindityo¹, Adi Dinardinata¹

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

isawraclarista@gmail.com

ABSTRACT

Middle adulthood is a transitional phase full of challenges, such as changes in roles and evaluations of life achievements. These challenges become even more complex when individuals experience divorce. However, studies that deeply explore their experiences remain limited. This study aims to understand the experiences of working single mothers in their efforts to recover from adversity. The research was conducted using a qualitative method with Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Participants were selected using purposive sampling based on the following criteria: working single mothers aged 40–60 (middle adulthood), divorced at a minimum age of 40 due to the husband's infidelity, of Javanese ethnicity, divorced for at least six years, and having at least two children. Data were collected through semi-structured interviews. Data analysis revealed three superordinate themes: (1) Rising from Post-Divorce Adversity, (2) The Struggles of Being a Single Mother, and (3) The Discovery of Life's Meaning. Additionally, a specific theme emerged: Ongoing Conflict with the Ex-Husband. The findings show that participants developed adaptive strategies and adjustments post-divorce, despite experiencing trust issues with men in romantic relationships. As single mothers, participants faced financial challenges and dual roles, yet demonstrated resilience in guiding their children and accepting their status. The process of finding life's meaning was supported by reconciliation with the past, social support, strengthened spirituality, and gratitude for their personal resilience.

Keywords: divorce; middle-aged women; life experiences; single mother; interpretative phenomenological analysis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pernikahan adalah komitmen yang dijalani oleh dua individu dengan harapan dapat membangun kehidupan bersama yang harmonis. Menurut Coontz (2005), pernikahan adalah institusi sosial yang menggabungkan aspek emosional dan sosial dari hubungan antara dua individu. Pernikahan tidak hanya melibatkan komitmen emosional untuk saling mendukung dan mencintai, tetapi juga melibatkan struktur sosial yang menyatukan dua keluarga, serta mengatur peran dan tanggung jawab dalam kehidupan bersama. Sejalan dengan itu, Refinia dkk. (2023) mengartikan pernikahan sebagai proses terikatnya janji suci yang dilakukan oleh dua individu yang secara psikologis dipandang mampu untuk membangun rumah tangga yang disepakati oleh kedua pihak. Dalam definisi ini, pernikahan bukan sekadar sebuah ikatan legal atau sosial, tetapi juga melibatkan komitmen emosional yang mendalam antara kedua belah pihak. Meskipun demikian, tidak jarang pernikahan yang disepakati dengan matang itu berakhir dengan perpisahan.

Seiring berjalannya waktu, banyak pasangan dihadapkan pada konflik, kesalahpahaman, atau situasi yang tidak sehat, yang dalam beberapa kasus berujung pada keputusan untuk bercerai. Perceraian dedefinisikan sebagai berakhirnya suatu ikatan pernikahan antara suami dan istri melalui keputusan

pengadilan berdasarkan permintaan dari salah satu atau kedua belah pihak (Putri dkk., 2022). Di sisi lain, Amato (2000) memandang perceraian sebagai kegagalan dalam hubungan interpersonal yang secara signifikan mempengaruhi struktur keluarga dan dinamika sosial. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perceraian bukan hanya akhir dari sebuah hubungan, tetapi juga awal dari berbagai tantangan baru, terutama bagi perempuan yang sering kali mengalami dampak lebih besar dibandingkan laki-laki (Pellón-Elexpuru dkk., 2024). Hal ini dapat menciptakan keterpurukan yang perlu dihadapi oleh wanita untuk bisa bangkit dan melanjutkan hidup.

Hurlock (2006) menjelaskan bahwa masa dewasa madya merupakan periode penuh perubahan, seperti transisi dalam peran keluarga, sosial, dan kesehatan. Bagi wanita dewasa madya, perceraian dapat menjadi tantangan tambahan yang memperberat beban adaptasi, karena mereka harus menghadapi perubahan signifikan di tengah fase kehidupan yang sudah diisi dengan dinamika dan tekanan. Menurut Elizabeth Hurlock (2006), terdapat enam masalah umum masa menajanda, yaitu masalah ekonomi, masalah sosial, masalah keluarga, masalah praktis, masalah seksual, dan masalah tempat tinggal. Dengan adanya berbagai tantangan ini, perubahan status yang dialami wanita dewasa madya dapat menambah beban masa transisi yang perlu dijalani.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perceraian sering kali menyebabkan hilangnya hubungan dekat, sehingga individu yang bercerai rentan mengalami *loneliness* atau kesepian (Abdollahpour & Khosravi, 2018; Amato, 2000). Berkaitan dengan penemuan tersebut, *loneliness* dapat menurunkan

kualitas tidur hingga fungsi kognitif individu (Ong dkk., 2016). Penelitian Jeong dkk. (2024) pada 401 wanita Korea Selatan yang bercerai menghasilkan temuan adanya gejala depresi yang meningkat. Selain itu, janda yang hidup sendiri memiliki peran signifikan secara statistik dalam memengaruhi munculnya gejala depresi (Jeong dkk., 2024). Seiring dengan penelitian tersebut, Edwards dkk. (2024) menemukan bahwa gejala depresi pada wanita yang bercerai dapat meningkatkan kemungkinan munculnya pemikiran untuk bunuh diri (*suicide ideation*) hingga percobaan bunuh diri (*suicide attempt*). Sehingga, perceraian dapat membawa dampak psikologis pada kesehatan mental wanita seperti depresi hingga adanya percobaan bunuh diri.

Wanita yang bercerai juga mungkin mengalami tantangan dalam aspek sosial, seperti adanya stigma-stigma negatif yang ada di masyarakat. Di Indonesia, wanita yang berstatus janda cerai hidup (*divorcee*) dianggap telah menyimpang dari norma pernikahan dan seksual (Parker, 2016). Selain itu, terdapat perbedaan perlakuan antara pria dan wanita dalam hal stigma sosial. Ketika pria menjalani kondisi yang sama, seperti melajang di usia yang lebih tua atau berhubungan seksual di luar pernikahan, mereka tidak mendapatkan stigma yang serupa (Parker, 2016). Oleh karena itu, stigma terhadap janda ini bersifat *gendered*, artinya hanya berlaku untuk wanita. Begitu juga bersifat moral, karena status janda dianggap mengancam identitas seorang wanita sebagai perempuan yang baik di mata masyarakat (Parker, 2016).

Selain itu, penelitian yang dilakukan Konstam dkk. (2016) pada sembilan wanita yang telah bercerai di usia *emerging adult* dengan rentang usia 25-39

menunjukkan bahwa partisipan mengalami *self-stigma* (stigma diri) yang mempengaruhi mereka dalam pengambilan keputusan. Penemuan tersebut juga selaras dengan penelitian dari Puspitasari (2022a) yang mengungkapkan bahwa wanita-wanita dari Suku Jawa mempertimbangkan stigma negatif yang mungkin didapatkan nantinya setelah menjadi janda yang dapat mempengaruhi nama baik keluarga dan masa depannya. Menurut pemahaman Jawa, perempuan dianggap sebagai “penjaga” yang memiliki tanggung jawab dalam hal rumah tangga, anak, dan kepatuhan pada suami, sehingga perempuan seringkali disalahkan apabila terjadi perceraian karena dianggap tidak mampu menjaga kehormatan dan keharmonisan perkawinan (Puspitasari, 2022b).

Dari aspek ekonomi, wanita mengalami tekanan finansial yang lebih besar setelah perceraian (Kreyenfeld & Trappe, 2020). Selain itu, wanita umumnya memikul tanggung jawab yang lebih tinggi terkait dengan pengasuhan anak dan urusan rumah tangga dibandingkan pria (Shor dkk., 2012), sehingga wanita menghadapi kesulitan lebih besar dalam mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga (Van den Eynde dkk., 2019). Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa struktur sosial yang ada saat ini masih mendorong pola gender di mana pria lebih diuntungkan secara ekonomi dan memiliki akses yang lebih baik terhadap pekerjaan dengan gaji yang tinggi (Pellón-Elexpuru dkk., 2024).

Apabila dikulik dari sisi gaya hidup, kehidupan pasca perceraian dapat memunculkan kebiasaan yang kurang sehat, seperti merokok, mengonsumsi alkohol, atau kurang berolahraga (Bourassa dkk., 2019; Kalmijn, 2017; Robles, 2014). Semua perilaku ini berkaitan dengan masalah kesehatan fisik yang serius

dengan meningkatnya kemungkinan mengalami penyakit patologi yang kronis seperti hipertensi, diabetes, hingga penyakit kardiovaskular dan serebrovaskular (Slatcher & Selcuk, 2017; Whisman dkk., 2016).

Walaupun penelitian terkini memperkuat pandangan bahwa perceraian dapat memperburuk kesejahteraan wanita yang mengalaminya, tetapi terdapat wanita yang memutuskan untuk bercerai guna mengejar kesejahteraan pribadi dan kebebasan emosional. Temuan peneliti dalam wawancara pada seorang *single mother* berinisial K yang berusia 60 tahun mengungkapkan bahwa keputusannya untuk bercerai didukung dengan kepercayaan akan adanya kesempatan untuk membangun kembali hidupnya.

Berkaitan dengan temuan tersebut, orang dewasa yang lebih tua pada zaman ini cenderung enggan bertahan dalam *empty-shell marriage*, yaitu pernikahan yang terlihat baik di luar namun kosong secara emosional di dalam (Flanigan, 2021). Hal ini membuat wanita merasa lebih berani untuk meninggalkan hubungan yang tidak lagi memenuhi kebutuhan mereka, terutama setelah bertahun-tahun berkorban demi keluarga dan stabilitas (Flanigan, 2021). Keputusan untuk bercerai dapat menjadi langkah pertama dalam upaya bangkit dari keterpurukan yang dialami, sehingga memberikan individu kesempatan untuk mengejar kehidupan yang lebih baik secara emosional.

Berdasarkan apa yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian terdahulu sering kali menyoroti dampak negatif dari perceraian pada wanita. Namun, terdapat situasi lain yang menunjukkan sisi lain dari pengalaman pasca perceraian, di mana perceraian justru menjadi titik balik untuk membuka

peluang baru bagi *single mother* dalam menata kembali hidup mereka. Hal ini menarik perhatian peneliti untuk memahami pengalaman dalam upaya bangkit dari keterpurukan pada *single mother* yang bekerja dengan lebih dalam.

Meskipun terdapat sejumlah besar penelitian yang membahas pengalaman pasca perceraian, beberapa kekurangan masih ada dalam literatur yang ada. Pertama, sebagian besar penelitian berfokus pada wanita di rentang usia dewasa dini. Dengan begitu, tidak banyak literatur yang meneliti pengalaman pasca perceraian pada wanita di usia dewasa madya yang mungkin memiliki kebutuhan dan perspektif berbeda dibandingkan kelompok usia lain. Kedua, banyak penelitian yang menitikberatkan dampak negatif dari perceraian. Hal ini menimbulkan kesenjangan dalam literatur, khususnya dalam memahami upaya pemulihan dan kebangkitan pada *single mother* yang bekerja setelah perceraian. Oleh karena itu, perlu adanya penelitian yang dapat mengisi kekosongan yang ada dan memberikan perspektif yang lebih seimbang terkait pengalaman dalam upaya bangkit dari keterpurukan pada *single mother* yang bekerja.

Penelitian ini berpotensi memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang upaya bangkit yang dilakukan oleh *single mother* yang bekerja setelah perceraian. Pengalaman partisipan penelitian dapat memberikan perspektif baru dan meningkatkan kesadaran bahwa perceraian tidak selalu berakhir dengan keterpurukan, tetapi juga dapat menjadi proses kebangkitan dan pemberdayaan diri bagi *single mother*, terutama di usia dewasa madya. Dengan demikian, penelitian ini dapat bermanfaat bagi wanita dewasa madya yang sedang mempertimbangkan perceraian pada usia dewasa madya maupun sedang

menjalani proses perceraian. Disamping itu, penelitian ini dapat menjadi kontribusi dalam memperkaya literatur psikologi, khususnya mengenai perceraian dan pemberdayaan wanita.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk memahami lebih mengenai pengalaman dalam upaya bangkit dari keterpurukan pada *single mother* yang bekerja. Seperti yang sudah diketahui, wanita dewasa madya menjalani tahapan perkembangan dengan mengevaluasi ulang tujuan dan pencapaian dalam kehidupan (Hurlock, 2006). Di samping itu, Hurlock (2006), mengemukakan masalah yang dialami janda, yaitu masalah ekonomi, sosial, hingga masalah tempat tinggal. Namun, terdapat situasi dimana wanita dewasa madya yang mengemban peran sebagai *single mother* dapat membuktikan adanya pengalaman yang menguatkan di balik perceraian. Maka dari itu, peneliti ingin memahami lebih dalam tentang bagaimana upaya bangkit dari keterpurukan pada *single mother* yang bekerja. Hasil dari penelitian dapat memberikan sudut pandang baru terkait perceraian dan membantu para wanita dewasa madya dalam mempertimbangkan perceraian.

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana upaya bangkit dari keterpurukan pada *single mother* yang bekerja?

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang menjadi pijakan pada penelitian ini ialah untuk mengetahui upaya bangkit dari keterpurukan pada *single mother* yang bekerja.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangsih pada perkembangan ilmiah ilmu psikologi, terutama dalam bidang psikologi sosial dan psikologi perkembangan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Partisipan

Penelitian ini diharapkan mampu membantu partisipan untuk merefleksikan pengalamannya secara lebih mendalam serta dinamika kehidupan yang telah mereka alami selama menjalani peran sebagai *single mother*.

b. Bagi Pembaca

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan sudut pandang baru terkait perceraian, terutama bagi *single mother* yang bekerja di usia dewasa madya dan sedang menjalani proses perceraian, maupun wanita dewasa madya yang sedang mempertimbangkan perceraian. Dengan begitu, pembaca mendapat pemahaman atau

gambaran mengenai upaya bangkit setelah perceraian dari penelitian ini.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu dijadikan referensi serta acuan untuk peneliti yang hendak mengeksplorasi upaya bangkit dari keterpurukan pada *single mother* yang bekerja sehingga dapat mengembangkan topik ini dengan lebih baik dan mendalam.