BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebahagiaan merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang bersifat universal, tidak terbatas pada usia maupun gender. Manifestasi kebahagiaan dapat bervariasi antar individu, yang tercermin dari beragamnya upaya pencapaian dan pemenuhan keinginan personal. Seligman mengemukakan bahwa kebahagiaan atau "*happiness*" adalah perasaan positif yang mendorong seseorang untuk berperilaku positif (Ariska et al., 2020). Hurlock (dalam Hidayatullah & Larassaty, 2017) kebahagiaan pada dewasa awal muncul dan dialami ketika kebutuhan dan keinginan mereka terpenuhi. Baik yang bersifat fisiologis maupun psikologis yang mana dipenuhi oleh kedua orang tua. Santrock mengemukakan bahwa fase perkembangan dewasa awal merupakan periode *developmental* yang teridentifikasi pada rentang usia 20 hingga 30 tahun, yang dikarakterisasi sebagai masa krusial dalam pembentukan independensi, baik dalam dimensi personal maupun ekonomi (Chita et al., 2019).

Mengingat pentingnya kebahagiaan dalam mendukung pemenuhan kebutuhan dan kesejahteraan individu, pemahaman yang lebih dalam tentang dimensi-dimensi kebahagiaan menjadi relevan. Dalam hal ini, Seligman (2005) sendiri membagi bahwa kebahagiaan memiliki tiga dimensi : kehidupan yang menyenangkan (*pleasant life*), kehidupan yang bermakna (*meaningful life*), dan kehidupan yang terlibat (*engaged life*). Kebahagiaan menjadi penting bagi individu sebab munculnya perasaan bahagia ini meningkatkan kesehatan fisik dan emosional. Kebahagiaan juga mempengaruhi kesejahteraan subjektif, kepuasan

hidup, serta kemampuan individu untuk menjalankan tugas perkembangan dengan baik. Selain itu, Diener (dalam Untari, 2021) merujuk pada suasana hati dan emosi yang menyenangkan dari pengaruh positif atau evaluasi kehidupan seperti kepuasan hidup atau kesejahteraan subjektif.

Dilansir dari *Health Psychology 6th edition*, keluarga merupakan tempat bagi anak untuk tumbuh, berkembang, serta belajar mengenai baik buruknya dunia. Karena itu, keluarga kerap dikaitkan dengan sumber kebahagiaan pertama bagi seorang anak (Yusri, 2023). Sayangnya, tidak semua dapat dibesarkan oleh orang tua utuh. Tetapi, juga ada yang dibesarkan oleh orang tua tunggal. Data Badan Pusat Statistik mencatat bahwa dari total 191.709.144 penduduk Indonesia, terdapat 11.168.460 (5,8%) janda dan 2.786.460 (1,4%) duda (Pagarwati & Fauziah, 2020). Selain itu, dilansir dari laman bps.go.id, data terbaru pada tahun 2023 menunjukkan (72.82%) janda dan (3.10%) duda. Berdasarkan hasil data tersebut, menunjukkan angka yang signifikan bahwa penduduk Indonesia tidak sedikit dari mereka yang menjalani peran sebagai orang tua tunggal, menghadapi tantangan yang tidak ringan dalam memenuhi kebutuhan emosional dan psikologis anak-anak mereka.

Realitas di atas menunjukkan tidak semua individu memiliki kesempatan tumbuh di dalam keluarga yang utuh. Menurut Duval dan Miller (dalam Suprihatin, 2019), orang tua tunggal merujuk pada seseorang yang mengasuh anak-anaknya tanpa kehadiran atau dukungan pasangan. Goode (2007) menegaskan bahwa anak yang tumbuh dalam keluarga yang bahagia akan lebih sehat secara psikologis, sedangkan anak yang berasal dari keluarga terpisah dua kali lebih mungkin mengalami kenakalan dibanding anak dari keluarga utuh. Hetherington dan Kelly (dalam Suprihatin, 2019) menunjukkan bahwa 25% anak dari perceraian

saat dewasa awal menghadapi masalah serius secara sosial, emosional, atau psikologis, dibandingkan dengan 10% dari anak yang orang tuanya tetap bersama.

Meskipun demikian, Amato (2005) mengemukakan bahwa meski anak-anak dari keluarga orang tua tunggal dapat berhasil dalam banyak hal, mereka cenderung memiliki kesulitan dalam aspek sosial dan akademis dibandingkan anak-anak yang tinggal dengan kedua orang tua. Brown menambahkan bahwa anak-anak yang tumbuh bersama orang tua yang menikah lebih baik dalam berbagai aspek dibandingkan anak-anak yang dibesarkan oleh orang tua tanpa pernikahan (Suprihatin, 2019). Oleh karena itu, individu dewasa awal yang tumbuh dalam kondisi tidak ideal dapat mempengaruhi tercapainya ketiga aspek kebahagiaan melalui interaksi dalam keluarga yang tidak utuh.

Penelitian sebelumnya juga mengungkapkan bahwa kebahagiaan individu dewasa awal dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti regulasi emosi, efikasi diri, serta lingkungan sosial dan media (Marsya et al., 2021; Murti & Ayriza, 2023). Simbolon (2024) menemukan bahwa kepuasan hidup memiliki hubungan positif dengan kebahagiaan pada individu dewasa awal yang bekerja, menekankan pentingnya aspek kesejahteraan dalam transisi menuju kehidupan mandiri. Selain itu, Hardianita et al. (2023) menyoroti bahwa penerimaan diri dan dukungan sosial memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kebahagiaan, khususnya bagi individu yang kehilangan figur ayah pada masa pertumbuhan mereka. Namun, masih terdapat keterbatasan dalam penelitian yang secara spesifik membahas kebahagiaan individu dewasa awal yang dibesarkan oleh orang tua tunggal akibat cerai mati. Sebagian besar studi masih menyoroti dampak perceraian secara umum tanpa membedakan cerai hidup dan cerai mati, serta lebih banyak berfokus

pada anak-anak dan remaja dibanding individu yang telah memasuki fase dewasa awal.

Lebih jauh lagi, Fomby dan Cherlin (2007) menyoroti bahwa keluarga yang tidak stabil dapat mengganggu perkembangan anak, meningkatkan risiko masalah perilaku dan keterlibatan dalam kenakalan. Penelitian oleh Strohschein (2005) terhadap 11.000 anak di Kanada menemukan bahwa anak-anak dari keluarga bercerai lebih rentan mengalami kecemasan, depresi, atau perilaku antisosial dibanding anak-anak dari keluarga utuh. Tingkat penyesuaian anak terhadap perceraian bergantung pada usia, kedewasaan, jenis kelamin, temperamen, dan kondisi psikososial sebelum perceraian. Secara keseluruhan, anak-anak dari keluarga bercerai berisiko lebih tinggi menghadapi hasil negatif dalam perkembangan mereka.

Dilansir dari penelitian Matondang dan Sitepu (2021), mengungkapkan adanya perbedaan signifikan dalam dinamika psikologis antara orang tua tunggal cerai mati dan cerai hidup, yang berimplikasi pada perkembangan anak-anak mereka. Orang tua tunggal cerai mati, meski mendapatkan penerimaan sosial yang lebih positif dan dukungan keluarga besar yang lebih kuat, menghadapi beban psikologis unik berupa kesedihan mendalam dan trauma kehilangan yang tidak terduga. Mereka juga menghadapi tantangan dalam menjelaskan realitas kematian kepada anak-anak sambil tetap mempertahankan narasi positif tentang almarhum. Penelitian oleh Dowd (1995) menyoroti adanya stigma sosial yang dialami oleh keluarga orang tua tunggal, yang dapat memengaruhi persepsi anak tentang keluarganya dan dirinya sendiri. Fenomena ini berdampak pada kebahagiaan anak, khususnya pada dewasa awal, ketika mereka mulai memandang kembali pengalaman masa kecil mereka.

Kondisi yang berbeda ini terlihat dalam pengalaman individu dewasa awal yang dibesarkan oleh orang tua tunggal. Berdasarkan wawancara sederhana dengan individu dewasa awal yang dibesarkan oleh orang tua tunggal pada observasi awal, menurut BA, subjek merasa aktivitas di rumah terbatas pada pulang, makan, dan tidur, tanpa interaksi yang bermakna dengan ibunya karena perbedaan jadwal aktivitas. Hal ini menunjukkan bahwa subjek belum mencapai aspek *pleasant life* yang didukung dengan pernyataannya yang mengatakan,

"*Semenjak bapak gak ada sebenarnya perasaan untuk menjaga mama itu jauh lebih besar tapi balik lagi ujung-ujungnya tiap ngobrol sama mama malah gak ketemu titik terang, terus sering e ngobrol nyantai malah berujung cek-cok. Jadi, sekarang ya kaya ngobrol yang penting bukan yang penting ngobrol, so far gitu sih"*.

Dalam situasi ini, subjek berharap dapat meningkatkan kualitas komunikasi dengan ibunya, mengingat ia adalah anak tunggal dan satu-satunya anggota keluarga terdekat yang ia miliki adalah sang ibu. Subjek juga merasa bahwa dukungan emosional dari ibunya sangat diperlukan, terutama karena ia juga seorang *fresh graduate*. Namun, subjek merasa ibunya belum memberikan ruang yang cukup untuk membentuk komunikasi yang sehat. Kondisi ini memunculkan konflik lain terkait kebahagiaan, sesuai konsep Hurlock, yaitu bahwa kebutuhan individu dewasa awal seharusnya terpenuhi. Akibatnya, aspek *pleasant life* dari kebahagiaan menurut konsep Seligman, belum tercapai pada subjek. Meskipun demikian, di akhir wawancara, subjek menyampaikan bahwa kebahagiaan ibunya juga menjadi sumber kebahagiaannya, yang menunjukkan adanya pencapaian dalam aspek *meaningful life* melalui ikatan emosionalnya terhadap kesejahteraan sang ibu.

Kondisi serupa dialami oleh subjek lain yaitu FYR, yang merasa bahwa meskipun komunikasi dengan ayahnya cukup baik, waktu kebersamaan mereka sangat terbatas sejak ibunya meninggal. Akibat pekerjaan, ayahnya jarang pulang, sehingga subjek sering merasa kesepian di rumah. Ketika ayahnya pulang, subjek merasa senang sekali, namun juga merasa kedatangan ayahnya lebih didorong oleh urusan pekerjaan daripada keinginan untuk bertemu dengannya. Hal ini menunjukkan kurangnya pemenuhan kebutuhan kasih sayang dan rasa aman bagi subjek. Meski begitu, aspek *pleasant life* dan *engaged life* tetap sebagian tercapai, karena subjek merasa senang masih dapat berkomunikasi dengan ayahnya, meskipun terbatas.

Dinamika ini tentunya mempengaruhi bagaimana anak-anak yang kini telah memasuki fase dewasa awal mencapai ketiga aspek kebahagiaan menurut Seligman. Perasaan bahagia dan pikiran positif merupakan faktor penting dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Seligman (2005) menyatakan bahwa kebahagiaan adalah emosi positif yang dirasakan individu dan mendorong mereka untuk terlibat dalam perilaku yang membangun. Pada individu dewasa awal, kebahagiaan muncul ketika kebutuhan dan keinginan mereka terpenuhi (Hurlock, 2000). Secara tradisional, mengasuh anak mencakup peran yang terkait gender secara dikotomis, dengan ibu terlibat dalam mengasuh dan memberikan dukungan emosional kepada anak, sedangkan ayah terlibat dalam memberikan perlindungan dan mendisiplinkan anak. Ketika kebutuhan ini tercapai, individu dapat merasakan kebahagiaan dalam dinamika keluarga dengan orang tua tunggal. Kebahagiaan juga melibatkan kesejahteraan subjektif yang mencakup kepuasan hidup secara keseluruhan dan kepuasan dalam berbagai aspek kehidupan tertentu. (Diener dalam Putri, 2020)

Implikasi dari penelitian ini mencakup berbagai aspek, termasuk psikologis, sosial, pendidikan, dan kebijakan. Dari segi psikologis, pemahaman tentang kebahagiaan individu dewasa awal yang dibesarkan oleh orang tua tunggal akibat kematian pasangan dapat membantu dalam pengembangan intervensi psikologis yang lebih tepat. Studi oleh Adel dan Mangundjaya (2023) menunjukkan bahwa efikasi diri berperan besar dalam meningkatkan kebahagiaan individu, sehingga pendekatan intervensi dapat difokuskan pada penguatan aspek ini. Secara sosial, penelitian ini dapat membantu lingkungan sekitar dalam memberikan dukungan yang lebih baik kepada individu yang mengalami kehilangan orang tua sejak kecil.

Berangkat dari kompleksitas tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih dalam dinamika kebahagiaan individu dewasa awal yang dibesarkan oleh orang tua tunggal akibat cerai mati. Masa dewasa awal merupakan periode krusial yang ditandai dengan berbagai tantangan perkembangan, seperti membangun karier, menjalin hubungan sosial, dan mencapai kemandirian finansial (Putri, 2019). Keberhasilan dalam menyelesaikan tugas perkembangan ini berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan individu, sementara kegagalan dalam memenuhi tugas perkembangan dapat meningkatkan risiko stres dan ketidakbahagiaan.

Studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademis dalam memahami pengaruh latar belakang keluarga terhadap pencapaian kebahagiaan pada individu dewasa awal. Selain itu, penelitian ini juga memiliki implikasi dalam pengembangan intervensi psikologis, pendidikan, kebijakan sosial, serta upaya mengurangi stigma terhadap individu yang berasal dari keluarga cerai mati. Dengan memahami keunikan tantangan yang mereka hadapi, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan baru bagi berbagai pihak dalam

mendukung kesejahteraan psikologis individu dari keluarga orang tua tunggal akibat cerai mati.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka fokus penelitian dalam penelitian ini adalah untuk menggali dan memahami bagaimana pengalaman subjektif kebahagiaan pada beberapa individu dewasa awal yang dibesarkan oleh orang tua tunggal karena cerai mati.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran kebahagiaan individu dewasa awal yang dibesarkan oleh orang tua tunggal karena cerai mati.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmu, khususnya di bidang psikologi perkembangan dan psikologi keluarga menyediakan data empiris yang mendalam mengenai kebahagiaan individu dewasa awal yang dibesarkan oleh orang tua tunggal karena cerai mati.

2. Manfaat Praktis

   Memberikan kontribusi yang positif dan menambah pengetahuan bagi masyarakat, khususnya bagi anak yang berada dalam masa dewasa awal untuk dapat menciptakan kebahagiaan di dalam keluarga dengan orang tua tunggal.