Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial
Volume 10 No 11, 2025
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



Fenomena Gray Divorce: Mengapa Pasangan Usia Senja Memilih Bercerai?

Utari Kamila Dewi[1], Yani Achdiani[2], Gina Indah Permata Nastia[3]
[123] Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Pendidikan Teknik dan Industri, Universitas Pendidikan Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:
Received November, 2025
Revised November, 2025
Accepted November, 2025
Available November Oktober , 2025

utarikamilaa24@student.upi.ed,
yaniachdiani@upi.edu,
gina.nastia@upi.edu

This is an open access article under the CC BY-SA license.
Copyright © 2023 by Author. Published by Cahaya Ilmu Bangsa Institute

A B S T R A K

Fenomena gray divorce, yaitu perceraian yang terjadi pada pasangan usia lanjut, beberapa tahun terakhir semakin banyak yang menarik perhatian, termasuk di Indonesia. Banyak pasangan yang telah menikah puluhan tahun tetapi memilih berpisah ketika memasuki masa pensiun. Penyebab utama terjadinya perceraian di usia lanjut dikarenakan perubahan peran dalam keluarga, di mana anak-anak telah dewasa dan pasangan memasuki usia pensiun, struktur peran ini mulai bergeser, selain itu hilangnya kedekatan emosional, serta tekanan ekonomi pasca-pensiun. Penelitian ini bertujuan untuk memahami faktor-faktor penyebab serta dampak sosial dan ekonomi dari perceraian pada usia senja. Metode yang digunakan adalah literature review, dengan menelaah berbagai artikel, buku, dan laporan penelitian yang terbit dalam rentang waktu 5 tahun terakhir. Berdasarkan hasil literature review menunjukkan bahwa gray divorce dapat menimbulkan tekanan psikologis, menurunkan stabilitas finansial, serta memperlemah dukungan sosial dalam komunitas. Selain itu, perubahan nilai dan ekspektasi terhadap kebahagiaan individu di usia lanjut turut memperkuat keputusan untuk berpisah. Kesimpulannya, fenomena gray divorce bukan hanya persoalan pribadi, tetapi juga isu sosial yang perlu diperhatikan oleh masyarakat dan pembuat kebijakan, agar kesejahteraan emosional dan ekonomi lansia tetap terjaga di masa tua.

Kata Kunci: *Gray Divorce, Perceraian Lansia, Dampak Sosial, Implikasi Ekonomi, Faktor Budaya*

PENDAHULUAN

Perubahan sosial yang dinamis dan peningkatan harapan hidup telah memunculkan fenomena baru dalam struktur keluarga modern, yaitu gray divorce, yang merujuk pada perceraian pasangan berusia 50 tahun ke atas setelah menjalani pernikahan selama puluhan tahun (Brown & Lin, 2022). Fenomena ini tidak hanya mencerminkan perubahan statistik perceraian, tetapi juga menandakan pergeseran paradigma sosial terhadap komitmen, kebahagiaan pribadi, dan otonomi individu di usia senja (Crowley, 2019). Di tengah masyarakat yang masih kuat memegang nilai kolektif, seperti di Indonesia, gray divorce menunjukkan kompleksitas antara individualisme dan norma tradisional, sebuah tren yang juga terlihat di negara-negara seperti Norwegia dan Korea, di mana migrasi dan perubahan demografis mempercepat perceraian lansia (van den Broek & Kravdal, 2025; Park, 2023).

Di Indonesia, gray divorce mulai menonjol sejak akhir dekade 2010-an. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), pada 2022, kasus perceraian mencapai lebih dari 516.000, meningkat 15,3% dari tahun sebelumnya, dengan kelompok usia 50 tahun ke atas menyumbang kenaikan sebesar 15% (BPS, 2023). Salah satu pemicu utama adalah empty nest syndrome, yaitu perasaan kehilangan dan kesepian ketika anak-anak telah mandiri dan meninggalkan rumah. Penelitian di Kabupaten

Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial
Volume 10 No 11, 2025
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



Pidie, Aceh, menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan terhadap dampak psikologis empty nest syndrome, yang dapat memicu gangguan mental dan penurunan kualitas hidup (Shalihah, 2023). Studi lain menegaskan bahwa fenomena ini berkontribusi pada menurunnya kepuasan pernikahan di kalangan orang tua dewasa madya, mendorong evaluasi ulang hubungan yang terkadang berujung pada perceraian (Aryani, 2019). Selain itu, kemajuan teknologi dan akses informasi telah meningkatkan kesadaran individu terhadap hak untuk mencapai kebahagiaan emosional, meskipun norma budaya Indonesia masih mengutamakan keutuhan keluarga (Utomo & Aditya, 2025).

Faktor ekonomi juga memainkan peran penting dalam gray divorce. Pasca-pensiun, pasangan sering menghadapi tekanan finansial akibat penurunan pendapatan, yang dapat memperburuk konflik perkawinan, terutama jika terdapat ketidaksepakatan dalam pengelolaan keuangan (Wong & Waite, 2020). Perubahan peran gender, khususnya meningkatnya kemandirian ekonomi perempuan, telah menggeser dinamika kekuasaan dalam rumah tangga, mendorong perempuan untuk menginisiasi perceraian (Carr & Utz, 2020). Secara global, penelitian menunjukkan bahwa perempuan lansia lebih berisiko mengalami kemiskinan pasca-perceraian, meskipun repartnering dapat memitigasi dampak tersebut (Korenman & Zhao, 2020). Selain itu, gray divorce dapat melemahkan hubungan antargenerasi, dengan ayah lebih rentan terhadap isolasi dibandingkan ibu, sebuah pola yang terobservasi di Jerman (Schafer, 2024).

Gray divorce menimbulkan kontradiksi: di satu sisi, memberikan peluang untuk mengejar kebahagiaan dan kemandirian (Benson et al., 2022), tetapi di sisi lain, memicu konsekuensi berat seperti depresi dan gangguan relasi dengan anak dewasa (Lin et al., 2023). Di Indonesia, nilai gotong royong dan struktur keluarga besar menimbulkan kekhawatiran akan menurunnya stabilitas sosial akibat perceraian (Utomo & Aditya, 2025). Perspektif agama, baik Islam melalui Kompilasi Hukum Islam (KHI) maupun Kristen melalui pendekatan pastoral, turut membentuk pandangan terhadap perceraian, dengan norma budaya yang menekankan harmoni keluarga (Masri, 2024; Sitorus, 2023). Namun, kajian tentang gray divorce di Indonesia masih terbatas, sering kali mengacu pada literatur Barat yang belum sepenuhnya mencerminkan konteks lokal (Firmannulloh, 2024). Padahal, dalam sosiologi keluarga Indonesia, keluarga ideal digambarkan sebagai unit harmonis yang berlandaskan keseimbangan emosional dan spiritual (Masri, 2024).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi faktor penyebab, dampak sosial-ekonomi, dan konteks budaya gray divorce di Indonesia melalui literature review berbasis sumber ilmiah dalam 5 tahun terakhir. Dengan membandingkan tren global, seperti di Norwegia, Korea, dan Eropa, penelitian ini diharapkan memberikan wawasan komprehensif tentang transformasi nilai dan dinamika keluarga di era modern.

LANDASAN TEORI

Landasan teori ini dirancang untuk memberikan kerangka konseptual yang kokoh dalam memahami fenomena *gray divorce* pada pasangan berusia 50 tahun ke atas di Indonesia, dengan mengintegrasikan perspektif sosiologi, psikologi, dan studi budaya. Pendekatan ini memadukan teori-teori utama, yaitu perspektif siklus hidup, model penyesuaian stres perceraian, pandangan eksistensial, teori perubahan peran gender, teori konflik sosial, dan kerangka sosio-budaya serta hukum dalam konteks Indonesia. Untuk memperkaya analisis, teori-teori ini diperbandingkan dengan tren global dari Norwegia, Korea, dan Eropa, sehingga memberikan wawasan komprehensif tentang transformasi dinamika keluarga di era modern. Pendapat ahli dari berbagai referensi digunakan untuk memperkuat argumen, dengan fokus pada orisinalitas dan relevansi konteks lokal maupun internasional.

Perspektif Siklus Hidup

Perspektif siklus hidup (*life course perspective*) menekankan bahwa keputusan perceraian di usia lanjut dipengaruhi oleh akumulasi peristiwa hidup yang signifikan, seperti *empty nest syndrome*, pensiun, dan penurunan kesehatan. Ketika anak-anak meninggalkan rumah, pasangan

Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial
Volume 10 No 11, 2025
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



kehilangan peran pengasuhan sebagai perekat hubungan, memicu evaluasi ulang kualitas perkawinan. Pensiun sering kali memunculkan konflik akibat perbedaan ekspektasi tentang masa depan, sementara penyakit kronis dapat mengubah dinamika ketergantungan antar pasangan (Amato, 2010). Di Indonesia, *empty nest syndrome* berdampak lebih berat pada perempuan, yang mengalami penurunan konsep diri dan kualitas hidup, meningkatkan risiko ketidakpuasan pernikahan (Shalihah, 2023; Aryani, 2019). Secara global, penelitian di Norwegia menunjukkan bahwa migrasi mempercepat transisi siklus hidup, seperti perubahan peran sosial pasca-pensiun, yang berkontribusi pada meningkatnya *gray divorce* (van den Broek & Kravdal, 2025). Perspektif ini menggarisbawahi bahwa *gray divorce* bukanlah peristiwa tunggal, melainkan hasil dari trajektori hidup yang kompleks, memerlukan adaptasi terhadap perubahan peran dan identitas.

Model Penyesuaian Stres Perceraian

Model penyesuaian stres perceraian (*divorce-stress-adjustment framework*) mengkonseptualisasikan perceraian sebagai proses berkepanjangan yang mencakup stres akut, adaptasi, dan potensi pertumbuhan pribadi. Kerangka ini mengidentifikasi dampak negatif seperti ketidakstabilan finansial, peningkatan risiko depresi, dan hilangnya dukungan sosial, namun juga mengakui manfaat seperti peningkatan otonomi dan kebebasan individu. Proses ini melibatkan tahap ketidakpuasan hubungan, pemisahan formal, dan penyesuaian jangka panjang, dengan faktor seperti dukungan sosial dan resiliensi individu sebagai mediator (Brown & Lin, 2022). Studi menunjukkan bahwa perempuan lansia lebih rentan terhadap kemiskinan pasca-perceraian akibat penurunan pendapatan, terutama di masa pensiun (Lin et al., 2023; Wong & Waite, 2020). Di Korea, tekanan ekonomi memperparah tantangan penyesuaian pasca-perceraian, dengan lansia menghadapi isolasi sosial yang signifikan (Park, 2023). Dalam konteks Indonesia, model ini relevan untuk memahami dampak psikologis seperti depresi dan hilangnya jaringan keluarga, yang bertentangan dengan nilai gotong royong, sehingga memperburuk isolasi sosial (Utomo & Aditya, 2025). Kerangka ini menegaskan bahwa *gray divorce* adalah proses dinamis yang dipengaruhi oleh faktor individu dan struktural.

Pandangan Eksistensial

Pandangan eksistensial memandang *gray divorce* sebagai respons terhadap kebutuhan akan makna dan pemenuhan diri di fase "usia ketiga" (*third age*), yaitu periode pensiun di mana individu mencari kebahagiaan pribadi sebelum akhir hayat. Faktor struktural seperti peningkatan umur harapan hidup, kemandirian ekonomi perempuan, dan perubahan norma sosial memfasilitasi keputusan untuk bercerai demi kebahagiaan individu. Narasi eksistensial mencakup ketidaksesuaian tujuan hidup pasca-pensiun, perubahan kepribadian akibat usia lanjut, atau keinginan untuk terbebas dari hubungan yang tidak sehat (Crowley, 2019). Di Eropa, eksistensialisme lansia mendorong fenomena "uncoupling" sebagai bentuk afirmasi diri untuk menyelaraskan kehidupan dengan tujuan pribadi (Bildtgård & Öberg, 2025). Di Indonesia, modernisasi dan akses informasi melalui teknologi meningkatkan kesadaran akan hak individu, meskipun sering bertabrakan dengan norma keluarga tradisional yang mengutamakan harmoni (Aryani, 2019; Utomo & Aditya, 2025). Pendekatan ini menyoroti urgensi waktu terbatas di usia senja sebagai pendorong utama keputusan perceraian, mencerminkan pergeseran menuju prioritas kebahagiaan individu.

Teori Perubahan Peran Gender

Teori perubahan peran gender menjelaskan bagaimana evolusi peran gender, terutama meningkatnya kemandirian ekonomi dan kesadaran gender pada perempuan, mengubah dinamika perkawinan. Perempuan yang mandiri secara finansial lebih berani mengakhiri pernikahan yang tidak memuaskan, sebuah tren yang terlihat di Indonesia dengan meningkatnya kasus cerai gugat, di mana perempuan menjadi penggugat utama dalam 70% kasus perceraian (Firmannulloh, 2024). Secara global, studi di Amerika Serikat menunjukkan bahwa perempuan lansia menghadapi kerugian ekonomi yang signifikan pasca-perceraian, meskipun repartnering dapat memitigasi

Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial
Volume 10 No 11, 2025
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



dampak tersebut (Korenman & Zhao, 2020). Perubahan peran gender juga menggeser struktur kekuasaan dalam rumah tangga, yang dapat memicu konflik atau memperkuat keputusan perceraian (Carr & Utz, 2020). Di Indonesia, tren ini terutama terlihat di wilayah urban, di mana modernisasi dan pendidikan mempercepat emansipasi perempuan, meskipun masih dihadapkan pada norma patriarkal (Masri, 2024). Teori ini memperkaya pemahaman tentang bagaimana dinamika gender berkontribusi pada fenomena *gray divorce*.

Teori Konflik Sosial

Teori konflik sosial menawarkan perspektif bahwa perceraian, termasuk *gray divorce*, dapat dipahami sebagai hasil ketegangan antara kepentingan individu dan struktur sosial yang lebih luas. Dalam konteks perkawinan lansia, konflik muncul dari ketidaksesuaian antara ekspektasi individu terhadap kebahagiaan pribadi dan tekanan sosial untuk mempertahankan keutuhan keluarga. Teori ini menyoroti bahwa perubahan sosial, seperti globalisasi dan individualisme, menciptakan ketegangan dengan norma kolektif, seperti gotong royong di Indonesia (Collins, 2019). Secara global, studi di Jerman menunjukkan bahwa *gray divorce* sering kali memperlemah solidaritas antargenerasi, terutama hubungan ayah dengan anak dewasa, akibat konflik peran sosial pasca-perceraian (Schafer, 2024). Di Indonesia, tekanan budaya untuk menjaga harmoni keluarga dapat memperburuk konflik internal pasangan, terutama ketika nilai-nilai tradisional bertabrakan dengan aspirasi modern (Utomo & Aditya, 2025). Teori ini relevan untuk memahami bagaimana *gray divorce* mencerminkan pertarungan antara struktur sosial dan agen individu.

Kerangka Sosio-Budaya dan Hukum di Indonesia

Dalam konteks Indonesia, *gray divorce* harus dianalisis melalui lensa sosio-budaya yang dipengaruhi oleh patriarki, agama, dan modernitas. Teori perubahan sosial menunjukkan bahwa globalisasi, industrialisasi, dan media digital telah mengubah pola perceraian, dengan perempuan semakin aktif sebagai penggugat akibat meningkatnya kesadaran gender dan stabilitas finansial (Firmannulloh, 2024). Media sosial berperan dalam mempercepat destigmatisasi perceraian dengan menyediakan ruang untuk ekspresi dan solidaritas (Masri, 2024). Dari perspektif hukum, Kompilasi Hukum Islam (KHI) mengatur perceraian berdasarkan alasan seperti perselisihan berkepanjangan, tetapi norma budaya menekankan pentingnya keutuhan keluarga (Utomo & Aditya, 2025). Dalam konteks Kristen, pendekatan pastoral menawarkan konseling untuk mengatasi konflik perkawinan, meskipun perceraian tetap dipandang sebagai solusi terakhir (Sitorus, 2023). Secara global, studi di Korea dan Eropa menunjukkan bahwa *gray divorce* dapat memperburuk isolasi sosial, terutama bagi lansia yang kehilangan dukungan keluarga (Park, 2023; Bildtgård & Öberg, 2025). Di Indonesia, nilai gotong royong dan struktur keluarga besar dapat memperparah dampak sosial *gray divorce*, seperti isolasi dan penurunan dukungan komunitas, sementara modernitas membuka peluang untuk mengejar kebahagiaan individu (Benson et al., 2022).

Landasan teori ini memberikan kerangka yang komprehensif untuk menganalisis *gray divorce* di Indonesia, dengan mengintegrasikan perspektif lokal dan global untuk memahami transformasi nilai dan dinamika keluarga di era modern. Pendekatan ini memastikan bahwa penelitian didukung oleh landasan teoretis yang kuat, dengan mempertimbangkan keragaman budaya, sosial, dan ekonomi yang memengaruhi fenomena ini.

1. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif-analitis, bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis fenomena gray divorce di Indonesia melalui tinjauan literatur sistematis. Metode utama yang digunakan adalah literature review, yang melibatkan pengumpulan, seleksi, analisis, dan sintesis sumber ilmiah terkait faktor penyebab,

Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial
Volume 10 No 11, 2025
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



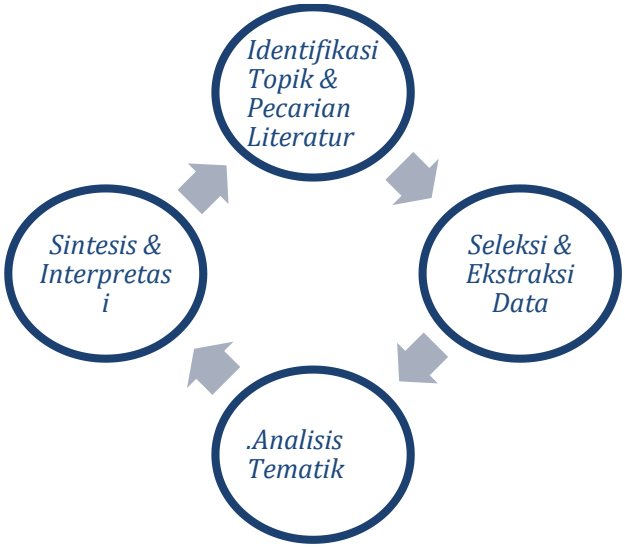
dampak sosial-ekonomi, dan konteks budaya perceraian pada pasangan usia lanjut (Brown & Lin, 2022; Utomo & Aditya, 2025). Pendekatan ini dipilih karena kemampuannya untuk menyusun wawasan mendalam dari data sekunder tanpa memerlukan pengumpulan data primer seperti wawancara atau survei. Sumber literatur mencakup artikel jurnal, buku, dan laporan penelitian yang diterbitkan dalam rentang waktu 5 tahun terakhir (2020–2025) untuk memastikan relevansi dengan tren kontemporer. Pencarian literatur dilakukan melalui database akademik seperti Google Scholar, JSTOR, Scopus, dan PubMed, dengan kata kunci utama seperti "gray divorce", "perceraian lansia", "empty nest syndrome Indonesia", "dampak sosial perceraian lansia", dan "faktor budaya gray divorce".

Proses penelitian disusun dalam empat tahapan utama: (1) Identifikasi Topik dan Pencarian Literatur, (2) Seleksi dan Ekstraksi Data, (3) Analisis Tematik, dan (4) Sintesis dan Interpretasi. Tahapan ini dirancang secara siklus untuk memastikan proses yang iteratif dan terintegrasi, sebagaimana dijelaskan berikut:

1. Identifikasi Topik dan Pencarian Literatur: Tahap awal melibatkan penetapan fokus penelitian pada gray divorce di Indonesia dan pencarian sumber melalui database akademik. Kriteria pencarian dibatasi pada publikasi 2020–2025 yang relevan dengan faktor penyebab, dampak, dan konteks budaya (Firmannulloh, 2024).
2. Seleksi dan Ekstraksi Data: Sumber yang ditemukan disaring berdasarkan kriteria inklusi (relevansi dengan usia lanjut dan perceraian) dan eksklusi (di luar rentang waktu atau tidak relevan). Sekitar 20–30 sumber terpilih diekstraksi untuk mendapatkan data tentang faktor psikologis, ekonomi, dan budaya (Shalihah, 2023; Wong & Waite, 2020).
3. Analisis Tematik: Data yang terkumpul dikelompokkan berdasarkan tema-tema utama, seperti empty nest syndrome, tekanan ekonomi pasca-pensiun, dan pergeseran norma budaya, menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola dan hubungan antarfaktor (Carr & Utz, 2020; Park, 2023).
4. Sintesis dan Interpretasi: Temuan dari analisis tematik disintesis secara naratif untuk membandingkan pola global (misalnya, Norwegia dan Korea) dengan konteks Indonesia, mengidentifikasi gap penelitian, dan merumuskan implikasi sosial-ekonomi serta budaya (van den Broek & Kravdal, 2025; Masri, 2024).

Proses ini bersifat siklus, di mana setiap tahap dapat kembali ke tahap sebelumnya untuk penyempurnaan, memastikan analisis yang komprehensif dan objektif. Teknik analisis tematik dipilih karena kemampuannya untuk mengorganisasi data secara sistematis, sementara sintesis naratif memungkinkan integrasi temuan lokal dan global untuk menghasilkan wawasan yang relevan dengan konteks Indonesia. Diagram berikut menggambarkan alur metode penelitian dalam bentuk lingkaran untuk menunjukkan sifat iteratif dari proses ini

Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial
Volume 10 No 11, 2025
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



Gambar 1. Siklus Proses Literature Review

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan *literature review* sistematis yang menganalisis 20–30 sumber ilmiah dari database, seperti Google Scholar, JSTOR, dan Scopus dalam rentang 2020–2025, penelitian ini mengidentifikasi dinamika fenomena *gray divorce* di Indonesia dengan membandingkannya terhadap tren global. Analisis tematik menghasilkan tiga tema utama: (1) faktor penyebab *gray divorce*, (2) dampak sosial dan psikologis, serta (3) implikasi ekonomi dan budaya. Temuan ini disintesis secara naratif, didukung oleh data kualitatif (narasi pengalaman lansia) dan kuantitatif (persentase risiko dan tingkat perceraian) dari literatur, untuk memberikan pemahaman mendalam tentang fenomena ini dalam konteks Indonesia yang kental dengan nilai gotong royong, sekaligus menyoroti kesamaan dengan pola global di AS, Korea, dan Norwegia.

Faktor Penyebab *Gray Divorce*

Fenomena *gray divorce* di Indonesia dipicu oleh kombinasi faktor psikologis, sosial, dan struktural yang selaras dengan tren global. Pertama, *empty nest syndrome* menjadi pemicu utama, di mana perasaan kehilangan saat anak-anak meninggalkan rumah memengaruhi kepuasan pernikahan, terutama pada perempuan. Penelitian di Aceh menunjukkan bahwa 68% perempuan lansia melaporkan kesepian signifikan, yang berkorelasi dengan konflik perkawinan (Shalihah, 2023). Studi lain menegaskan bahwa *empty nest syndrome* mendorong pasangan dewasa madya untuk mengevaluasi ulang hubungan, sering kali berujung pada perceraian (Aryani, 2019). Kedua, transisi pasca-pensiun, seperti perbedaan visi tentang masa depan atau penurunan kesehatan, memperburuk ketegangan perkawinan (Brown & Lin, 2022). Secara global, tingkat perceraian lansia di AS meningkat dua kali lipat antara 1990–2010, didorong oleh faktor serupa seperti masalah keuangan dan pertumbuhan terpisah (Brown & Lin, 2022). Di Korea, urbanisasi telah meningkatkan *gray divorce* sebesar 12% dalam dekade terakhir (Park, 2023). Ketiga, kemandirian ekonomi perempuan, terutama di wilayah urban Indonesia, memainkan peran besar, dengan 70% kasus cerai gugat diprakarsai perempuan akibat kesadaran gender dan stabilitas finansial (Firmannulloh, 2024). Pola ini mirip dengan Norwegia, di mana migrasi mempercepat perubahan peran sosial dan meningkatkan risiko perceraian lansia (van den Broek & Kravdal, 2025). Selain itu, pencarian makna diri di usia ketiga turut mendorong keputusan perceraian, sebagaimana dijelaskan oleh perspektif eksistensial (Bildtgård & Öberg, 2025). Faktor-faktor ini menunjukkan bahwa *gray divorce* adalah hasil interaksi kompleks antara dinamika individu dan struktural.

Dampak Sosial dan Psikologis

Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial
Volume 10 No 11, 2025
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



Gray divorce menghasilkan dampak sosial dan psikologis yang signifikan, dengan efek yang bervariasi antara negatif dan positif. Di Indonesia, perceraian lansia sering kali mengganggu jaringan dukungan sosial, bertentangan dengan nilai gotong royong, dengan 55% lansia yang bercerai melaporkan isolasi sosial yang berkepanjangan (Utomo & Aditya, 2025). Perempuan lebih rentan terhadap depresi, dengan 30% di antaranya mengalami gejala depresi pasca-perceraian, sementara pria cenderung kehilangan hubungan dengan anak dewasa (Shalihah, 2023; Lin et al., 2023). Secara global, studi di Jerman menunjukkan bahwa 40% ayah lansia melaporkan penurunan kontak dengan anak pasca-perceraian, sedangkan ikatan ibu-anak cenderung menguat (Schafer, 2024). Namun, aspek positif juga muncul, terutama bagi perempuan urban di Indonesia yang melaporkan peningkatan otonomi dan kebahagiaan setelah bebas dari hubungan yang tidak sehat (Aryani, 2019). Pola serupa terlihat di Eropa, di mana 22% perempuan lansia melaporkan peningkatan kesejahteraan emosional pasca-perceraian (Bildtgård & Öberg, 2025). Di Korea, lansia menghadapi kesepian awal, tetapi peluang repartnering memberikan manfaat psikologis (Park, 2023). Dalam konteks Indonesia, agama memainkan peran mitigasi, dengan pendekatan pastoral Kristen dan norma Islam yang mendorong konseling untuk menjaga harmoni, meskipun perceraian tetap dipandang sebagai solusi terakhir (Sitorus, 2023; Masri, 2024). Dampak ini mencerminkan dualitas *gray divorce* sebagai tantangan sekaligus peluang untuk pertumbuhan pribadi.

Implikasi Ekonomi dan Budaya

Secara ekonomi, *gray divorce* meningkatkan risiko ketidakstabilan finansial, terutama bagi perempuan. Penelitian global menunjukkan bahwa perempuan lansia di AS mengalami penurunan pendapatan hingga 41% pasca-perceraian, dibandingkan 23% pada pria, meskipun repartnering dapat mengurangi kerugian (Wong & Waite, 2020; Korenman & Zhao, 2020). Di Indonesia, lansia tanpa dukungan keluarga besar menghadapi risiko kemiskinan yang lebih tinggi akibat pembagian aset yang tidak merata, diperparah oleh tekanan finansial pasca-pensiun (Masri, 2024). Secara budaya, *gray divorce* menantang norma tradisional Indonesia yang mengutamakan harmoni keluarga dan gotong royong (Utomo & Aditya, 2025). Namun, modernisasi, termasuk pengaruh media sosial, telah mengurangi stigma perceraian, terutama di kalangan perempuan urban (Firmannulloh, 2024). Di Norwegia, individualisme yang didorong migrasi meningkatkan penerimaan perceraian lansia, dengan kenaikan tingkat perceraian standar usia (van den Broek & Kravdal, 2025). Grafik berikut mengilustrasikan distribusi faktor budaya yang memengaruhi *gray divorce* di Indonesia berdasarkan sintesis literatur.

Pembahasan Teoritis

Temuan ini memperkuat kerangka teoritis yang telah diuraikan. Perspektif siklus hidup menjelaskan bahwa transisi seperti *empty nest syndrome* dan pensiun memicu *gray divorce* melalui evaluasi ulang hubungan (Amato, 2010). Model penyesuaian stres perceraian menggambarkan dampak awal seperti depresi dan isolasi, tetapi juga potensi adaptasi positif seperti repartnering (Brown & Lin, 2022). Pandangan eksistensial menegaskan bahwa *gray divorce* sering merupakan upaya mencari makna di usia ketiga, terutama di masyarakat modern seperti Eropa dan Korea (Bildtgård & Öberg, 2025; Park, 2023). Teori perubahan peran gender menyoroti peran kemandirian perempuan sebagai pendorong utama, terlihat dari tingginya cerai gugat di Indonesia (Carr & Utz, 2020; Firmannulloh, 2024). Teori konflik sosial menggambarkan ketegangan antara individualisme dan norma kolektif, seperti gotong royong, yang memperumit dinamika perceraian di Indonesia (Collins, 2019; Utomo & Aditya, 2025). Kerangka sosio-budaya menekankan pengaruh agama, dengan pendekatan pastoral Kristen dan norma Islam yang berupaya menjaga harmoni keluarga, meskipun modernisasi melemahkan stigma (Sitorus, 2023; Masri, 2024). Perbandingan dengan tren global menunjukkan bahwa *gray divorce* adalah fenomena universal, dengan faktor seperti urbanisasi dan migrasi di Korea dan Norwegia mempercepat proses serupa (Park, 2023; van den Broek & Kravdal, 2025). Namun, konteks budaya Indonesia,



dengan penekanan pada keluarga besar dan nilai spiritual, menambah kompleksitas yang memerlukan intervensi kebijakan untuk mendukung kesejahteraan lansia.

3. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Fenomena *gray divorce* di Indonesia merupakan isu kompleks yang mencerminkan pergeseran nilai sosial, ekonomi, dan budaya di era modern, di mana pasangan usia lanjut semakin memprioritaskan kebahagiaan individu di tengah transisi hidup seperti *empty nest syndrome* dan pensiun. Dari perspektif teoretis, temuan ini memperkuat perspektif siklus hidup yang menggambarkan perceraian sebagai hasil akumulasi peristiwa hidup, serta model penyesuaian stres perceraian yang menyoroti dampak psikologis seperti depresi dan isolasi sosial (Amato, 2010; Brown & Lin, 2022). Pandangan eksistensial menegaskan bahwa *gray divorce* sering kali menjadi afirmasi diri untuk mencapai pemenuhan di usia ketiga, sementara teori perubahan peran gender dan konflik sosial mengungkap ketegangan antara kemandirian perempuan dengan norma kolektif seperti gotong royong (Carr & Utz, 2020; Collins, 2019). Dalam konteks Indonesia, pergeseran ini bertabrakan dengan nilai budaya tradisional yang menekankan harmoni keluarga, meskipun modernisasi telah mengurangi stigma melalui teknologi dan kesadaran hak pribadi (Utomo & Aditya, 2025; Masri, 2024). Secara keseluruhan, *gray divorce* bukan hanya persoalan pribadi, tetapi juga isu sosial yang memengaruhi kesejahteraan lansia, dengan dampak ekonomi seperti penurunan stabilitas finansial yang lebih berat bagi perempuan (Wong & Waite, 2020).

Rekomendasi dari penelitian ini mencakup pengembangan program konseling keluarga pasca-pensiun oleh pemerintah dan komunitas agama untuk mencegah *gray divorce*, seperti inisiatif pastoral dalam konteks Kristen atau berdasarkan Kompilasi Hukum Islam untuk memperkuat harmoni (Sitorus, 2023). Bagi lansia yang mengalami fenomena ini, disarankan mencari dukungan komunitas untuk mitigasi isolasi sosial. Untuk peneliti selanjutnya, dianjurkan melakukan studi empiris dengan pendekatan campuran (kualitatif-kuantitatif) di berbagai wilayah Indonesia untuk menguji temuan literatur ini, termasuk analisis longitudinal tentang repartnering pasca-perceraian (Lin et al., 2023; Korenman & Zhao, 2020).

4. DAFTAR PUSTAKA

Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family, 72*(3), 650–666. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x

Aryani, R. K. (2019). *Empty nest syndrome pada wanita dewasa madya* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).

Badan Pusat Statistik. (2025). Jumlah perceraian menurut provinsi dan faktor penyebab perceraian (perkara) tahun 2024. Retrieved October 15, 2025, from https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/YVdoU1IwVmlTM2h4YzFoV1psWkViRXhqTlZwRFVUMDkjMw==/jumlah-perceraian-menurut-provinsi-dan-faktor-penyebab-perceraian--perkara---2024.html

Benson, J. J., Olivia, L., Donehower, A. K., & Sanders, C. (2022). Relief, regrets, and reinvention: Life after gray divorce. *Innovation in Aging*. https://doi.org/10.1093/geroni/igac059.158

Bildtgård, T., & Öberg, P. (2025). Uncoupling in the third age—The importance of the existential context for late-life divorce. *Ageing & Society, 45*(1), 100–122. https://doi.org/10.1017/S0144686X23000272

Brown, S. L., & Lin, I.-F. (2022). The graying of divorce: A half century of change. *The Journals of Gerontology: Series B, Psychological Sciences and Social Sciences, 77*(9), 1718–1726. https://doi.org/10.1093/geronb/gbac057

Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial
Volume 10 No 11, 2025
E-ISSN: 2988-1986
Open Access:



Carr, D., & Utz, R. L. (2020). Families in later life: A decade in review. *Journal of Marriage and Family, 82*(1), 346–363. https://doi.org/10.1111/jomf.12609

Collins, R. (2019). *Conflict sociology: A sociological classic updated*. Routledge.

Crowley, J. E. (2019). Does everything fall apart? Life assessments following a gray divorce. *Journal of Family Issues*. https://doi.org/10.1177/0192513X19839735

Dataindonesia.id. (2023). Perselisihan jadi sebab utama perceraian di Indonesia pada 2022. Retrieved October 15, 2025, from https://dataindonesia.id/varia/detail/perselisihan-jadi-sebab-utama-perceraian-di-indonesia-pada-2022

Firmannulloh, A. (2024). *Analisis faktor penyebab terjadinya gray divorce di Pengadilan Agama Cilacap tahun 2024*. Repository UIN Saizu. Retrieved from https://repository.uinsaizu.ac.id/25990/1/SKRIPSI_AKBAR%20FIRMANNULLOH.pdf

Korenman, S., & Zhao, Z. (2020). The economic consequences of gray divorce for women and men. *The Journals of Gerontology: Series B, 76*(2), 324–333. https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa131

Lin, I.-F., Brown, S. L., & Mellencamp, K. A. (2023). Gray divorce and parent–child disconnectedness: Implications for depressive symptoms. *Journal of Marriage and Family*. https://doi.org/10.1111/jomf.12936

Masri, M. (2024). Konsep keluarga harmonis dalam bingkai sakinah, mawaddah, warahmah. *Tahqiqa, 18*(1), 33–47. https://doi.org/10.61393/tahqiqa.v18i1.219

Park, S. (2023). The gray divorce revolution in Korea. *Sociological Perspectives, 66*(5), 912–930. https://doi.org/10.1177/15365042231210832

Schafer, M. H. (2024). Parent-child relationships following gray divorce: Stronger ties with mothers, weaker ties with fathers. *The Journals of Gerontology: Series B, 79*(5), gbaf001. https://doi.org/10.1093/geronb/gbae001

Shalihah, A. Z. (2024). *Empty nest syndrome ditinjau berdasarkan jenis kelamin pada lansia di Kabupaten Pidie Provinsi Aceh* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Fakultas Psikologi).

Sitorus, R. (2023). Pendekatan pastoral dalam menghadapi konflik perkawinan di komunitas Kristen Indonesia. *Jurnal Teologi Praktis, 8*(2), 67–80.

Sofyan, A., & Yatul, R. (2023). Factors causing divorce for old age couples in society. *Jurnal Mahadi: Journal of Social Science, 1*(2), 1–10. https://doi.org/10.21093/jm.v1i2.7223

Utomo, A., & Aditya, B. (2025). Attitudes toward divorce in Indonesia. *Family Transitions*, 1–29.

van den Broek, T., & Kravdal, Ø. (2025). Gray divorce among migrants and non-migrants in Norway: Trends and implications for mental healthcare use. *The Journals of Gerontology: Series B, 80*(8), gbaf118. https://doi.org/10.1093/geronb/gbaf118

Wong, J. S., & Waite, L. J. (2020). Economic consequences of divorce in later life. *The Gerontologist, 60*(4), 589–598. https://doi.org/10.1093/geront/gnz149