

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Dalam struktur keluarga Indonesia, anak sering kali diharuskan menanggung beban dan tanggung jawab yang sangat berat, terlebih jika anak tersebut hidup dalam keluarga dengan kondisi ekonomi yang sulit. Secara tidak langsung, anak tersebut seolah-olah menjadi tulang punggung keluarga, baik dari segi emosional maupun segi finansial. Peran ini semakin terlihat ketika anak tersebut mulai menginjak usia 20-an atau memasuki fase dewasa awal, yakni masa dimana menurut Arnett (2000) adalah periode perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi identitas, upaya mencapai kemandirian, membangun karier, serta mempersiapkan hubungan dan kehidupan di masa depan. Pada tahap ini individu secara psikologis diharapkan mampu membentuk identitas diri yang lebih matang, mengembangkan otonomi, serta mengambil keputusan berdasarkan kebutuhan tujuan pribadinya (Arnett, 2000). Selain itu, Erikson (1968) menjelaskan bahwa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan tugas psikososial *intimacy versus isolation*, yaitu kemampuan individu membangun interpersonal yang intim, mengembangkan regulasi emosi yang adaptif, serta mencapai kestabilan emosional dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Namun, pada individu yang mengalami parentifikasi, proses perkembangan tersebut sering kali tidak berlangsung secara optimal karena mereka masih terikat pada peran sebagai pengasuh atau penanggung jawab keluarga (Jurkovic, 1997).

Akibatnya, kebutuhan untuk mengeksplorasi diri, mengembangkan karier, membangun hubungan interpersonal, maupun memenuhi kebutuhan pribadi kerap tertunda karena perhatian dan energi lebih banyak diarahkan untuk memenuhi kebutuhan anggota keluarga lainnya (Hooper, 2007).

Perpaduan dari tekanan dari dalam diri dan luar diri tersebut menciptakan beban psikologis tertentu dan sering kali bersembunyi di balik sikap “kuat” yang diwujudkan melalui perilaku individu tersebut. Apabila beban psikologis yang dihasilkan tidak dapat dikelola dengan baik, akan dapat memunculkan gangguan kecemasan, stress kronis, bahkan depresi (Santrock, 2012). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yustisia (2021) dan Sari & Gunawan (2019) menunjukkan bahwa peran sebagai “penanggung jawab” yang berlebihan pada usia muda, tepatnya apabila berkaitan dengan ekonomi keluarga, mampu meningkatkan *burnout* dan menurunkan kesehatan mental. Akan tetapi, dampak akibat dari tekanan tersebut sering kali tidak digubris oleh masyarakat karena masih dianggap sebagai bagian dari hal yang wajar atau sebagai kebanggaan keluarga. Padahal, seorang anak semestinya dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang aman dan penuh dukungan, dimana mereka dapat menikmati masa kanak-kanak dengan memperoleh kasih sayang, arahan, serta dukungan emosional dari orang tua (Minuchin, 1974; Bowlby, 1988). Keluarga berfungsi sebagai lingkungan pertama dan paling mendasar dalam proses sosialisasi anak. Melalui interaksi yang terjalin di dalam keluarga, anak mulai belajar mengenali serta mengendalikan emosinya, memahami nilai-nilai sosial, dan membentuk konsep diri. Pola asuh, kualitas komunikasi, serta kedekatan emosional antara anak dan orang tua menjadi faktor

penting yang memengaruhi perkembangan sosial dan emosional anak (Emosional, Di, & Tarbiyatul, 2025).

Parentifikasi sendiri merupakan sebuah situasi yang dialami seorang anak dimana individu tersebut memiliki peran dan tanggung jawab sebagai orang dewasa atau orang tua, yang mana peran ini secara tidak selaras dengan tahap perkembangan nya (Boszormenyi-Nagy & Spark, 1984; Jurkovic, 1997). Secara sadar ataupun tidak, orang tua sering kali menciptakan situasi yang mendorong anak untuk memiliki sikap seperti “pengasuh”. Anak belajar untuk menjaga keseimbangan dan keharmonisan dalam keluarga, terutama demi kenyamanan/kesenangan orang tua. Tidak hanya itu, anak yang mengalami parentifikasi biasanya mengambil tanggung jawab yang seharusnya itu dimiliki orang tua, misalnya dengan memberikan dukungan emosional atau membantu secara praktis. Hal ini terjadi karena orang tua sendiri mungkin tidak pernah mendapatkan dukungan seperti itu saat mereka masih kecil, sehingga tanpa sadar mereka mengharapkannya dari anak mereka sekarang. (Boszormenyi-Nagy & Spark, 1973; Minuchin, Montalvo, Guerney, Rosman, & Schumer, 1967). Menurut Jurkovic (1997) yang dikembangkan lebih lanjut oleh Hooper et al. (2011), parentifikasi memiliki beberapa aspek utama yang dapat dilihat dari jenis peran, foku perawatan, dan konsekuensinya. Parentifikasi emosional terjadi ketika seorang anak memenuhi kebutuhan emosional anggota keluarganya, seperti memberikan dukungan, menjadi tempat untuk cerita, dan menjaga ketenangan suasana keluarga. Parentifikasi instrumental merujuk pada keterlibatan anak dalam tugas-tugas praktis dan tanggung jawab sehari-hari, seperti merawat saudara nya, membantu

pekerjaan rumah dan membantu menopang kebutuhan ekonomi keluarga. Kedua parentifikasi dapat dilihat dari fokus perawatan atau penerima peran pengasuhan. Anak dapat mengambil peran yang berfokus pada orang tua (*parent-focused parentifikasi*), atau berfokus pada saudara kandung (*sibling-focused parentifikasi*). Dalam banyak kasus, kedua bentuk ini dapat terjadi secara bersamaan ketika anak harus membantu baik orang tua maupun saudara.

Berdasarkan fenomena “*parentifikasi*” tersebut. Sejumlah penelitian terdahulu telah menyoroti dampak parentifikasi terhadap kondisi psikologis individu. Penelitian di Korea terhadap 316 mahasiswa usia 18–29 tahun menemukan bahwa semakin dini anak mengalami parentifikasi, semakin tinggi risiko mereka mengalami gejala depresi pada masa dewasa muda (Shin & Lee, 2018). Studi lain di Polandia terhadap 47.984 remaja usia 12–21 tahun menunjukkan bahwa 35,9% mengalami emosional parentifikasi terhadap orang tua, 25,2% terhadap saudara, dan sekitar 15,5% melaporkan perasaan ketidakadilan atas beban tersebut (Kwiatkowska et al., 2020). Sejumlah penelitian juga ikut menyoroti peran parentifikasi dari sisi dinamika sosial, yaitu individu yang mempunyai peran ini memiliki kecenderungan sebagai *people-pleasing* (yaitu memprioritaskan kebutuhan orang lain diatas kebutuhan diri sendiri). Fenomena parentifikasi tentu tidak muncul begitu saja, akan tetapi merupakan hasil dari dinamika keluarga dan berbagai faktor psikososial yang kompleks dan saling berkaitan. Salah satu penyebab utama parentifikasi adalah disfungsi keluarga (*family dysfunction*). Dalam keluarga yang tidak stabil seperti karena konflik perkawinan, perceraian, penyakit kronis atau penyalahgunaan zat. Sehingga, anak sering kali menjadi

“penjaga keseimbangan” dengan mengemban peran dan tanggung jawab orang tua demi mempertahankan ketenangan keluarga. Selain itu, ketidakmampuan emosional orang tua juga menjadi faktor penting dalam parentifikasi, orang tua yang tidak mampu untuk memenuhi kebutuhan emosional anak atau memiliki ketergantungan emosional terhadap anak akan menempatkan anak dalam posisi sebagai pendukung emosional utama. Selain itu, faktor budaya dan nilai-nilai keluarga turut mempengaruhi terjadinya parentifikasi. Dalam budaya yang menekankan loyalitas keluarga, pengorbanan dan ketaatan terhadap orang tua, anak mungkin merasa berkewajiban untuk memikul tanggung jawab yang sebenarnya melebihi kapasitas usianya. Jurkovic (1997), menegaskan bahwa loyalitas semacam tak bersifat “tak kasat mata” (*invisible loyalties*), yang membuat anak merasa harus membayar “utang moral” kepada orang tua melalui pengorbanan diri.

Fenomena parentifikasi menggambarkan situasi ketika seorang anak harus menjalankan tanggung jawab dan peran yang seharusnya menjadi kewajiban orang tua, baik dalam bentuk dukungan emosional maupun pekerjaan praktis di dalam keluarga. Meskipun kondisi ini terkadang muncul sebagai mekanisme penyesuaian terhadap berbagai kesulitan keluarga, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa parentifikasi yang terjadi secara intens dan berlarut-larut dapat menimbulkan dampak negatif terhadap perkembangan psikologis anak (Jurkovic, 1997; Hooper, 2007). Meski demikian, perhatian publik dan penelitian ilmiah terhadap fenomena ini masih tergolong minim, terutama dalam konteks budaya Indonesia. Nilai-nilai budaya yang menekankan tanggung jawab, pengorbanan, serta kepatuhan kepada orang tua sering kali membuat praktik semacam ini dianggap wajar. Tanpa

pemahaman yang memadai, hal tersebut berpotensi menormalkan beban emosional yang terlalu berat bagi anak dan mengaburkan batas peran antara anak dan orang tua dalam keluarga. Secara kultural, beban yang diemban seorang anak sering kali dianggap sebagai bentuk harga diri atau pengabdian pada keluarga. Anak yang mengemban peran instrumental seperti mengasuh adik, atau pun peran ekspresif seperti menjadi tempat curhat ketika orang tua cerita, dapat menghasilkan dampak psikologis yang signifikan. Sehingga, apabila pola tersebut ini secara terus menerus berlangsung, anak akan mengalami konflik peran dan penurunan kesejahteraan psikologis, salah satunya dalam bentuk depresi (delPino-Casado dkk., 2019; Van Loon dkk., 2017a). Menurut Kagitcibasi (2017), loyalitas yang dilakukan kepada keluarga dan pengorbanan pribadi demi keharmonisan ini lah yang membuat individu memiliki persepsi sendiri terhadap beban yang dihadapinya. Maka dari itu, walaupun beban yang ditanggung berat, tidak jarang seorang anak tidak memiliki ruang untuk meluapkan kelelahan emosional atau ketidaknyamanan psikologis nya. Sehingga, urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya memahami dinamika psikologis individu yang memiliki peran parentifikasi sejak masa kecil hingga masa sekarang.

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan peneliti adalah fenomenologi. Dalam hal ini peneliti ingin memahami secara mendalam tentang pengalaman subjektif individu yang mengalami parentifikasi. Pendekatan fenomenologi ini dipilih karena berfokus pada makna pengalaman hidup dari apa yang dialami langsung oleh individu (Creswell, 2013). Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya menggali bagaimana individu memaknai peran dan tanggung

jawabnya dalam keluarga, serta dampak psikologis yang muncul dari pengalaman tersebut. Fenomenologi dianggap relevan dikarenakan setiap individu yang pernah mengalami parentifikasi memiliki cerita dan cara pandang yang unik terkait peran yang dijalannya. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk bisa memahami hal esensial dari pengalaman parentifikasi tanpa mencampur adukkan maknanya dengan asumsi teoritis di luar pengalaman partisipan itu sendiri (Moustakas, 1994). Maka dari itu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan kontekstual mengenai dinamika psikologis individu dewasa lajang.

Berdasarkan uraian latar belakang yang dijelaskan, penelitian ini hadir dari fenomena banyaknya individu dewasa yang sejak kecil telah memikul tanggung jawab keluarga melebihi kapasitas perkembangan usianya. Tanggung jawab tersebut dapat berupa dukungan emosional maupun tanggung jawab instrumental seperti membantu ekonomi keluarga atau mengasuh saudara kandung. Kondisi ini menggambarkan bentuk parentifikasi yang berdampak pada dinamika psikologis individu di masa dewasa. Meskipun fenomena ini sering dianggap wajar dalam konteks budaya Indonesia yang menjunjung tinggi loyalitas dan pengorbanan terhadap keluarga, beban psikologis yang muncul kerap kali tidak disadari maupun tidak diakui. Oleh karena itu, penting untuk memahami secara mendalam bagaimana pengalaman hidup individu dewasa muda yang mengalami parentifikasi dalam keluarga. Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :
 “Bagaimana pengalaman hidup individu dewasa lajang yang mengalami parentifikasi dalam keluarga?”

B. Tujuan & Manfaat

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami dinamika Parentifikasi pada dewasa lajang. Secara khusus penelitian ini berfokus untuk:

1. Memahami secara mendalam pengalaman hidup individu dewasa lajang yang mengalami parentifikasi dalam keluarga.
2. Mengidentifikasi dinamika psikologis yang muncul dalam diri individu yang pernah menjalani peran parentifikasi.
3. Memahami bagaimana pengalaman parentifikasi mampu membentuk pandangan diri, relasi emosional serta kesejahteraan psikologis individu pada masa dewasa muda.

Dari tujuan tersebut peneliti melihat bahwa terdapat beberapa manfaat yang dapat diberikan dari penelitian ini, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi terkhususnya dalam psikologi keluarga dan perkembangan dewasa muda dalam konteks parentifikasi. Penelitian ini juga dapat memperkaya literatur mengenai fenomena parentifikasi. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan teori di konsep yang lebih kontekstual mengenai peran dan dinamika keluarga di masyarakat Indonesia.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan bagi:

- a. Konselor, psikolog, dan praktisi kesehatan mental, untuk mengetahui dan memahami terhadap dampak jangka panjang parentifikasi dan mampu memberikan intervensi yang sesuai bagi individu yang memiliki pengalaman tersebut.
- b. Orang tua dan keluarga, mampu untuk lebih memahami pentingnya keseimbangan peran dalam keluarga serta dampak psikologis yang dapat muncul ketika anak diberi tanggung jawab yang berlebihan.
- c. Masyarakat dan lembaga pendidikan, sebagai bahan edukasi mengenai pentingnya kesadaran peran dalam sistem keluarga serta bagaimana upaya pencegahan yang dapat dilakukan.