

MID-LIFE CRISIS PEREMPUAN URBAN : ANALISIS FENOMENA SERTA FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHINYA

Dinda Az Zahra¹, Siti Komariah², Puspita Wulandari³

^{1,2,3}Pendidikan Sosiologi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial,
Universitas Pendidikan Indonesia

[1zzahraadin@upi.edu](mailto:zzahraadin@upi.edu), [2sitikomariah@upi.edu](mailto:sitikomariah@upi.edu), [3puspitawulandari@upi.edu](mailto:puspitawulandari@upi.edu)

ABSTRACT

The problems of contemporary urban society are closely intertwined with modernization and the double burden borne by middle-aged women. This study aims to analyze the manifestation of the mid-life crisis phenomenon experienced by urban women and identify the structural, economic, and psychosocial factors that influence the occurrence of the crisis in urban areas. The methodology used in this study is a qualitative approach with a literature study method. Data analysis was carried out systematically through gathering academic references, data reduction, data presentation, and drawing conclusions based on the theoretical link between mid-life crisis and urban dynamics. The results show that mid-life crisis in urban women manifests in the form of deep emotional exhaustion, decreased resilience capacity, psychological stagnation, and a subjective critical evaluation of past achievements. This phenomenon is sociologically triggered by an accumulation of structural factors in the form of a double burden between public and domestic roles, the position as a sandwich generation, urban economic uncertainty, and symbolic pressure from social media exposure that constructs unrealistic standards of living and domestic relations. Successfully navigating this critical window is determined by the ability of self-regulatory adaptation to avoid chronic affective disorders in old age.

Keywords: mid-life crisis, urban women, double burden

ABSTRAK

Permasalahan masyarakat urban kontemporer berkelindan erat dengan modernisasi dan beban ganda yang dipikul oleh perempuan paruh baya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis manifestasi fenomena krisis paruh baya atau *mid-life crisis* yang dialami oleh perempuan urban serta mengidentifikasi faktor-faktor struktural, ekonomi, dan psikososial yang memengaruhi terjadinya krisis tersebut di wilayah perkotaan. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur. Analisis data dilakukan secara sistematis melalui pengumpulan referensi akademik, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan berdasarkan keterkaitan teoritis antara krisis paruh baya dan dinamika masyarakat perkotaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa krisis paruh baya pada perempuan urban memanifestasikan diri dalam bentuk kelelahan emosional yang mendalam, penurunan kapasitas ketahanan diri, stagnasi psikologis, serta evaluasi kritis yang subjektif terhadap pencapaian masa lalu. Fenomena ini secara sosiologis dipicu oleh akumulasi faktor struktural berupa beban ganda antara peran publik dan domestik, posisi sebagai generasi sandwich, ketidakpastian ekonomi perkotaan, serta tekanan simbolik dari paparan media

sosial yang mengonstruksi standar hidup dan relasi domestik secara tidak realistis. Keberhasilan melewati jendela kritis ini ditentukan oleh kemampuan adaptasi regulasi diri agar terhindar dari gangguan afektif kronis di masa tua.

Kata Kunci: Krisis Paruh Baya, Perempuan Urban, Beban Ganda

A. Pendahuluan

Dinamika perubahan sosial pada masyarakat urban kontemporer bergerak dengan akselerasi yang sangat tinggi akibat modernisasi dan perluasan perkotaan yang merubah tatanan psikososial masyarakat (Aziz, 2023). Fenomena mendasar yang diamati dalam realitas ini adalah munculnya *mid-life crisis* atau krisis paruh baya pada rentang usia 40 hingga 65 tahun, di mana fase transisi ini memaksa individu melakukan refleksi eksistensial mengenai arti hidup dan pencapaian masa lalunya (Sugawara et al., 2023). Bagi perempuan di wilayah perkotaan, fenomena krisis ini termanifestasi dalam bentuk yang jauh lebih kompleks dan berlapis dibanding pria karena melibatkan penurunan fungsi biologis menjelang menopause, kecemasan akan penuaan fisik, serta pergeseran peran keluarga (Sharma & Tripathy, 2022). Kondisi nyata yang diperoleh di lapangan menunjukkan bahwa perempuan paruh baya urban di wilayah padat kerap terjebak dalam kelelahan emosional kronis akibat

keharusan mengelola konflik rumah tangga sekaligus mempertahankan eksistensi sosialnya. Gejolak emosional dan penahanan perasaan emosi negatif ini dilakukan demi menjaga citra diri yang fungsional di masyarakat (Lusiana, Komariah, & Wulandari, 2024). Secara teoretis, kondisi rentan ini ditunjang oleh Teori Interaksionisme Simbolik yang menjelaskan kegagalan negosiasi makna antara konsep diri objektif tuntutan masyarakat dengan identitas subjektif yang dirasakan individu ketika standar kesuksesan perkotaan tidak terpenuhi (Stewart, 2021). Selain itu, Teori Fungsionalisme Struktural mengenai pemeliharaan pola (*pattern maintenance*) memperlihatkan adanya kepincangan sistem sosial keluarga urban yang membebankan fungsi domestik-ekspresif sekaligus peran publik-instrumental kepada perempuan paruh baya tanpa pembagian kerja yang adil (Kim & Moen, 2023).

Gagasan pemikiran mengenai beratnya krisis ini didukung kuat oleh data demografi dan fakta empiris dari

instansi resmi negara. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta (2022), kelompok usia produktif dan paruh baya awal menyumbang sepertiga dari total populasi di wilayah metropolitan, menempatkan jutaan jiwa pada fase transisi usia yang kritis. Fakta ketenagakerjaan juga menunjukkan bahwa Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja perempuan urban terus melonjak hingga mencapai angka 59,28% (BPS Provinsi DKI Jakarta, 2023). Namun, tingginya peran publik tersebut berbenturan dengan fakta dari *Time Use Survey* BPS (2021), di mana perempuan urban masih harus menghabiskan waktu rata-rata 3 hingga 4 jam per hari untuk urusan pengasuhan anak dan domestik, sementara pria hanya berkontribusi sekitar 1 jam. Ketimpangan ini diperparah oleh polarisasi ekonomi perkotaan, di mana data kesenjangan memperlihatkan bahwa perempuan kelas bawah menghadapi krisis akibat keterhimpitan materi, tingginya inflasi, serta keterbatasan modal finansial untuk bertahan hidup (Watif et al., 2023).

Berdasarkan paparan latar belakang dan fakta objektif tersebut, fokus permasalahan dalam penelitian

ini diarahkan secara spesifik pada analisis dimensi sosiologis mengenai bentuk konkrit manifestasi krisis paruh baya pada perempuan urban serta identifikasi faktor-faktor pemicu utamanya di tengah lingkungan perkotaan yang kompetitif. Sejalan dengan fokus tersebut, tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk menganalisis dan mendeskripsikan secara mendalam perwujudan psikososial *mid-life crisis* pada perempuan urban serta membongkar akar faktor struktural, ekonomi, sosial budaya, dan media yang mengonstruksi fenomena tersebut. Terakhir, manfaat dari penulisan artikel ini mencakup manfaat teoritis untuk memperkaya khazanah sosiologi gender dan sosiologi keluarga mengenai dinamika siklus hidup manusia urban, serta manfaat praktis sebagai landasan referensi ilmiah bagi pengambil kebijakan sosial dalam menyusun program pemberdayaan dan sistem pendukung emosional yang ramah gender bagi komunitas perempuan paruh baya di perkotaan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (*literature review*).

Metode ini diterapkan untuk mengeksplorasi, menganalisis, dan menginterpretasikan secara kritis makna serta pengalaman subjektif fenomena krisis paruh baya perempuan urban melalui dokumen-dokumen tertulis (Hadi & Afandi, 2021). Sumber data sepenuhnya berasal dari data sekunder yang memiliki relevansi akademik tinggi, meliputi artikel ilmiah dari jurnal bereputasi, serta laporan resmi Badan Pusat Statistik (BPS) terkait indikator demografi dan ketenagakerjaan di DKI Jakarta. Prosedur pengumpulan data dilakukan secara sistematis melalui penelusuran literatur akademik dengan kata kunci spesifik, seleksi materi berdasarkan kesesuaian konseptual, dan analisis kritis terhadap teks guna memetakan korelasi teoritis. Data sekunder yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi kualitatif (*qualitative content analysis*). Tahapan analisis meliputi reduksi data untuk penyederhanaan teks melalui pengkodean tematik, penyajian data dalam bentuk narasi deskriptif yang logis, serta penarikan kesimpulan secara induktif dengan menguji keabsahan data terhadap perspektif

fungsionalisme struktural dan interaksionisme simbolik.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Fase paruh baya (*mid-life*) merupakan salah satu tahapan krusial dalam lintasan perkembangan kehidupan manusia yang sering kali ditandai oleh guncangan emosional, refleksi eksistensial, serta evaluasi menyeluruh terhadap pencapaian dan identitas diri. Ketika fase ini dialami oleh perempuan yang hidup di tengah dinamika masyarakat metropolitan seperti Kota Administrasi Jakarta Selatan, fenomena yang dikenal sebagai *mid-life crisis* atau krisis paruh baya ini tidak lagi dapat dipandang sekadar sebagai gejala psikologis individual yang bersifat universal. Sebaliknya, krisis tersebut menjelma menjadi sebuah persoalan sosiologis yang sangat kompleks, yang dibentuk secara nyata melalui interaksi intensif antara perubahan biologis, tekanan struktural perkotaan, ekspektasi gender yang berlapis, serta ketersediaan akumulasi modal yang dimiliki oleh individu tersebut (Sharma & Tripathy, 2022). Perempuan urban di Jakarta Selatan hidup dalam ruang sosial kontemporer yang menuntut mereka untuk senantiasa adaptif terhadap

percepatan modernisasi, tingginya biaya hidup, dan kompleksitas relasi sosial (Aziz, 2023). Di satu sisi, mereka dihadapkan pada tuntutan dunia kerja publik yang kompetitif, sementara di sisi lain, nilai-nilai budaya patriarkal tradisional masih melekatkan tanggung jawab domestik dan pemeliharaan keharmonisan keluarga sepenuhnya pada pundak perempuan. Beban ganda (*double burden*) inilah yang menjadi pemicu utama akumulasi stres jangka panjang, kelelahan emosional, hingga hilangnya rasa bermakna atas kehidupan yang sedang dijalani (Lusiana, Komariah, & Wulandari, 2024).

Untuk membedah dinamika empiris mengenai bagaimana perempuan di Jakarta Selatan mengalami, memaknai, dan mengelompokkan manifestasi krisis paruh baya beserta faktor-faktor yang memengaruhinya, analisis sosiologis yang mendalam dapat diuraikan secara komprehensif tanpa memisahkannya ke dalam sub-sub bagian yang kaku, melainkan mengalir sebagai satu kesatuan narasi ilmiah yang utuh. Pengalaman krisis paruh baya pada perempuan urban ini bermanifestasi secara nyata dalam

kehidupan sehari-hari ketika mereka mulai memasuki rentang usia produktif akhir, di mana secara demografis kelompok usia ini menyumbang porsi yang cukup signifikan dalam struktur populasi perkotaan (BPS Provinsi DKI Jakarta, 2022). Gejala emosional yang muncul ke permukaan sering kali diawali dengan munculnya pertanyaan-pertanyaan fundamental mengenai tujuan hidup, perasaan hampa akibat anak-anak yang mulai tumbuh dewasa dan mandiri (*empty nest syndrome*), pergeseran peran di dalam rumah tangga, hingga kecemasan yang mendalam terkait proses penuaan fisik serta penurunan kesehatan (Sharma & Tripathy, 2022). Kondisi psikososial ini semakin diperberat oleh karakteristik wilayah Jakarta Selatan yang heterogen, di mana pusat-pusat kelas menengah modern berdampingan langsung dengan kantong-kantong komunitas yang memiliki kerentanan ekonomi tinggi. Ketimpangan struktural ini pada akhirnya melahirkan diferensiasi pengalaman krisis; perempuan dari kelas sosial menengah ke atas cenderung mengalami krisis yang berpusat pada status sosial, kepuasan eksistensial, dan pencapaian karier,

sedangkan perempuan dari kelas ekonomi bawah mengalami krisis paruh baya yang berkelindan langsung dengan kecemasan finansial akut, keterbatasan akses layanan kesehatan, serta beban fisik yang melelahkan karena harus terus bekerja mengandalkan tenaga demi kelangsungan hidup domestik (Watif et al., 2023).

Secara klinis dan sosial, gejala batin ini bermanifestasi nyata dalam perilaku pengorbanan diri berupa "masking emosional", di mana perempuan urban sengaja memendam rasa cemas, depresi, kesedihan, dan penyesalan masa lalu demi menjaga pengelolaan kesan (*impression management*) serta stabilitas fungsional di hadapan keluarga dan komunitas sekitar (Lusiana, Komariah, & Wulandari, 2024). Di lapangan, tindakan menyembunyikan kerapuhan ini dilakukan untuk melindungi keharmonisan domestik agar dinamika rumah tangga tidak terganggu oleh penurunan kondisi psikologis sang ibu. Proses internalisasi stres ini terjadi secara kumulatif dalam durasi yang panjang, menciptakan beban mental laten yang menggerogoti struktur kepribadian

individu. Akibatnya, perempuan cenderung tampil tegar dan asertif di luar, namun mengalami kelelahan mendalam yang meledak secara sunyi dalam ruang privat melalui perilaku sering melamun, menangis tanpa sebab jelas, ketidakstabilan emosional yang meledak-ledak secara tidak terduga, hingga keluhan psikosomatik seperti sakit kepala menahun, gangguan pencernaan, dan insomnia akut. Krisis emosional ini semakin diperparah ketika struktur keluarga mengalami pergeseran alamiah seperti anak-anak yang mulai mandiri dan meninggalkan rumah (Sugawara et al., 2023). Perubahan siklus hidup keluarga ini mereduksi atau bahkan menghilangkan peran domestik utama yang selama puluhan tahun menjadi jangkar identitas sosial dan sumber utama eksistensi diri mereka, sehingga melahirkan perasaan tidak lagi dibutuhkan, pengabaian eksistensial, dan keterasingan di dalam rumah tangga mereka sendiri (Sharma & Tripathy, 2022). Keadaan transisi paruh baya ini juga berkelindan dengan aspek neurokognitif, di mana penurunan fungsional pada materi putih prefrontal korteks secara biologis mengharuskan adanya adaptasi

regulasi emosi yang lebih kuat. Kegagalan melakukan adaptasi kognitif pada fase kritis penuaan ini akan menurunkan ambang batas toleransi stres individu, menghambat efisiensi pemrosesan stimulus emosional negatif, dan menumpulkan fungsi eksekutif otak dalam mengelola kecemasan, sehingga mempercepat tergelincirnya mereka pada disfungsi kognitif maupun gangguan afektif kronis seperti kecemasan akut dan depresi klinis di masa tua (Thams & Brassen, 2023).

Terjadinya krisis paruh baya pada perempuan urban di lingkungan metropolitan tidak berdiri sendiri, melainkan dipicu secara struktural oleh jalinan faktor makro dan mikro yang saling memperkuat dalam melanggengkan marjinalisasi mental (Aziz, 2023). Faktor struktural utama yang mendasari krisis ini adalah tuntutan peran ganda (*double burden*) yang tidak seimbang serta posisi demografis perempuan di dalam generasi sandwich (*sandwich generation*). Menggunakan pisau analisis Teori Fungsionalisme Struktural dari Talcott Parsons, khususnya mengenai fungsi pemeliharaan pola (*pattern maintenance*), masyarakat atau

sistem keluarga inti membutuhkan pembagian fungsi instrumental dan fungsi ekspresif agar tetap berjalan stabil (Kim & Moen, 2023). Namun, di era urban modern, terjadi anomie struktural di mana perempuan dituntut secara instrumental untuk aktif di ranah publik demi menopang ekonomi keluarga akibat tingginya biaya hidup di kota besar, namun pada saat yang sama, ekspektasi budaya patriarkal tetap membebankan fungsi ekspresif dan tanggung jawab domestik sepenuhnya di pundak mereka tanpa adanya reorganisasi peran atau pembagian kerja yang setara dari pasangan pria (Lusiana et al., 2024). Kegagalan sistem sosial dan keluarga dalam menyediakan ruang pemulihan bagi perempuan yang mengalami beban ganda ini menyebabkan terjadinya kelelahan sistemik, di mana perempuan dipaksa terus berfungsi secara optimal sebagai "pusat gravitasi" rumah tangga dengan mengorbankan kesejahteraan mental pribadinya (Kim & Moen, 2023). Ketegangan peran (*role strain*) yang dialami secara konstan ini menguras modal energi psikologis individu hingga pada titik nadir. Beban ini menumpuk menjadi krisis yang akut ketika mereka juga terjepit sebagai

generasi sandwich yang harus memikul tanggung jawab finansial, fisik, dan emosional secara simultan untuk merawat orang tua yang lanjut usia dan sakit-sakitan, sekaligus mengasuh anak-anak mereka yang beranjak remaja atau dewasa awal (Zhang et al., 2024). Keterhimpitan ini menciptakan disfungsi peran domestik di mana perempuan tidak lagi memiliki otonomisasi waktu untuk merawat dirinya sendiri (*self-care*), karena setiap jengkal waktu yang dimilikinya telah terdistribusi habis untuk memenuhi kebutuhan afeksi dan survival anggota keluarga lintas generasi yang bergantung pada dirinya.

Selain hambatan struktural dalam keluarga, dinamika ekonomi perkotaan metropolitan kontemporer yang dicirikan oleh tingginya biaya hidup, inflasi pengeluaran domestik, serta kompetisi pasar tenaga kerja yang ketat menjadi determinan material yang membatasi pilihan hidup perempuan paruh baya (Watif et al., 2023). Keterbatasan modal finansial secara langsung mempersempit ruang gerak perempuan, karena mereka tidak memiliki kebebasan finansial untuk mengambil jeda dari pekerjaan atau mengakses layanan

kesehatan mental profesional guna mereduksi stres yang dialami. Struktur pasar tenaga kerja perkotaan yang kapitalistik dan diskriminatif terhadap usia memperparah kerentanan ini. Bagi perempuan pekerja di sektor formal, mereka kerap mengalami hambatan karier terselubung (*glass ceiling*) atau stagnasi jabatan di mana peluang promosi semakin mengecil seiring bertambahnya usia, sementara tekanan kerja dan persaingan dengan generasi muda yang lebih adaptif terhadap teknologi digital semakin meningkat (Sharma & Tripathy, 2022). Mereka dihadapkan pada dilema eksistensial antara tuntutan produktivitas korporasi yang tinggi dengan penurunan stamina fisik harian yang mulai tergerogoti penuaan. Sementara bagi perempuan yang bergerak di sektor informal atau pelaku UMKM perkotaan, ketidakpastian pendapatan, fluktuasi pasar yang tidak menentu, dan ketiadaan jaminan hari tua memicu kecemasan finansial jangka panjang yang mendalam, terlebih di tengah keterbatasan modal sosial formal dan akses perbankan untuk mengembangkan skala usaha mereka (Widia & Octafia, 2023). Ketimpangan ekonomi perkotaan ini juga

menciptakan polarisasi pengalaman krisis yang tajam, di mana perempuan kelas bawah mengalami krisis yang disebabkan oleh keterhimpitan materi dan perjuangan bertahan hidup sehari-hari yang memaksa mereka melakukan penyesuaian ekstrem terhadap konsumsi domestik demi keberlangsungan keluarga (Watif et al., 2023). Sebaliknya, pada perempuan kelas menengah ke atas, krisis ekonomi lebih bermanifestasi pada kecemasan mempertahankan status sosial, ketakutan akan penurunan kelas finansial, tuntutan gaya hidup konsumtif perkotaan yang prestisius, biaya investasi masa depan anak yang tinggi, serta pemenuhan kebutuhan estetika kosmetika penuaan agar tetap mendapatkan pengakuan di lingkungan sosialnya (Sharma & Tripathy, 2022).

Faktor selanjutnya yang tidak kalah dominan mengonstruksi krisis ini adalah faktor sosial budaya berupa ekspektasi patriarki perkotaan dan konstruksi sosial yang diskriminatif mengenai proses penuaan fisik (Lusiana et al., 2024). Meskipun hidup di lingkungan metropolitan yang modern dan rasional, perempuan urban tidak serta-merta lepas dari

belenggu nilai-nilai patriarki tradisional yang menempatkan moralitas dan keberhasilan seorang wanita pada kemampuannya menjaga keutuhan serta keharmonisan ranah domestik (Pradhana, Saraswati, & Pramana, 2025). Terdapat ekspektasi sosial yang tidak adil di mana jika terjadi kegagalan di dalam institusi keluarga, seperti kenakalan remaja, penurunan prestasi akademik anak, atau perceraian, maka perempuanlah yang pertama kali mendapatkan penghakiman moral, menyandang rasa bersalah kolektif (*collective guilt*), dan menerima stigma sosial dari lingkungan komunitas sekitarnya (Usmi et al., 2025). Selain itu, terdapat standar ganda gender (*gender double standard*) mengenai penuaan fisik yang diproduksi secara kultural oleh industri kecantikan perkotaan. Ketika pria paruh baya menua, masyarakat cenderung mengasosiasikannya dengan kematangan emosional, kebijaksanaan, dan kemapanan karier. Sebaliknya, ketika perempuan menua, konstruksi budaya kapitalistik menilai mereka mengalami penurunan nilai estetika, hilangnya daya tarik seksual, serta pudarnya produktivitas tubuh (Sharma & Tripathy, 2022). Tekanan kultural untuk melawan

penuaan biologis ini memaksa perempuan menginvestasikan sumber daya materialnya demi mengejar ilusi kemudahan, yang memicu kecemasan estetika pada perempuan paruh baya yang mendorong munculnya krisis kepercayaan diri dan penolakan terhadap realitas tubuhnya sendiri. Kondisi ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) ini memicu keterfokusan negatif pada kekurangan fisik yang memperburuk kondisi kesehatan mental mereka, terutama jika individu tersebut tidak memiliki mekanisme penyesuaian spiritual yang mapan, otonomi berpikir yang matang, atau dukungan sistem keagamaan keluarga yang kuat untuk meredam kecemasan penuaan tersebut dan mengalihkan orientasi hidup pada pemaknaan transendental yang lebih damai (Oluyemi et al., 2023).

Faktor terakhir yang secara signifikan mempercepat terjadinya krisis paruh baya di era digital interaktif saat ini adalah faktor simbolik media berupa paparan media sosial dan maraknya narasi kecemasan digital kolektif yang mendistorsi persepsi realitas (Azizah et al., 2025). Media sosial telah

bertransformasi menjadi objek sosial yang secara aktif mengonstruksi realitas, mendikte gaya hidup, dan menyediakan arena komparasi sosial yang tiada henti bagi masyarakat perkotaan yang haus akan pengakuan. Bagi perempuan urban paruh baya, paparan algoritma media sosial secara konstan menyajikan narasi-narasi ideal yang tidak realistis mengenai kehidupan keluarga, standar pengasuhan anak yang estetis (*idealized motherhood*), keharmonisan pasutri paruh baya yang artifisial, serta kemapanan finansial instan yang dipamerkan oleh figur publik (Sharma & Tripathy, 2022). Konten-konten digital ini memicu proses perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*) yang berjalan secara otomatis dan tidak sadar, berujung pada kondisi deprivasi relatif (*relative deprivation*), di mana perempuan melakukan evaluasi diri secara negatif, meratapi nasibnya, dan merasa tidak kompeten sebagai ibu maupun istri karena membandingkan kehidupan nyata mereka yang penuh dengan peluh perjuangan dengan kehidupan digital orang lain yang tampak sempurna tanpa cela di layar gawai (Walker et al., 2023). Di sisi lain, merebaknya

tren kecemasan digital seperti fenomena "*Marriage is Scary*" atau glorifikasi kehidupan tanpa anak (*childfree*) di media sosial turut menciptakan disonansi emosional yang memperdalam krisis identitas mereka (Azizah et al., 2025). Narasi digital yang menonjolkan ketidakpastian relasi, maraknya kasus kekerasan domestik, perselingkuhan digital, dan risiko kegagalan rumah tangga ini mengikis rasa aman perempuan paruh baya, memicu ambivalensi terhadap peran keluarga yang telah mereka jalani dengan penuh pengorbanan selama puluhan tahun, serta memperkuat ketakutan akan masa depan relasi interpersonal mereka di hari tua (Hikmah & Rahayu, 2025). Ditambah lagi dengan melemahnya solidaritas sosial akibat menguatnya individualisme urban yang memisahkan sekat-sekat ketetangaan, perempuan perkotaan kehilangan jaringan pendukung eksternal tradisional (*neighborhood support network*) seperti kelompok arisan kampung atau pengajian lokal yang dahulu berfungsi sebagai katarsis emosional kolektif. Ketiadaan ruang curah pendapat yang tulus dan substantif ini memaksa perempuan meminternalisasi stresnya dan

memikul seluruh beban krisis paruh bayanya secara soliter atau sendirian dalam kesunyian rumah urban mereka. Guna mereduksi dampak buruk dari akumulasi tekanan struktural dan paparan digital yang soliter ini, diperlukan penguatan sistem pendukung kolektif, reorganisasi relasi perkawinan yang egaliter, serta pendekatan pembelajaran orang dewasa (*andragogi*) dalam program pemberdayaan perempuan di kawasan urban agar mereka mampu mengonstruksi mekanisme pertahanan psikososial yang adaptif dan melek literasi digital kritis (Destiani et al., 2023).

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa *mid-life crisis* pada perempuan urban bukan sekadar persoalan transisi biologis-individual, melainkan sebuah manifestasi krisis psikososial terstruktur yang diproduksi oleh tekanan lingkungan metropolitan. Fenomena krisis ini bermanifestasi secara nyata dalam wujud kelelahan emosional yang kronis, hilangnya arah makna hidup, stagnasi psikologis, serta kecenderungan melakukan

masking emosional demi menjaga stabilitas fungsional keluarga. Terjadinya krisis ini secara sosiologis digerakkan oleh persilangan faktor struktural makro dan mikro, yang meliputi beratnya beban ganda (*double burden*) peran publik dan domestik, keterhimpitan peran sebagai generasi sandwich, serta ketidakpastian ekonomi perkotaan. Kompleksitas krisis ini diperparah oleh tekanan sosial budaya berupa ekspektasi patriarki konvensional serta konstruksi standar ganda gender terhadap penuaan fisik, yang beresonansi kuat dengan paparan narasi ideal yang tidak realistis di media sosial. Pada akhirnya, penanganan fenomena ini membutuhkan adanya dekonstruksi pembagian peran gender yang setara di tingkat keluarga, penguatan modal sosial komunitas, serta pengembangan program pemberdayaan berbasis andragogi guna membangun mekanisme adaptasi regulasi diri yang inklusif bagi perempuan paruh baya di wilayah perkotaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, M. (2023). *Sosiologi perkotaan: Tantangan dan dinamika masyarakat kontemporer*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Azizah, N., Aini, Q., Sari, D. P., & Hamzah, A. (2025). Dampak narasi digital "Marriage is Scary" terhadap ambivalensi emosional dan kesiapan mental perempuan dewasa. *Jurnal Studi Komunikasi dan Media*, 29(1), 45–62.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Time use survey 2021: Mengukur beban kerja domestik dan publik berbasis gender*. Jakarta: BPS RI.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Laporan ketenagakerjaan Indonesia 2023: Tingkat partisipasi angkatan kerja*. Jakarta: BPS RI.
- Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta. (2022). *Proyeksi penduduk dan indikator demografi Kota Administrasi Jakarta Selatan*. Jakarta: BPS DKI Jakarta.
- Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta. (2023). *DKI Jakarta dalam angka 2023: Analisis partisipasi kerja perempuan urban*. Jakarta: BPS DKI Jakarta.
- Destiani, R., et al. (2023). Implementasi prinsip andragogi dalam program pemberdayaan dan pembelajaran orang dewasa di kawasan urban. *Jurnal Pendidikan Pemberdayaan Masyarakat*, 10(2), 112–126.
- Hadi, S., & Afandi, M. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif: Studi kasus, etnografi, dan studi literatur*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hikmah, N., & Rahayu, S. (2025). Pengaruh kematangan emosi dan dukungan sosial terhadap kesiapan membangun relasi jangka panjang. *Jurnal Psikologi Perkembangan dan Keluarga*, 17(1), 78–93.

- Kim, H., & Moen, P. (2023). The double burden and mid-life transitions: How urban structural constraints shape women's well-being. *American Sociological Review*, 88(3), 412–435.
- Lusiana, D., Komariah, S., & Wulandari, P. (2024). Relasi gender setara (*equal partner*) sebagai strategi reduksi stres kerja pada perempuan buruh industri di Kota Cimahi. *Jurnal Sosiologi Keluarga dan Gender*, 12(1), 15–32.
- Oluyemi, T., et al. (2023). Coping with the mid-life crisis: Spiritual practices and adjustments in urban family systems. *Journal of Family and Economic Issues*, 44(2), 201–215.
- Pradhana, I. G., Saraswati, N. M., & Pramana, I. B. (2025). Konflik peran ganda dan strategi pengaturan keseimbangan hidup-kerja pada perempuan pekerja muda perkotaan. *Jurnal Ilmiah Sosiologi Kontemporer*, 15(1), 34–49.
- Sharma, O., & Tripathy, R. (2022). Negotiating identity, aging, and career: A gendered analysis of the mid-life crisis among urban working women. *Gender & Society*, 36(5), 689–714.
- Stewart, J. (2021). Symbolic interactionism and life course transitions: Redefining meanings in middle age. *Sociological Inquiry*, 91(4), 843–865.
- Sugawara, Y., et al. (2023). The tension between work-family conflict and the perception of meaning of life during mid-life transitions. *International Journal of Behavioral Development*, 47(4), 315–329.
- Thams, F., & Brassen, S. (2023). Neurocognitive and psychosocial adaptation in middle age: The prefrontal cortex and emotional regulation in the critical window of aging. *The Journal of Neuroscience*, 43(18), 3241–3255.
- Usmi, F., et al. (2025). Konstelasi faktor penyebab penundaan pernikahan pada wanita berpendidikan tinggi di daerah perkotaan Indonesia. *Jurnal Kependudukan dan Kebijakan Sosial*, 21(2), 140–156.
- Walker, E. S., et al. (2023). A Bourdieusian latent class analysis of cultural, arts, heritage and sports activities in the UK representative Understanding Society dataset. *Sociology*, 57(4), 843–864.
- Watif, M., Lestari, H., Ramadani, I., Sampe, I., & Wulandini, W. (2023). *Kesenjangan sosial ekonomi di perkotaan*. Universitas Negeri Makassar.
- Widia, E., & Octafia, S. M. (2023). Analisis modal sosial terhadap kinerja dan produktivitas bisnis perempuan: Kajian UMKM di Kota Padang. *Nuansa: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial dan Keagamaan Islam*, 20(2), 181–196.
- Zhang, Y., Li, X., Chen, H., & Wang, Q. (2024). Social support, stress, and psychological well-being: The role of social networks in coping with life transitions. *International Journal of Social Psychiatry*, 70(2), 215–228.