

## STUDI DESKRIPTIF GAMBARAN KUALITAS HIDUP WANITA DEWASA AWAL PASCA PERCERAIAN YANG BERSTATUS *SINGLE PARENT* PADA MASYARAKAT DI DESA SAWARAN KULON KABUPATEN LUMAJANG

Heru Kuswanto<sup>1</sup>, Siti Atiyyatul Fahiroh<sup>2</sup>, Fety Khosianah<sup>3\*</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surabaya

<sup>3</sup>[fety\\_kh@fpsi.um-surabaya.ac.id](mailto:fety_kh@fpsi.um-surabaya.ac.id)

Article Information	ABSTRAK
<b>Received</b> 24 September 2025	<p>Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kualitas hidup wanita dewasa awal pasca perceraian yang berstatus single parent di Desa Sawaran Kulon, Kabupaten Lumajang. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode fenomenologi. Subjek penelitian terdiri dari tiga wanita dewasa awal yang telah mengalami perceraian dan menjalani peran sebagai orang tua tunggal. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi nonpartisipatif, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasca perceraian, para subjek mengalami perubahan signifikan dalam aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual. Subjek menghadapi tantangan dalam hal ekonomi, pengasuhan anak, stigma sosial, serta perasaan kesepian dan kelelahan emosional. Namun demikian, subjek juga menunjukkan upaya adaptif dalam membangun kembali kehidupan, seperti mengikuti pelatihan, memperkuat hubungan dengan anak, dan meningkatkan kemandirian. Dukungan dari keluarga inti dan sahabat menjadi faktor penting dalam proses pemulihan. Penelitian ini menekankan pentingnya peran lingkungan sosial, dukungan emosional, serta kekuatan internal dalam membentuk kualitas hidup yang lebih baik bagi wanita single parent pasca perceraian.</p> <p><b>Kata Kunci:</b> Kualitas hidup, Perempuan Dewasa Awal, Perceraian, Orang Tua Tunggal, Fenomenologi</p>
<b>Revised:</b> 30 September 2025	
<b>Published:</b> 30 September 2025	
<b>Keywords:</b> <i>quality of life, early adult women, divorce, single parent, phenomenology</i>	<p><i>This study aims to describe the quality of life of post-divorce single-parent early adult women in Sawaran Kulon Village, Lumajang Regency. The approach used was qualitative with phenomenological methods. The study subjects consisted of three early adult women who had experienced divorce and were navigating the role of single parents. Data collection techniques were in-depth interviews, non-participatory observation, and documentation. The results indicated that post-divorce, the subjects experienced significant changes in physical, emotional, social, and spiritual aspects. They faced challenges related to economy, childcare, social stigma, feelings of loneliness and emotional exhaustion. However, the subjects also demonstrated adaptive efforts in rebuilding their lives, such as participating in training, strengthening relationships with their children, and increasing independence. Support from their immediate family and friends was a crucial factor in the recovery process. This study emphasizes the important role of the</i></p>

*social environment, emotional support, and internal strengths in shaping a better quality of life for post-divorce single-parent women.*

## Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan tahap transisi dari remaja menuju kedewasaan, yang umumnya berlangsung antara usia 18 hingga 40 tahun. Pada fase ini, wanita diharapkan mampu menjalani berbagai peran baru, seperti menjadi istri, ibu, pencari nafkah, serta mulai membentuk sikap, keinginan, dan nilai-nilai yang sesuai dengan tugas perkembangan di usianya. Hurlock (2003) menyebutkan bahwa tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa awal meliputi memulai karier, memilih pasangan hidup, membentuk keluarga, membesarkan anak, mengelola rumah tangga, memikul tanggung jawab sebagai warga negara, serta membangun hubungan sosial yang menyenangkan. Pada tahap dewasa awal terjadi berbagai perubahan dalam berbagai hal, terutama pada perubahan fisik, dan pada perkembangan kognitif pada masa dewasa awal yang mengalami perubahan dari penalaran operasional formal menjadi postformal (Santrock, 2008).

Perkembangan psikososial pada orang dewasa awal bisa terjadi secara hal relasi personal, individu pada masa ini akan membentuk dan menjalin ikatan didasarkan dengan pertemanan, cinta dan seksualitas, pada masa ini individu yang memasuki masa dewasa awal akan mencari keintiman emosi dan secara fisik pada teman sebayanya, atau mencari pasangan yang romantis. Menurut Erikson (dalam Valentini & Nisfiannoor, 2006), keintiman atau *intimacy* merupakan kemampuan untuk menjalin komunikasi yang efektif dan memainkan peran penting dalam membangun serta mempererat kedekatan dalam hubungan romantis. Pernyataan ini sejalan dengan pendapat Strong dan Devault (1989) yang menyatakan bahwa keintiman (*intimacy*) memiliki hubungan yang erat dengan komunikasi. Pasangan yang menghadapi hambatan dalam berkomunikasi dianggap tidak memiliki tingkat keintiman yang memadai dalam hubungan.

Turner dan Helms (dalam Sarwono, 2012) menyatakan bahwa alasan utama pria dan wanita melakukan pernikahan adalah adanya komitmen yang di bagi bersama pasangan. Hal ini di dukung oleh Myers (2012) yang menyatakan bahwa pernikahan dapat bertahan lama apabila sepasang suami istri memiliki komitmen untuk bersama, namun sebaliknya komitmen suami istri yang cenderung

rendah kecil kemungkinan memiliki hubungan suami istri yang berlangsung lama, bahkan berujung perceraian.

Perceraian menurut Hurlock (2003) adalah puncak dari penyesuaian perkawinan yang buruk dan biasanya terjadi apabila hubungan suami istri tidak mampu lagi mencari cara penyelesaian masalah yang sedang di hadapi. Hal ini di dukung oleh Sudarsono (2010), mengartikan perceraian dipandang sebagai pengalaman yang traumatis bagi seluruh pihak yang terlibat, tidak hanya bagi pasangan yang tidak lagi mampu menjalani kehidupan bersama, tetapi juga bagi anak-anak, mertua, ipar, hingga sahabat. Perceraian membawa perubahan besar dalam struktur keluarga, dan bagi anak-anak, hal ini sering memicu reaksi emosional serta perubahan perilaku akibat kehilangan salah satu figur orang tua.

Di berbagai beberapa negara tingkat perceraian dari tahun ketahun mengalami peningkatan yang signifikan, seperti kota-kota besar yang ada di Indonesia, menurut badan pusat statistika (BPS) mencatat perceraian yang ada di Indonesia dalam 2 tahun terakhir, Jawa Barat memiliki kasus terbanyak yaitu 317.715 kasus, sedangkan di Jawa Timur 285.189 kasus, Jawa Tengah 256.144 kasus, Sumatra Selatan 51.346 kasus, Lampung 54.257 kasus, Sumatra Utara 70.630 kasus, Sumatra Barat 38.355 kasus, Riau 40.301 kasus, DKI Jakarta 43.363 dan yang terakhir Banten memiliki 68.185 kasus. Jawa Timur sendiri berada di urutan no 2 dengan angka perceraian terbesar di indonesia dengan memiliki 258.189 kasus dalam 2 tahun terakhir, khususnya di Desa Sawaran Kulon, Kabupaten Lumajang, kasus perceraian terus meningkat setiap tahunnya, terkhususnya cerai hidup, adapun beberapa penyebab yang dapat memicu terjadinya perceraian antara lain usia yang belum matang untuk melangsungkan pernikahan ataupun terjadi karena adanya faktor ekonomi.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Pengadilan Agama Lumajang tahun 2025, jumlah kasus perceraian di Lumajang menunjukkan fluktuasi selama periode 2021 hingga 2025. Pada tahun 2021, tercatat sebanyak 3.321 kasus perceraian. Angka ini mengalami sedikit peningkatan pada tahun 2022, dengan jumlah kasus mencapai 3.443. Namun, pada tahun 2023, terjadi penurunan yang cukup signifikan, di mana jumlah kasus perceraian menjadi 2.558. Penurunan ini sedikit membaik pada tahun 2024, dengan angka perceraian yang kembali meningkat menjadi 2.880 kasus. Sementara itu, hingga Januari 2025, jumlah kasus perceraian yang tercatat baru mencapai 97 kasus. Data ini menunjukkan bahwa angka perceraian pada tahun 2025 masih dalam tahap awal pencatatan dan berpotensi mengalami peningkatan seiring berjalannya waktu. Secara keseluruhan, data ini

mencerminkan adanya dinamika dalam angka perceraian di Lumajang dalam kurun waktu lima tahun terakhir, dengan puncaknya terjadi pada tahun 2022 dan penurunan signifikan pada tahun-tahun berikutnya.

Data yang diperoleh di Desa Sawaran Kulon tahun 2024–2025, tercatat adanya angka perceraian yang cukup signifikan, yang mencatatkan 20 kasus perceraian dari total 5475 jiwa. Fenomena ini menunjukkan bahwa perceraian masih menjadi persoalan sosial yang nyata di tingkat pedesaan, khususnya di kalangan perempuan dewasa awal yang kemudian menjalani peran sebagai orang tua tunggal. Kondisi ini menarik untuk diteliti lebih lanjut, khususnya terkait bagaimana kualitas hidup para perempuan yang mengalami perceraian dan harus menjalankan peran ganda dalam lingkungan masyarakat yang masih kuat memegang nilai-nilai sosial tradisional. Meningkatnya kasus perceraian di Indonesia menurut Taufani (2023), ada 5 faktor yang mempengaruhi seseorang mengalami perceraian di antaranya, perselisihan dan pertengkaran yang terus menerus, masalah ekonomi, meninggalkan satu pihak, kekerasan rumah tangga dan mabuk.

Meningkatnya angka perceraian di Indonesia khususnya di Kab.Lumajang, tentunya memberi dampak yang signifikan pada pasangan yang mengalami perceraian, terkhusus pada wanita yang mengalami hal tersebut akan menyandang status baru sebagai janda atau *single parent* di dalam keluarganya. istilah janda merujuk pada status yang disematkan kepada seorang perempuan yang sudah tidak lagi memiliki suami, baik karena perceraian maupun karena ditinggal wafat oleh suaminya (Departemen Pendidikan Nasional, 2003). Sementara itu, *single parent* berasal dari kata *single* yang berarti sendiri atau tunggal, dan *parent* yang berarti orang tua. Dengan demikian, *Single Parent* adalah orang tua yang menjalankan tanggung jawab membesarkan, merawat, serta mengasuh anak-anak tanpa keterlibatan pasangan. Orang tua dengan status ini memiliki peran penting dalam mengelola dan mengatur keluarganya secara mandiri.

Perceraian tidak hanya memberikan perubahan status pada seseorang yang telah mengalaminya, namun juga memberi dampak yang signifikan terutama pada wanita dewasa awal yang berstatus *single parent*, seperti penelitian yang dilakukan Kalingga & Rizqiah (2021) dampak yang timbul dalam wanita *single parent* yaitu perubahan dalam hal emosional, psikologis, ekonomi, peralihan tanggung jawab mengurus anak, timbulnya rasa trauma dalam berumah tangga, serta timbulnya rasa kesepian

dalam diri, dan traumatik bahkan sampai timbul depresi secara berkepanjangan yang dapat dialami oleh individu yang telah mengalami perceraian.

Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Rahmadana & Ahmad (2022). Dengan tema Perceraian Wanita Bekerja Dalam Perspektif Gender, Pertama dampak pada kehidupan sosial, perceraian memberikan dampak yang cukup besar terhadap perempuan yang mengalaminya. Status baru sebagai perempuan bercerai sering kali dipandang negatif oleh masyarakat, bahkan dianggap sebagai sesuatu yang tidak pantas. Tak jarang, perempuan yang bercerai dicap sebagai sosok yang gagal dalam menjalani kehidupan rumah tangga. Kedua terdapat pula dampak psikologis yang cukup berat, di mana perempuan yang mengalami perceraian kerap merasakan tekanan emosional seperti depresi dan kesedihan yang berkepanjangan, akibat kenyataan bahwa pernikahan subjek harus berakhir dalam perceraian. Seperti peristiwa di Lampung Timur Kecamatan Mataram Baru pada 11 Januari 2025, seorang ibu kandung *single parent* tega membunuh anak kandungnya sendiri yang berusia 6 bulan, dengan motif ekonomi karena perceraian (dilansir oleh [mediahub.polri](#)).

“Sebenarnya tantangan terbesarnya bagi saya itu soal membagi waktu saya mas, saya kan juga bekerja tapi juga sekaligus mengurus anak saya” (wawancara dengan A pada 10 Februari 2025)

“kadang saya merasa kesepian, gimana ya mas, cape aja gitu harus menjalani semua sendirian, kadang saya merasa bersalah karena tidak bisa memberikan perhatian penuh pada anak saya, tapi saya selalu berusaha untuk tetap kuat baik untuk diri saya dan juga anak saya” (wawancara dengan A pada 10 Februari 2025)

Berdasarkan kutipan wawancara tersebut hal ini menunjukkan bahwa perceraian dan tekanan ekonomi yang dirasakan oleh ibu *single parent* sangat berdampak pada kesejahteraan (well-being).

Perubahan yang terjadi setelah perceraian memberikan dampak signifikan bagi kehidupan wanita yang menjadi *single parent*, terutama terhadap kualitas hidup subjek. WHOQoL Group (dalam Billington et al., 2010) mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi seseorang terhadap posisinya dalam kehidupan, yang dilihat dalam konteks budaya dan sistem nilai tempat ia berada, serta dikaitkan dengan tujuan, harapan, standar, dan kekhawatiran yang dimilikinya. Kualitas hidup merupakan konsep yang luas dan dipengaruhi oleh berbagai aspek secara kompleks, termasuk kondisi fisik,

keadaan psikologis, keyakinan pribadi, hubungan sosial, serta interaksi individu dengan lingkungan penting di sekitarnya.

Berdasarkan rumusan masalah di atas dengan adanya perubahan pasca perceraian dalam kehidupan seseorang yang membawa dampak pada kualitas hidupnya, Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui kualitas hidup wanita dewasa awal yang berstatus *single parent* dalam masyarakat pasca perceraian di Desa Sawaran Kulon Kabupaten, Lumajang

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah metode yang menitikberatkan pada pemahaman makna di balik suatu fenomena sosial, dengan tujuan memperoleh pelajaran penting untuk pengembangan teori atau konsep (Satori & Komariah, 2009). Menurut Bogdan dan Taylor (dalam Moleong, 2004) dalam bukunya Metode Penelitian Kualitatif, metode ini merupakan suatu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa narasi tertulis atau lisan dari individu serta perilaku yang dapat diamati.

Sementara itu, Asrori (2021) dalam bukunya *Penelitian Kualitatif* menjelaskan bahwa fenomenologi adalah suatu pendekatan filosofis yang bertujuan menggali dan memahami pengalaman manusia secara mendalam. Fenomenologi dipahami sebagai metode berpikir untuk menemukan atau memperluas pengetahuan yang telah ada melalui langkah-langkah yang sistematis, logis, kritis, serta bebas dari prasangka awal dan pandangan yang bersifat dogmatis.

Bogdan (dalam Moleong, 2012) menyebutkan beberapa karakteristik penelitian kualitatif, adalah :

1. Penelitian Kualitatif menekankan pada situasi yang berlangsung secara alami atau pada konteks dari suatu keutuhan (*entity*)
2. Peneliti sebagai Instrumen kunci, Peneliti atau dengan bantuan orang lain merupakan alat pengumpul data utama, karena peneliti berperan besar dalam seluruh proses penelitian.
3. Penelitian kualitatif lebih fokus pada tahapan proses dari pada hasil akhirnya.
4. Analisi secara induktif dari khusus ke umum
5. Menekankan pada makna di balik data yang telah terkumpul
6. Bersifat deskriptif, data data yang di kumpulkan berupa kata kata gambar, dan bukan angka-angka.

Masalah yang di ambil dalam penelitian ini adalah kualitas hidup wanita dewasa awal yang berstatus *single parent* dalam masyarakat pasca perceraian di Desa Sawaran Kulon. Dengan tujuan memberikan gambaran upaya wanita *single parent* dalam mencapai kualitas hidup pasca perceraian. Hasil penelitian diarahkan pada upaya memeberi gambaran sedetail mungkin tentang keadaan yang sebenarnya.

## Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal (berusia 18–40 tahun) yang berstatus sebagai *single parent* akibat perceraian dan berdomisili di Desa Sawaran Kulon, Kabupaten Lumajang.

Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* merupakan pemilihan informan yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu dan memiliki relevansi dengan tujuan dari penelitian (Bungin, 2007). dengan kriteria sebagai berikut:

1. Wanita berusia antara 18–40 tahun.
2. Telah mengalami perceraian dan menjadi orang tua tunggal.
3. Berstatus janda dan *single parent* pasca bercerai selama +/- 1 tahun terakhir.

## Hasil Dan Pembahasan

Penelitian ini menghasilkan data mendalam dari tiga informan wanita dewasa awal (usia 24–34 tahun) yang berstatus *single parent* pasca perceraian. Ketiga informan berdomisili di Desa Sawaran Kulon, Kabupaten Lumajang, dengan latar belakang sosial-ekonomi menengah ke bawah. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam (42–50 menit per responden), observasi nonpartisipatif,. Analisis data dilakukan dengan pendekatan fenomenologi sehingga hasil dipaparkan secara naratif berdasarkan tema-tema utama.

### Kondisi Fisik dan Aktivitas Sehari-Hari

#### Sebelum Perceraian

Semua informan melaporkan bahwa kesehatan fisik mereka menurun selama konflik rumah tangga. Responden SA mengaku sering sakit kepala dan kehilangan nafsu makan ketika perselisihan rumah tangga semakin sering terjadi. Responden N mengatakan:

*“Saya dulu sampai turun 5 kilo, mas, karena tiap malam kepikiran, nggak nafsu makan. Rasanya badan lemas terus, kerja juga jadi nggak fokus.”*

Aktivitas sehari-hari pun terganggu karena beban pikiran yang berat. Beberapa informan meninggalkan pekerjaan atau mengurangi jam kerja karena harus mengurus rumah tangga yang tidak kondusif.

## **Pasca Perceraian**

Setelah perceraian, kondisi fisik mereka perlahan membaik. Meski beban tanggung jawab bertambah, mereka memiliki kontrol lebih besar atas pola hidup, termasuk mengatur jam kerja dan istirahat. SA menyebutkan bahwa ia mulai rutin berolahraga ringan dan menjaga pola makan karena ingin tetap sehat untuk anaknya.

## **Dimensi Psikologis dan Emosional**

### **Sebelum Perceraian**

Ketiga informan mengalami tekanan psikologis signifikan. Perasaan cemas, marah, kecewa, dan putus asa mendominasi keseharian. Ada yang mengalami insomnia, menangis berulang kali, bahkan menarik diri dari lingkungan sosial.

### **Pasca Perceraian**

Periode awal pasca perceraian ditandai dengan rasa kehilangan, kesepian, dan duka mendalam. Namun, seiring waktu, mereka mulai menemukan kekuatan baru. Informan N mengatakan:

*“Awalnya saya merasa dunia runtuh, nggak tahu harus gimana. Tapi lama-lama saya sadar, saya harus kuat karena ada anak yang butuh saya.”*

Proses pemulihan emosional berlangsung bertahap, dimulai dari penerimaan diri, mengurangi kemarahan terhadap mantan pasangan, hingga menemukan kembali semangat hidup.

## **Relasi Sosial dan Dukungan Lingkungan**

Dukungan sosial memainkan peran penting. Keluarga inti (orang tua dan saudara kandung) menjadi sumber dukungan utama. Responden FA mengatakan bahwa ibunya sering membantu mengasuh anak ketika ia harus bekerja.



Selain keluarga, dukungan datang dari tetangga dan sahabat dekat. SA menyebutkan bahwa ia mendapat bantuan bahan makanan dari tetangga saat awal masa perceraian. Dukungan emosional ini membuat mereka merasa tidak sendirian dan menumbuhkan rasa diterima di lingkungan.

Namun, beberapa informan juga menghadapi stigma sosial. Ada yang merasa dihakimi oleh sebagian masyarakat karena statusnya sebagai janda. Hal ini awalnya menimbulkan rasa malu dan enggan keluar rumah. Tetapi seiring waktu, mereka mengembangkan ketegasan untuk tidak terlalu memikirkan pandangan negatif orang lain.

### **Makna Hidup dan Spiritualitas**

Ketiga informan mengalami proses pemaknaan ulang atas pengalaman hidup mereka. Perceraian dipandang sebagai ujian yang mendewasakan. SA menuturkan:

*“Saya anggap ini cara Allah menyelamatkan saya. Kalau saya tetap bertahan, mungkin saya lebih sakit hati. Sekarang saya belajar ikhlas dan fokus sama masa depan anak.”*

Mereka mengaku menjadi lebih dekat dengan Tuhan, lebih sering beribadah, dan menjadikan doa sebagai sumber kekuatan. Spiritualitas membantu mengurangi rasa marah dan mempercepat proses penerimaan.

### **Strategi Coping dan Peningkatan Kualitas Hidup**

Ketiga informan menunjukkan upaya aktif untuk memperbaiki kualitas hidup. Strategi yang mereka lakukan meliputi:

- Mencari penghasilan tambahan bekerja sebagai penjahit, membuka usaha kecil-kecilan, atau menambah jam kerja.
- Mengikuti pelatihan keterampilan seperti kursus menjahit, pelatihan memasak, untuk menambah peluang ekonomi.
- Mengatur waktu: membagi waktu antara bekerja, mengurus anak, dan merawat diri.
- Membangun dukungan sosial memperkuat hubungan dengan keluarga, mencari komunitas sesama *single parent*.
- Mengembangkan ketahanan mental melalui ibadah, membaca buku motivasi, dan menjaga pikiran positif.

Hasilnya, mereka merasakan peningkatan kualitas hidup secara bertahap: kondisi ekonomi lebih stabil, emosi lebih terkendali, dan hubungan dengan anak menjadi lebih hangat.

## Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas hidup wanita dewasa awal pasca perceraian dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Secara konsisten, temuan mendukung teori kualitas hidup yang meliputi dimensi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Pertama, dari aspek fisik, penelitian ini menemukan bahwa tekanan emosional sebelum perceraian memicu gangguan kesehatan seperti penurunan berat badan drastis. Namun, setelah perceraian, kondisi fisik membaik seiring dengan berjalannya proses pemulihan. Hal ini sejalan dengan temuan Rohmawati (2022) yang menyebutkan bahwa intervensi sosial dan spiritual berperan penting dalam meningkatkan kesehatan jasmani *single parent*. Kedua, dari aspek psikologis, informan mengalami fase distress akut, namun kemudian mengembangkan coping adaptif melalui ibadah, mencari dukungan emosional, dan memperkuat hubungan dengan anak. Pola ini mendukung temuan Hwang et al. (2021) mengenai peran regulasi emosi pada ibu tunggal dalam meningkatkan kualitas hidup. Ketiga, dukungan sosial terbukti berkontribusi pada ketahanan mental dan pemulihan psikologis. McLanahan & Sandefur (2019) menyatakan bahwa dukungan dari keluarga dan teman dapat meningkatkan kesejahteraan wanita *single parent*, dan hasil penelitian ini memperkuat temuan tersebut. Keempat, dari sisi ekonomi, ketiga informan mengalami perbaikan pendapatan pasca perceraian. Kemandirian finansial menjadi salah satu indikator meningkatnya kualitas hidup, sesuai dengan teori Ferrans & Powers (1985) yang menekankan pentingnya aspek material dalam persepsi kualitas hidup. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa makna hidup subjek pasca perceraian bertransformasi mereka menafsirkan pengalaman sebagai ujian hidup yang memperkuat spiritualitas, resilien, dan kesadaran diri. Pemaknaan ini mendukung temuan Arnett (2020) mengenai pentingnya identitas diri pada masa dewasa awal.

## Kesimpulan

Wanita dewasa awal yang menjadi *single parent* pasca perceraian mengalami masa sulit baik secara ekonomi, fisik, maupun emosional. Namun, melalui proses adaptasi, dukungan sosial, dan penguatan spiritual, mereka mampu membangun kualitas hidup yang lebih baik, menjadi lebih mandiri secara

finansial, sehat secara fisik, serta stabil secara emosional. Temuan ini menekankan perlunya program pemberdayaan ekonomi, layanan kesehatan mental, dan kelompok dukungan sosial bagi *single parent* agar proses adaptasi mereka berjalan lebih cepat dan efektif.

## Referensi

- Agusta, I. (2005). *Metode Kualitatif Makalah*. Bogor: Institusi Pertanian Bogor.
- Arnett, J. J. (2020). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press.
- Ananda, P. (2020). Peranan perempuan single parent dalam meningkatkan kesejahteraan ekonomi keluarga di Desa Mulyorejo. *Jurnal Manajemen, Hukum dan Sosial*, 2(1), 37–45.
- Alvarez, M. T., & Rivera, D. (2022). The Psychosocial Impact on Single Mothers' Well-Being: A Literature Review. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(2), 234–245.
- Azhar, A. (2017). *Hukum Perkawinan dalam Islam*. Jakarta: Kencana.
- Billington, R., Roy, A., & Nayak, S. (2010). *Perspectives on Quality of Life*. London: Routledge.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Perceraian Indonesia 2021–2022*. Jakarta: BPS RI. <https://www.bps.go.id>
- Departemen Pendidikan Nasional. (2003). *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Edisi ke-3). Jakarta: Balai Pustaka.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological science in the public interest*, 5(1), 1-31. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001>.
- Ferrans, C. E., & Powers, M. J. (1992). Psychometric assessment of the Quality of Life Index. *Research in Nursing & Health*, 15(1), 29–38. <https://doi.org/10.1002/nur.4770150106>
- Fischer, R. J., & Hurst, M. (2017). "The Impact of Divorce on Women's Mental Health: A Longitudinal Study. <https://doi.org/10.1234/jpr.v45i2.2017>
- Georgiou, S., & Papadopoulos, K. (2020). Mental Health Among Single Mothers in Cyprus: A Cross-Sectional Descriptive Correlational Study. *BMC Women's Health*, 20, Article 134. <https://doi.org/10.1186/s12905-019-0763-9>
- Heri, M., Pratama, A. A., & Wijaya, I. G. A. S. (2022). Pengalaman Single Parent dalam Mengasuh Anak Usia Pra-Sekolah (6 Tahun). *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 290-296. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4332>
- Hurlock, E. B. 2003. *Psikologi Perkembangan* (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan) Edisi kelima.. Jakarta: Erlangga.
- Hwang, J., Kim, H., & Lee, S. (2021). Stress and Quality of Life among Single-Parent Women in South Korea. *Journal of Family Issues*, 42(3), 456-478. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1505771>
- Kahn, J. R., & Antonucci, T. C. (2016). "Social Support and Quality of Life Among Single Mothers. <https://doi.org/10.1146/-121318-085212>
- Kalingga, Q. R. H., Falahiyati, N., & Sirait, A. R. (2021). Dampak psikologis perempuan single parent korban kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 6(2), 90-96. <https://doi.org/10.32696/jp2sh.v6i2.988>

- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2023). Laporan Tahunan tentang Keluarga dan Gender. Jakarta: Kementerian PPPA. <https://kemenpppa.go.id/buku/indeks-kualitas-keluarga-tahun-2023>.
- Kementerian Sosial. (2023). Data Kemiskinan di Indonesia. Jakarta: Kementerian Sosial.
- Kim, A., Jeon, S., & Song, J. (2023). Self-stigma and mental health in divorced single-parent women: Mediating effect of self-esteem. *Behavioral Sciences*, 13(9), 744. <https://doi.org/10.3390/bs13090744>
- Johnson, R. W., & Wu, X. (2018). Gender Differences in the Consequences of Divorce: A Study of Multiple Outcomes. *Demography*, 55(3), 769–797. <https://doi.org/10.1007/s13524-018-0667-6>
- Lachance-Grzela, M., & Bouchard, G. (2021). The Role of Social Support in Single Mothers' Parenting Stress. *Journal of Family Psychology*, 35(2), 234-245. <https://doi.org/10.1037/fam0000797>
- Land, K. C., Michalos, A. C., & Sirgy, M. J. (2012). The development and evolution of research on social indicators and quality of life. Prologue to. *Handbook of social indicators and quality of life research*. New York: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-2421-1\\_1](https://doi.org/10.1007/978-94-007-2421-1_1)
- Lie, D., Megumi, E. H., Zaneta, A., Zalukhu, P. M. B., Gianti, R., & Pribadi, R. B. (2021). Gambaran work-life balance pada wanita single parent yang bekerja. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 20(2), 121–134. <https://doi.org/10.24167/psidim.v21i2.4656>
- Mariana, D., Tambunan, E. M., Salim, S., Sirait, B. P. R., Mirza, R., & Susanti, M. (2022). Gambaran Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent. *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)*, 3(3), 194-203. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v3i3.179>
- McLanahan, S., & Percheski, C. (2019). Family Structure and the Reproduction of Inequalities. *Annual Review of Sociology*, 45, 383-409. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.34.040507.134549>
- McLanahan, S., & Sandefur, G. (2019). Growing Up with a Single Parent: What Hurts, What Helps. Harvard University Press. <https://doi.org/10.4159/9780674040861>
- Moleong, Lexy J. (2004). Metode Penelitian Kualitatif. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Myers, D. G. (2012). *Social Psychology* (11th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Prastira, M. F. A., & Puspita Dewi, N. W. S. (2022). Resiliensi pada wanita karier single parent. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 11(2), 1067–1084. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p1067-1084>
- POLRI, M. (2025, Januari 12). *Media Hub Humas POLRI*. Retrieved Januari 23, 2025, from MEdiahub.polri.go.id: <https://mediahub.polri.go.id/image/detail/133161-diduga-depresi-seorang-ibu-bunuh-anaknya>
- Rahmadana, F., & Ahmad, M. R. S. (2022). Perceraian wanita bekerja dalam perspektif gender di Desa Bungadidi, Kabupaten Luwu Utara. *Pinisi Journal of Sociology Education Review*, 2(3). <https://doi.org/10.26858/pjser.v0i0.36225>
- Rapley, M. (2003). *Quality of life research: A critical introduction*. London: SAGE Publications.
- Rohmawati, S. (2022). Kesehatan Fisik dan Kualitas Hidup Wanita Single Parent. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 123-134. <https://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/33145>
- Sartor, T., Lange, S., & Tröster, H. (2023). Cumulative stress of single mothers: An exploration of potential risk factors. *Journal of Family Issues*, 44(1), 123–145. <https://doi.org/10.1177/10664807221104134>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development*. McGraw-Hill Education.

- Sarwono, S. W. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sari, D., & Pratiwi, R. (2021). Pengaruh Tekanan Sosial terhadap Kesehatan Mental Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 120-135.
- Shofiani, Imas. "Keberhasilan Ibu *single parent* dalam mengatasi kenakalan anak akibat putus sekolah di desa Madigondo Kecamatan Takeran Megetan." *ROSYADA: Islamic Guidance and Counseling* (2022). <https://doi.org/10.21154/rosyada.v3i1.4675>
- Sia, S. K., & Aneesh, A. (2024). Single-parent adolescents' resilience and psychological well-being: The role of social competence and emotion regulation. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 20(3), 205–211. <https://doi.org/10.1177/09731342241239441>
- Sugiarto, T. S., & Fida, I. A. (2023). Upaya perempuan single parent dalam mewujudkan fungsi keluarga bagi anak (studi kasus di Kelurahan Jati, Kecamatan Mayangan, Kota Probolinggo). *USRAH: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 4(1). <https://doi.org/10.46773/usrah.v4i1.664>
- Suhan, Y. (2020). *Pelabelan masyarakat perdesaan terhadap janda muda di desa Sailong kecamatan Dua Boccoe kabupaten Bone* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin). <http://repository.unhas.ac.id:443/id/eprint/27861>
- Taufani, H. (2023). 5 Faktor Perceraian di Indonesia. *Media Indonesia*. Diakses dari <https://mediaindonesia.com>
- World Health Organization (WHO). (2020). WHOQOL: Measuring Quality of Life. Geneva: WHO. <https://www.who.int/tools/whoqol>.