

PENGALAMAN PENCARIAN MAKNA PADA *EMERGING ADULTS* DENGAN ORANGTUA BERCERAI

Kayla Athifa Khansa¹, Fika Nadia Tirta Maharani¹
15000122140263

¹**Fakultas Psikolog Universitas Diponegoro**
Jl. Prof. Mr Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
E-mail: kaylathifa42@gmail.com

ABSTRAK

Perceraian merupakan pembubaran hukum atas pernikahan yang mengubah struktur keluarga serta memengaruhi kesejahteraan psikologis anak. Dampak perceraian diketahui terus berlanjut hingga masa *emerging adulthood* sehingga memunculkan ketidakstabilan dan memengaruhi proses eksplorasi identitas anak. Diperlukan kemampuan untuk beradaptasi dan mencari makna hidup dari berbagai tantangan transisi yang dialami. Fokus penelitian pada penelitian ini adalah mengeksplorasi secara mendalam pengalaman subjektif pencarian makna hidup pada *emerging adults* dengan orang tua bercerai dengan cara mendeskripsikan pengalaman tersebut dengan penelitian kualitatif fenomenologis interpretatif. Partisipan diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: individu berusia 18 sampai 25 tahun, memiliki orang tua bercerai pada fase sebelum *emerging adulthood*, mengalami krisis transisi akibat perpisahan orang tua, mampu beradaptasi dalam kegiatan sehari-hari, dan bersedia diwawancara. Pengumpulan data dilaksanakan dengan wawancara semi-terstruktur. Penelitian ini memperoleh tiga tema induk yang menggambarkan dinamika psikologis partisipan. Tema induk yang ditemukan antara lain: 1) mengalami dampak dan guncangan akibat perceraian orang tua, 2) berjuang menghadapi kecemasan masa depan dan mengelola diri, serta 3) menemukan sumber pemulihan dan berdamai dengan masa lalu. Melalui penelitian ini dapat dipahami bahwa dalam proses mencari makna hidup, individu mengalami berbagai tantangan yang pada akhirnya menuntun pada terbentuknya makna hidup yang lebih positif.

Kata kunci: *emerging adulthood*, makna hidup, perceraian

***THE EXPERIENCE OF SEARCHING FOR MEANING IN LIFE IN
EMERGING ADULTS WITH DIVORCED PARENTS***

Kayla Athifa Khansa¹, Fika Nadia Tirta Maharani¹
15000122140263

¹Faculty of Psychology Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street., Tembalang, Semarang 50275
E-mail: kaylathifa42@gmail.com

ABSTRACT

Divorce is the legal dissolution of a marriage that alters family structure and affects the psychological well-being of children. The impact of divorce is known to persist into emerging adulthood, causing instability and influencing the child's identity exploration process. The ability to adapt and seek meaning in life from the various transitional challenges experienced is essential. The focus of this study is to explore in depth the subjective experience of the search for meaning in life among emerging adults with divorced parents by describing these experiences using interpretive phenomenological qualitative research. Participants were selected using a purposive sampling technique with the following criteria: individuals aged 18 to 25 years old, whose parents divorced during the pre-emerging adulthood phase, who experienced transitional crises due to parental separation, were able to adapt in daily activities, and were willing to be interviewed. Data collection was carried out through semi-structured interviews. This study yielded three master themes that illustrate the participants' psychological dynamics. The master themes found include: 1) experiencing the impact and shock of parental divorce, 2) struggling with future anxiety and self-management, and 3) finding sources of recovery and making peace with the past. Through this research, it can be understood that in the process of seeking meaning in life, individuals experience various challenges that ultimately lead to the formation of a more positive sense of meaning in life.

Keywords: *emerging adulthood, meaning in life, divorce*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perceraian telah menjadi fenomena sosial dengan prevalensi yang cukup tinggi dan menunjukkan tren peningkatan jangka panjang di dunia global. Secara internasional statistik menunjukkan bahwa tingkat perceraian global telah meningkat lebih dari dua kali lipat dalam beberapa dekade terakhir (Fareed dkk., 2022). Di Indonesia tren peningkatan serupa juga terjadi secara signifikan. Laporan statistik nasional dan data resmi Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mengonfirmasi adanya lonjakan kuat kasus perceraian sejak periode 2017–2019, yang kemudian memuncak pada tahun 2021 dengan angka menembus lebih dari 447.000 hingga 580.000 kasus (Andalusia & Yasniwati, 2024). Tren angka perceraian yang tinggi ini terus berlanjut pada tahun-tahun berikutnya. Pada tahun 2022 kasus perceraian di Indonesia tercatat mencapai 516.334 kasus yang menandai angka jauh lebih tinggi dibandingkan tahun-tahun sebelumnya (Januari, 2023). Peningkatan angka ini menunjukkan bahwa perceraian bukanlah fenomena yang dapat dianggap sepele melainkan isu sosial krusial yang perlu ditinjau lebih dalam. Dinamika ini membawa dampak psikologis yang serius bagi anak, khususnya ketika perceraian orang tua terjadi pada fase *emerging adulthood* (usia 18–25 tahun) yang memicu gejala depresi lebih tinggi pada individu di kelompok usia tersebut (Watkins dkk., 2025).

Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami perceraian orang tua cenderung mengembangkan masalah emosional dan perilaku (*internalizing* dan *externalizing problems*) yang meningkat setelah perceraian terjadi dan dapat bertahan hingga mereka memasuki masa dewasa muda (Tullius dkk., 2021). Fase *emerging adulthood* sendiri merupakan masa transisi kritis yang kini dipahami mencakup rentang usia 18–29 tahun. Berlandaskan teori Arnett fase ini ditandai oleh lima ciri utama yaitu eksplorasi identitas (*identity exploration*), ketidakstabilan (*instability*), fokus pada diri sendiri (*self-focus*), perasaan berada di antara dua fase (*feeling in-between*), serta optimisme akan berbagai kemungkinan masa depan (*possibilities*) (Spišáková & Ráczová, 2020). Individu pada tahap transisi ini bereksperimen dengan berbagai kemungkinan dalam hidup sambil berusaha membangun otonomi. Fase ini menghadirkan tantangan psikologis tersendiri bagi mereka yang memiliki orang tua bercerai. Secara umum pengalaman perceraian orang tua berkaitan dengan peningkatan risiko depresi, kesepian, serta kerentanan terhadap gangguan mental (Schaan dkk., 2019). Riwayat perpisahan orang tua ini juga memicu masalah kelekatan dewasa berupa gaya keterikatan cemas (*anxious attachment*) dan menghindar (*avoidant attachment*) yang kerap dimediasi oleh rasa takut akan penolakan atau ditinggalkan (D'Rozario & Pilkington, 2021). Pola kelekatan yang tidak aman ini pada akhirnya berhubungan erat dengan rasa kesepian mendalam serta penyesuaian sosial-emosional yang lebih buruk di lingkungan mereka (Finkelstein & Grebelsky-Lichtman, 2021).

Dampak perceraian orang tua tidak hanya bersifat jangka pendek melainkan secara nyata memengaruhi pencapaian tugas perkembangan pada masa dewasa awal. Temuan dari studi meta-analisis berskala besar menunjukkan bahwa individu yang mengalami perceraian orang tua di masa kecil memiliki risiko yang signifikan lebih tinggi untuk mengalami gangguan depresi saat beranjak dewasa (Sands dkk., 2017). Kondisi distres psikologis ini sering kali diperparah oleh penurunan kualitas hubungan antara anak dan kedua orang tua pascaperceraian yang ditandai dengan melemahnya rasa saling percaya, minimnya komunikasi, serta tingginya rasa terasing akibat konflik antar-pasangan yang belum terselesaikan (Smith-Etxeberria & Eceiza, 2021). Periode *emerging adulthood* ini idealnya menjadi waktu kritis bagi individu untuk mengeksplorasi identitas dan membangun arah hidup yang jelas. Riset membuktikan bahwa lingkungan keluarga yang hangat dan suportif merupakan pondasi utama bagi anak muda untuk menemukan makna hidup mereka (Dameron & Goeke-Morey, 2023). Struktur keluarga yang retak atau dingin akibat perceraian memicu rasa kesepian mendalam yang menghambat proses penemuan makna tersebut. Akibatnya dewasa muda dari keluarga bercerai kerap menghadapi krisis eksistensial dan harus berjuang ekstra keras dalam menyusun ulang rencana hidup serta pengembangan diri mereka demi memperoleh kembali rasa aman dan pemaknaan hidup yang sempat terganggu (Wojciechowska & Michalska, 2021).

Penelitian ini menunjukkan bahwa dampak perceraian pada fase *emerging adulthood* sangat relevan dikaji dalam konteks psikologi perkembangan, khususnya di Indonesia di mana perceraian masih dipandang sebagai isu yang

sensitif. Studi kualitatif terhadap remaja akhir di Indonesia mengonfirmasi bahwa perceraian di dalam masyarakat kita masih dianggap sebagai stigma sosial negatif yang tidak hanya mengarah pada orang tua melainkan juga menimpa anak-anak mereka (Supratman, 2020). Akibatnya anak korban perceraian kerap mengalami tekanan emosional mendalam seperti rasa kecewa, menyalahkan orang tua, hingga mengasihani diri sendiri akibat pandangan miring dari lingkungan sekitar. Kondisi ini menjadi tantangan berat mengingat para individu berada dalam fase *emerging adulthood* (rentang usia 18–25 tahun) yaitu sebuah tahap perkembangan abad ke-21 yang memperluas teori psikososial Erikson di mana perubahan norma sosial dan tuntutan zaman menciptakan krisis transisi yang sarat akan tekanan saat mereka berjuang menyelesaikan pendidikan menuju dunia kerja (Arini, 2021). Anak korban perceraian terbukti mampu membangun resiliensi komunikatif di tengah budaya kolektivitas Indonesia yang sarat akan penilaian moral dan ekspektasi sosial. Mereka memanfaatkan komunikasi yang suportif serta nilai-nilai budaya dan agama untuk menegosiasikan trauma tersebut, merekonstruksi identitas baru, dan mengubah pengalaman pahit perpisahan orang tua menjadi sebuah narasi pertumbuhan diri yang bermakna (Mardiansyah dkk., 2025).

Berbagai penelitian terdahulu telah menyoroti dinamika anak dengan orang tua bercerai namun sebagian besar studi kuantitatif masih berfokus pada hubungan korelasional antar-variabel. Riset berskala besar menunjukkan bahwa pada fase *emerging adulthood* proses pencarian makna (*search for meaning*) sering kali berjalan lebih intensif daripada keberadaan makna itu sendiri (*presence*

of meaning) di mana kegagalan dalam menemukan makna hidup ini berkorelasi kuat dengan tingginya tingkat stres dan gejala depresif (Czyżowska, 2021). Upaya untuk mengoptimalkan perkembangan positif pada dewasa muda dengan orang tua bercerai di Indonesia juga sempat diteliti secara kuantitatif yang menemukan bahwa aspek kepribadian seperti rasa syukur (*gratitude*) dan memaafkan (*forgiveness*) berhubungan positif dengan kemampuan mereka untuk berkembang secara optimal atau *flourishing* (Tessy dkk., 2022). Intervensi kuantitatif tersebut belum mampu menggali lebih mendalam bagaimana proses naratif subjektif yang dialami individu dalam mengonstruksi makna-makna tersebut di kehidupan sehari-hari mereka.

Kesenjangan teoretis dan metodologis semakin terlihat ketika meninjau studi-studi kualitatif yang mengkaji rekonstruksi makna pascaperceraian. Pada kelompok usia yang lebih muda proses konstruksi makna (*meaning construction*) setelah perceraian orang tua memang terbukti dapat berjalan melalui refleksi filosofis dan pembingkai ulang narasi (*reframing*) yang menghasilkan pandangan masa depan yang baru (Nikolova & Chen, 2025). Studi tersebut terbatas pada subjek remaja usia 13–18 tahun yang tugas perkembangannya tentu berbeda dengan dinamika krisis transisi *emerging adulthood*. Penelitian kualitatif pada kelompok *emerging adults* di Indonesia yang ada saat ini cenderung masih berfokus secara spesifik pada satu domain kehidupan saja seperti bagaimana mereka memaknai hubungan romantis sebagai sumber ketakutan sekaligus dukungan berdasarkan pengalaman masa lalu mereka (Delicia & Hasanat, 2022).

Letak kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini adalah kelangkaan studi kualitatif di Indonesia yang secara holistik dan komprehensif mengeksplorasi bagaimana individu *emerging adults* mengonstruksi makna hidup (*meaning in life*) mereka secara utuh. Konstruksi makna ini bukan hanya terbatas pada hubungan romantis melainkan mencakup restrukturisasi arah hidup, identitas diri, dan adaptasi sosial pascaperceraian orang tua. Melalui pendekatan kualitatif penelitian ini tidak sekadar melihat hasil akhir melainkan membongkar proses subjektif, dinamika internal, serta faktor-faktor yang mendukung atau menghambat para dewasa muda ini dalam menavigasi pencarian makna hidup mereka dari balik bayang-bayang perceraian.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengalaman pencarian makna hidup pada individu yang berada pada masa *emerging adults* dengan latar belakang orangtua bercerai?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami dan menggambarkan pengalaman pencarian makna hidup pada individu yang berada pada masa *emerging adulthood* dengan latar belakang orangtua bercerai.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoretis

Secara teoretis penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi perkembangan, khususnya mengenai fase *emerging adulthood* dan proses pencarian makna hidup dalam konteks orangtua yang bercerai.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Praktisi

Memberikan informasi, pemahaman, dan rekomendasi bagi konselor, psikolog, pendidik, maupun orangtua dalam pendampingan serta menavigasi solusi bagi fase perkembangan *emerging adulthood* yang menghadapi perceraian orangtua.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Menjadi bahan pertimbangan bagi universitas atau lembaga pendidikan tinggi dalam memberikan pendampingan psikologis bagi mahasiswa yang terdampak perceraian orangtua.

3. Bagi Subjek

Memberikan wadah menyalurkan suara bagi *emerging adults* serta menambah pemahaman bagi *emerging adults* sendiri terkait pengalaman pencarian makna hidup yang sering terabaikan.

4. Bagi Peneliti

Menambah wawasan, pengalaman, dan pemahaman peneliti terkait dinamika psikologis *emerging adults* dengan orangtua bercerai, menjadi pengisi gap antara penelitian-penelitian sebelumnya serta menjadi bekal untuk penelitian lanjutan di bidang psikologi perkembangan atau keluarga.