



Pengalaman Dewasa Awal dalam Menghadapi Dilema Pengambilan Keputusan Mengikuti Program *Au Pair* ke Jerman

Dinda Juliet

Program Studi Psikologi, Universitas Indonesia Membangun, Bandung, Indonesia
Email: dindajuliet28@gmail.com

Informasi Artikel

Lini masa Penerbitan Artikel:

Diterima: 16-03-2026
Direvisi: 23-03-2026
Disetujui: 29-03-2026
Tersedia secara online:
31-03-2026

Kata Kunci:

masa dewasa, pengambilan keputusan, fenomenologi, perkembangan identitas

Keyword:

emerging adulthood, decision making, phenomenology, identity development



*This is an open access article under the CC BY-SA license.
Copyright ©2026 by
Author. Published by
Universitas Indonesia
Membangun*

Abstrak

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi identitas serta berbagai keputusan penting yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, dan masa depan. Salah satu keputusan yang mulai banyak dipertimbangkan oleh dewasa awal adalah mengikuti program *Au Pair* sebagai sarana pertukaran budaya sekaligus pengembangan diri. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman dewasa awal dalam menghadapi dilema pengambilan keputusan mengikuti program *Au Pair* ke Jerman. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, sedangkan data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan tiga tema utama, yaitu harapan terhadap kesempatan berkembang, dilema dan ketidakpastian dalam menghadapi perubahan, serta pemaknaan keputusan sebagai proses pendewasaan diri. Temuan penelitian menunjukkan bahwa keputusan mengikuti program *Au Pair* dipengaruhi oleh perpaduan antara harapan untuk mengembangkan diri, pertimbangan emosional, serta kesiapan menghadapi perubahan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian psikologi perkembangan mengenai proses pengambilan keputusan pada masa *emerging adulthood*.

Abstract

Emerging adulthood is a developmental stage characterized by identity exploration and important life decisions related to education, career, interpersonal relationships, and future planning. One decision increasingly considered by emerging adults is joining the Au Pair program as a means of cultural exchange and self-development. This study aimed to explore the experiences of emerging adults in facing the dilemma of deciding whether to participate in the Au Pair program in Germany. A qualitative phenomenological approach was employed. Participants were selected using purposive sampling, while data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis. The findings revealed three major themes: expectations for self-development, dilemmas and uncertainty in facing change, and decision-making as a process of personal maturity. The findings indicate that the decision to join the Au Pair program is influenced

by aspirations for personal growth, emotional considerations, and readiness to face change. This study is expected to contribute to the understanding of decision-making processes during emerging adulthood within the field of developmental psychology.

1. Pendahuluan

Latar Masa dewasa awal (*emerging adulthood*) merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi identitas, meningkatnya kemandirian, serta berbagai keputusan penting yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, dan masa depan (Arnett, 2000). Pada fase ini, individu mulai mengeksplorasi berbagai kemungkinan sebelum menetapkan komitmen terhadap pilihan hidup yang dianggap sesuai dengan nilai, tujuan, dan identitas dirinya (Arnett, 2015). Oleh karena itu, kemampuan mengambil keputusan menjadi salah satu tugas perkembangan yang penting karena setiap keputusan dapat memengaruhi arah kehidupan individu pada masa mendatang.

Pembentukan identitas pada masa *emerging adulthood* berlangsung melalui proses eksplorasi dan komitmen terhadap berbagai pilihan kehidupan. Luyckx et al. (2025) menjelaskan bahwa perkembangan identitas dipengaruhi oleh interaksi antara karakteristik individu, pengalaman hidup, serta lingkungan sosial yang dihadapi selama proses transisi menuju kedewasaan. Dengan demikian, keputusan yang diambil pada masa ini tidak hanya didasarkan pada pertimbangan rasional, tetapi juga dipengaruhi oleh harapan, nilai pribadi, pengalaman, dan kondisi lingkungan yang melatarbelakanginya.

Salah satu pilihan yang mulai banyak dipertimbangkan oleh dewasa awal adalah mengikuti program *Au Pair*. Program *Au Pair* merupakan program pertukaran budaya yang memberikan kesempatan kepada peserta untuk tinggal bersama keluarga angkat di negara tujuan, membantu pengasuhan anak, mempelajari bahasa asing, serta mengenal budaya baru. Selain memberikan pengalaman internasional, program ini juga dipandang sebagai sarana untuk meningkatkan kemandirian, kemampuan beradaptasi, keterampilan komunikasi, dan kesiapan menghadapi dunia global.

Penelitian Li (2024) menunjukkan bahwa program *Au Pair* tidak hanya dipandang sebagai kesempatan untuk tinggal di luar negeri, tetapi juga sebagai *springboard* atau batu loncatan bagi kaum muda dalam mengembangkan aspirasi, membangun identitas, serta merencanakan masa depan melalui pengalaman lintas budaya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keputusan mengikuti program *Au Pair* merupakan bagian dari proses perkembangan psikologis yang terjadi pada masa *emerging adulthood*.

Meskipun menawarkan berbagai peluang pengembangan diri, keputusan mengikuti program *Au Pair* juga disertai berbagai tantangan. Individu dihadapkan pada berbagai pertimbangan, seperti kesiapan meninggalkan keluarga, kemampuan beradaptasi dengan lingkungan dan budaya baru, penggunaan bahasa asing, hingga ketidakpastian terhadap kehidupan di negara tujuan. Davids (2024) menjelaskan bahwa proses pengambilan keputusan pada masa *emerging adulthood* sering kali diiringi oleh munculnya kecemasan dan keraguan, terutama ketika keputusan tersebut dipandang memiliki konsekuensi jangka panjang terhadap kehidupan individu. Selain itu, Warmingham et al. (2021) menjelaskan bahwa kemampuan mengambil keputusan dipengaruhi oleh pengalaman perkembangan individu sehingga setiap orang dapat menunjukkan respons yang berbeda ketika menghadapi situasi yang sama.

Perkembangan penelitian mengenai *emerging adulthood* menunjukkan peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Wider et al. (2023) melalui analisis

bibliometrik menjelaskan bahwa penelitian mengenai *emerging adulthood* banyak berfokus pada pembentukan identitas, kesehatan psikologis, pendidikan, dan kesejahteraan individu. Namun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji pengalaman subjektif dewasa awal Indonesia dalam menghadapi dilema pengambilan keputusan mengikuti program *Au Pair* ke Jerman masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak membahas perkembangan identitas secara umum atau pengalaman individu setelah mengikuti program *Au Pair*, sehingga proses psikologis sebelum keputusan diambil belum banyak dieksplorasi.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*), yaitu masih terbatasnya penelitian yang menggali pengalaman subjektif dewasa awal Indonesia ketika menghadapi dilema dalam memutuskan untuk mengikuti program *Au Pair* ke Jerman. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut melalui pendekatan fenomenologi yang berfokus pada pengalaman hidup partisipan.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada fokus kajian yang mengeksplorasi pengalaman subjektif calon peserta *Au Pair* Indonesia sebelum keberangkatan ke Jerman. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak membahas perkembangan identitas secara umum atau pengalaman setelah mengikuti program, penelitian ini berupaya memahami proses psikologis yang terjadi ketika individu berada pada tahap mempertimbangkan keputusan untuk mengikuti program *Au Pair*.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk memahami pengalaman dewasa awal dalam menghadapi dilema pengambilan keputusan mengikuti program *Au Pair* ke Jerman. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikolog perkembangan, khususnya mengenai proses pengambilan keputusan pada masa *emerging adulthood*, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji pengalaman individu dalam menghadapi keputusan penting pada masa transisi menuju dewasa.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dipilih karena bertujuan memahami makna pengalaman hidup individu terhadap suatu fenomena berdasarkan sudut pandang partisipan (Englander & Morley, 2023). Dalam penelitian ini, fenomena yang dikaji adalah pengalaman dewasa awal dalam menghadapi dilema pengambilan keputusan mengikuti program *Au Pair* ke Jerman.

Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria, yaitu individu yang berada pada rentang usia dewasa awal (18–25 tahun), sedang mempertimbangkan atau memiliki pengalaman dalam proses pengambilan keputusan mengikuti program *Au Pair* ke Jerman, serta bersedia menjadi partisipan penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, penelitian ini melibatkan 1 orang partisipan yang memenuhi karakteristik penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur. Wawancara dilakukan secara langsung dengan memberikan kesempatan kepada partisipan untuk menceritakan pengalaman, pertimbangan, perasaan, serta makna yang dirasakan selama menghadapi proses pengambilan keputusan. Seluruh proses wawancara dilakukan setelah partisipan memberikan persetujuan (*informed consent*) untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Data dianalisis menggunakan analisis tematik (*thematic analysis*) melalui beberapa tahapan, yaitu membaca transkrip wawancara secara berulang, melakukan pengodean

(coding), mengelompokkan kode menjadi tema-tema yang memiliki kesamaan makna, meninjau kembali tema yang terbentuk, memberikan nama pada setiap tema, serta menyusun interpretasi hasil penelitian. Analisis dilakukan secara sistematis untuk memperoleh pemahaman mengenai makna pengalaman partisipan dalam menghadapi dilema pengambilan keputusan mengikuti program *Au Pair* ke Jerman.

Untuk meningkatkan kredibilitas penelitian, peneliti melakukan pemeriksaan kembali hasil wawancara dengan membandingkan transkrip dan hasil analisis, sehingga interpretasi yang dihasilkan tetap sesuai dengan pengalaman yang disampaikan oleh partisipan.

3. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap satu orang partisipan, diperoleh tiga tema utama yang menggambarkan pengalaman dewasa awal dalam menghadapi dilema pengambilan keputusan mengikuti program *Au Pair* ke Jerman. Tema-tema tersebut diperoleh melalui proses analisis tematik terhadap pengalaman yang disampaikan partisipan selama wawancara. Ketiga tema tersebut disajikan pada Tabel 1

Tabel 1. Tema Hasil Penelitian

NO	TEMA	Deskripsi
1	Harapan terhadap kesempatan berkembang	Partisipan memandang program <i>Au Pair</i> sebagai kesempatan untuk memperoleh pengalaman internasional, meningkatkan kemampuan bahasa, mengembangkan kemandirian, serta mewujudkan impian tinggal di luar negeri.
2	Dilema dan ketidakpastian dalam menghadapi perubahan	Partisipan mengalami berbagai keraguan sebelum mengambil keputusan, seperti meninggalkan keluarga, beradaptasi dengan budaya baru, tinggal bersama keluarga asing, dan menghadapi ketidakpastian kehidupan di negara tujuan.
3	Pemaknaan keputusan sebagai proses pendewasaan diri	Partisipan memaknai keputusan mengikuti program <i>Au Pair</i> sebagai proses pembelajaran untuk menjadi pribadi yang lebih mandiri, berani, dan bertanggung jawab.

Sumber: Hasil analisis peneliti (2026).

Tema 1. Harapan terhadap Kesempatan Berkembang

Partisipan mengungkapkan bahwa keinginannya mengikuti program *Au Pair* muncul karena adanya keinginan untuk memperoleh pengalaman hidup di luar negeri sekaligus mengembangkan kemampuan diri. Ketertarikan tersebut juga dipengaruhi oleh pengalaman teman-temannya yang telah mengikuti program *Au Pair* di Jerman dan Belanda sehingga memunculkan motivasi untuk mencoba pengalaman serupa. Bagi partisipan, program *Au Pair* dipandang sebagai kesempatan untuk belajar bahasa, mengenal budaya baru, serta mempersiapkan masa depan. Hal tersebut tercermin pada pernyataan partisipan berikut.

P1: "...aku pengen tinggal dan merasakan hidup di luar negeri..."

P1: "...temen aku ada dua orang yang udah ikut *Au Pair* ke Belanda sama Jerman dan itu yang men-trigger aku buat ikutan..."

Tema 2. Dilema dan Ketidakpastian dalam Menghadapi Perubahan

Di balik harapan yang dimiliki, partisipan juga mengalami berbagai pertimbangan sebelum mengambil keputusan. Kekhawatiran muncul karena harus tinggal bersama keluarga asing, jauh dari keluarga di Indonesia, serta menghadapi proses adaptasi

terhadap budaya, bahasa, dan lingkungan yang baru. Kondisi tersebut menimbulkan perasaan ragu sekaligus takut apabila tidak mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan di Jerman. Hal tersebut diungkapkan partisipan sebagai berikut.

P1: "...yang paling bikin aku takut karena nanti tinggal bareng keluarga asing di sana, jauh dari Indonesia..."

P1: "...tantangan terbesar itu adaptasinya, dari culture, cuaca, sama bahasa..."

Tema 3. Pemaknaan Keputusan sebagai Proses Pendewasaan Diri

Meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan, partisipan memaknai keputusan mengikuti program *Au Pair* sebagai bagian dari proses pendewasaan diri. Partisipan merasa bahwa pengalaman tersebut dapat menjadi kesempatan untuk belajar hidup mandiri, meningkatkan rasa percaya diri, serta mempersiapkan diri menghadapi tantangan yang lebih besar di masa depan. Bagi partisipan, keputusan tersebut merupakan langkah penting dalam mengembangkan potensi diri dan mewujudkan cita-cita. Hal tersebut tergambarkan pada kutipan berikut.

P1: "...belajar untuk lebih berani dan mandiri, itu yang paling aku rasakan..."

P1: "...ini keputusan yang sulit dan besar, tapi aku harus hadapi karena kesempatan kapan datang lagi..."

4. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman dewasa awal dalam menghadapi dilema pengambilan keputusan mengikuti program *Au Pair* ke Jerman terdiri atas tiga tema utama, yaitu harapan terhadap kesempatan berkembang, dilema dan ketidakpastian dalam menghadapi perubahan, serta pemaknaan keputusan sebagai proses pendewasaan diri. Ketiga tema tersebut menunjukkan bahwa proses pengambilan keputusan pada masa *emerging adulthood* merupakan proses yang kompleks karena melibatkan harapan, pertimbangan rasional, serta aspek emosional dalam menentukan pilihan yang akan memengaruhi kehidupan individu di masa depan.

Tema pertama, yaitu harapan terhadap kesempatan berkembang, menunjukkan bahwa partisipan memandang program *Au Pair* sebagai peluang untuk memperoleh pengalaman internasional, meningkatkan kemampuan bahasa asing, memperluas wawasan, serta mengembangkan kemandirian. Harapan tersebut menjadi faktor utama yang mendorong partisipan untuk mempertimbangkan mengikuti program *Au Pair*. Temuan ini sejalan dengan Arnett (2000) yang menjelaskan bahwa masa *emerging adulthood* merupakan periode eksplorasi identitas ketika individu berusaha mencari berbagai pengalaman baru sebagai bagian dari proses mengenali potensi diri dan menentukan arah kehidupan. Selain itu, Li (2024) menjelaskan bahwa program *Au Pair* dipandang sebagai *springboard* yang memberikan kesempatan bagi kaum muda untuk membangun aspirasi, mengembangkan identitas, serta mempersiapkan masa depan melalui pengalaman lintas budaya.

Tema kedua, yaitu dilema dan ketidakpastian dalam menghadapi perubahan, menunjukkan bahwa proses pengambilan keputusan tidak hanya dipengaruhi oleh harapan, tetapi juga oleh berbagai kekhawatiran yang dirasakan partisipan. Kekhawatiran tersebut meliputi meninggalkan keluarga, tinggal bersama keluarga asing, menghadapi perbedaan budaya, serta ketidakpastian mengenai kehidupan di negara tujuan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Davids (2024) yang menjelaskan bahwa proses pengambilan keputusan pada masa *emerging adulthood* sering kali disertai

munculnya kecemasan dan keraguan karena individu sedang menghadapi perubahan yang dapat memengaruhi kehidupannya di masa depan. Selain itu, Warmingham et al. (2021) menjelaskan bahwa pengalaman hidup individu turut memengaruhi kemampuan dalam mengambil keputusan sehingga setiap individu dapat menunjukkan respons yang berbeda ketika menghadapi situasi yang sama.

Tema ketiga, yaitu pemaknaan keputusan sebagai proses pendewasaan diri, menunjukkan bahwa partisipan memandang keputusan mengikuti program *Au Pair* sebagai kesempatan untuk belajar menjadi pribadi yang lebih mandiri, bertanggung jawab, dan berani menghadapi tantangan baru. Pengalaman tersebut tidak hanya dimaknai sebagai kesempatan untuk tinggal di luar negeri, tetapi juga sebagai bagian dari proses perkembangan menuju kedewasaan. Temuan ini sesuai dengan pendapat Arnett (2015) yang menjelaskan bahwa masa *emerging adulthood* merupakan periode ketika individu mulai membangun komitmen terhadap pilihan hidup yang diyakini mampu mendukung perkembangan identitasnya. Sejalan dengan itu, Luyckx et al. (2025) menjelaskan bahwa pembentukan identitas berlangsung melalui proses eksplorasi pengalaman, refleksi diri, dan komitmen terhadap keputusan yang diambil individu.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa keputusan mengikuti program *Au Pair* tidak hanya dipengaruhi oleh keinginan untuk memperoleh pengalaman internasional, tetapi juga oleh dinamika psikologis yang melibatkan harapan, keraguan, serta proses pemaknaan terhadap masa depan. Temuan ini menunjukkan bahwa pengambilan keputusan pada masa *emerging adulthood* merupakan bagian dari proses perkembangan identitas yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup, lingkungan sosial, serta kesiapan individu dalam menghadapi perubahan.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi bahwa proses pengambilan keputusan pada masa dewasa awal tidak hanya dipengaruhi oleh pertimbangan rasional, tetapi juga oleh faktor emosional, pengalaman hidup, serta dukungan lingkungan. Oleh karena itu, individu yang sedang mempertimbangkan mengikuti program *Au Pair* memerlukan informasi yang memadai, dukungan sosial, dan kesiapan psikologis agar mampu mengambil keputusan secara lebih matang. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi lembaga penyelenggara program *Au Pair* dalam memberikan pendampingan kepada calon peserta sebelum keberangkatan.

5. Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman dewasa awal dalam menghadapi dilema pengambilan keputusan mengikuti program *Au Pair* ke Jerman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pengambilan keputusan merupakan pengalaman yang kompleks karena melibatkan harapan untuk mengembangkan diri, berbagai dilema dan ketidakpastian dalam menghadapi perubahan, serta pemaknaan keputusan sebagai bagian dari proses pendewasaan diri. Keinginan memperoleh pengalaman internasional, meningkatkan kemampuan bahasa, dan mengembangkan kemandirian menjadi faktor yang mendorong partisipan untuk mengikuti program *Au Pair*. Namun, partisipan juga menghadapi berbagai kekhawatiran, seperti meninggalkan keluarga, beradaptasi dengan budaya baru, dan menghadapi ketidakpastian di negara tujuan. Meskipun demikian, pengalaman tersebut dimaknai sebagai kesempatan untuk belajar menjadi pribadi yang lebih mandiri, bertanggung jawab, dan siap menghadapi tantangan di masa depan. Dengan demikian, pengambilan keputusan pada masa dewasa awal tidak hanya

dipengaruhi oleh pertimbangan rasional, tetapi juga oleh aspek emosional, pengalaman hidup, serta harapan terhadap masa depan.

6. Daftar Pustaka

- Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2015). Identity development from adolescence to emerging adulthood: What we know and (especially) don't know. In K. C. McLean & M. Syed (Eds.), *The Oxford handbook of identity development* (pp. 53–64). Oxford University Press.
- Dauids, E. L. (2024). Decision-making associated with anxiety and depression among emerging adults. *South African Journal of Psychology*, 54(3), 314–330.
- Englander, M., & Morley, J. (2023). Phenomenological psychology and qualitative research. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 22(1), 25–53.
- Li, X. (2024). The *au pair* as a mediating springboard: The shifting aspirations of Chinese youth in migration. *Migration and Diversity*, 3(2), 169–182.
- Luyckx, K., Vanderhaegen, J., Raemen, L., & Claes, L. (2025). Identity formation in adolescence and emerging adulthood: A process-oriented and applied perspective. *European Journal of Developmental Psychology*, 22(2), 168–187.
- Warmingham, J. M., Handley, E. D., Russotti, J., Rogosch, F. A., & Cicchetti, D. (2021). Childhood attention problems mediate effects of child maltreatment on decision-making performance in emerging adulthood. *Developmental Psychology*, 57(3), 443–455.
- Wider, W., Fauzi, M. A., Gan, S. W., Yap, C. C., Khadri, M. W. A. B. A., & Maidin, S. S. (2023). A bibliometric analysis of emerging adulthood in the context of higher education institutions: A psychological perspectives. *Heliyon*, 9(6)