

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman hidup individu dewasa lajang yang mengalami parentifikasi dalam keluarga serta mengidentifikasi dinamika psikologis yang muncul dari pengalaman tersebut. Parentifikasi merupakan kondisi ketika anak menjalankan peran dan tanggung jawab yang secara perkembangan seharusnya dilakukan oleh orang tua, baik dalam bentuk tanggung jawab emosional maupun instrumental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk menggali pengalaman subjektif tiga individu dewasa lajang berusia 20–23 tahun yang memiliki pengalaman menjalankan peran sebagai penanggung jawab keluarga sejak usia dini. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi, sedangkan keabsahan data diuji melalui triangulasi. Data dianalisis menggunakan *thematic analysis*. Hasil penelitian menunjukkan lima tema utama yang menggambarkan pengalaman parentifikasi, yaitu dinamika pengalaman keluarga, faktor tuntutan, hambatan peran individu, konsekuensi individu, dan proses pencerahan. Pengalaman parentifikasi ditemukan berkaitan dengan munculnya tekanan emosional berupa stres, kelelahan psikologis, kesedihan, kecemasan, serta perasaan terbebani, sekaligus memengaruhi pola hubungan interpersonal dan kecenderungan individu untuk lebih mengutamakan kebutuhan orang lain. Di sisi lain, pengalaman tersebut juga berkontribusi terhadap berkembangnya kemandirian, rasa tanggung jawab, empati, ketahanan diri, dan kemampuan beradaptasi. Dukungan sosial dan proses pemaknaan terhadap pengalaman hidup menjadi bagian penting dalam membantu partisipan menghadapi berbagai tuntutan dan membentuk pemahaman baru mengenai diri, keluarga, serta kehidupannya. Dengan demikian, pengalaman parentifikasi merupakan proses psikologis yang kompleks, yang tidak hanya berkaitan dengan beban dan konsekuensi psikologis, tetapi juga dengan proses adaptasi dan pembentukan makna hidup pada masa dewasa.

Kata kunci: Dewasa lajang, dinamika psikologis, parentifikasi.

ABSTRACT

This study aims to gain an in-depth understanding of the lived experiences of single young adults who experienced parentification within their families and to identify the psychological dynamics arising from these experiences. Parentification refers to a condition in which children assume roles and responsibilities that are developmentally expected to be fulfilled by parents, either in emotional or instrumental forms. This study employed a qualitative approach using a phenomenological method to explore the subjective experiences of three single young adults aged 20–23 who had assumed significant family responsibilities from an early age. Data were collected through semi-structured interviews and observations, while data credibility was examined through triangulation. The data were analyzed using thematic analysis. The findings revealed five major themes describing the experience of parentification: family experience dynamics, demands and responsibilities, barriers to individual roles, individual consequences, and a process of insight and meaning-making. The experience of parentification was associated with emotional difficulties, including stress, psychological exhaustion, sadness, anxiety, and feelings of being burdened, as well as changes in interpersonal relationships and a tendency to prioritize others' needs over personal needs. At the same time, the experience also contributed to the development of independence, responsibility, empathy, resilience, and adaptive abilities. Social support and the process of meaning-making played an important role in helping participants cope with various demands and develop new understandings of themselves, their families, and their lives. Thus, parentification represents a complex psychological experience that involves not only psychological burdens and consequences but also processes of adaptation and meaning-making during young adulthood.

Keywords: *Single adulthood, psychological dynamics, parentification*