

RESILENSI *SINGLE MOTHER* PASCAKEMATIAN PASANGAN

Agastyansah Rio Khamdani¹, Laelatus Syifa Sari Agustina¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Sebelas Maret, Jalan Ir. Sutami No. 36A Ketingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia 57126

agastyansahkhamdani@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan resiliensi *single mother* pascakematian pasangan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif terhadap tiga *single mother* yang berstatus cerai mati, memiliki pekerjaan, dan memiliki anak yang masih harus diasuh. Data diperoleh melalui angket, wawancara, dan observasi. Data dianalisis menggunakan teknik analisis data model Miles dan Huberman melalui tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Uji kredibilitas data menggunakan triangulasi metode. Hasil penelitian menemukan lima tema pembentukan resiliensi *single mother* pascakematian pasangan, yaitu kedukaan, penerimaan, penyesuaian, kemandirian, dan berkembang. Terdapat tujuh aspek resiliensi yang muncul di dalam fase pembentukan kemampuan resiliensi *single mother* pascakematian pasangan, yaitu *emotion regulation*, *impulse control*, *causal analysis*, *emphaty*, *self efficacy*, *reaching out*, dan *optimism* serta terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhinya, yaitu faktor risiko dan faktor protektif. Setiap subjek memiliki pengalamannya masing-masing dalam membentuk kemampuan resiliensi di setiap tema.

Kata kunci: kematian pasangan; resiliensi; *single mother*

Abstract

This study aimed to describe the resilience of single mothers after the death of spouse. This study used descriptive qualitative research methods on three single mothers who were death divorced, have jobs, and have children who still need to be cared for. Data were collected through questionnaires, interviews, and observations. Data were analyzed using the Miles and Huberman's model data analysis technique through three stages, namely data reduction, data display, and drawing conclusions. The credibility of the data was tested using the triangulation method. The results of the study identified five themes of forming single mother's resilience after the death of spouse, namely gried, acceptance, adjustment, independence, and development. There were seven aspects of resilience that emerged in the phase of forming a single mother's resilience ability after the death of spouse, namely emotion regulation, impulse control, causal analysis, empathy, self-efficacy, reaching out, and optimism and there were two factors that can influence it, namely risk factors and protective factors. Each subject has their own experience in forming resilience abilities in each theme.

Keywords: resilience; single mother; the death of spouse

PENDAHULUAN

Single mother akibat cerai mati dihadapkan pada kedukaan dan kesulitan hidup pascakematian pasangan. Penelitian yang dilakukan oleh Fernandez dan Soedagijono (2018) mengungkapkan bahwa *single mother* akibat cerai mati merasakan perasaan *shock*, sedih, kehilangan, dan penyangkalan setelah kematian pasangan yang berlangsung kurang lebih selama 4 bulan hingga beberapa tahun setelah kematian pasangan. *Single mother* juga dihadapkan pada sejumlah permasalahan, seperti pereraan sepi, cemas terhadap hari esok, kebutuhan seksual yang tidak terpenuhi, penurunan pendapatan, stigma negatif masyarakat terhadap janda, kesulitan dalam berpartisipasi di kegiatan-kegiatan sosial di luar rumah, dan kesulitan dalam melakukan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari (Hurlock, 1999). Penelitian lain

mengungkapkan bahwa *single mother* berpotensi mengalami stres, cemas, frustrasi, pusing, letih, susah tidur, dan penurunan stamina karena kesulitan dalam mengatur waktu antara pekerjaan dan keluarga (Sari & Yuwono, 2019; Zuhi, 2019). Kedukaan dan kesulitan hidup yang dihadapi setelah kematian pasangan dapat membuat *single mother* berpotensi mengalami stres sehingga menjadi tidak optimal dalam menjalani perannya.

Diperlukan sebuah kemampuan untuk membantu *single mother* dalam beradaptasi dan bangkit dari kedukaan dan kesulitan hidup yang dialami pascakematian pasangan. Penelitian Bonanno (2004) menunjukkan bahwa resiliensi merupakan respon yang paling banyak muncul pada wanita dewasa setelah menghadapi kematian pasangan. Hal tersebut juga selaras dengan penelitian Bowlby (1980), yang menunjukkan bahwa pada umumnya seseorang yang menghadapi kematian pasangan akan mengalami fase kedukaan, mulai dari fase penyangkalan hingga fase reorganisasi yang mana pada fase reorganisasi inilah tahap bagi seseorang untuk bisa mulai resilien sehingga dapat mengembalikan kondisi hidupnya kembali setelah menghadapi kematian pasangan. Resiliensi dapat dipahami sebagai sebagai daya lenting atau kemampuan individu untuk bangkit kembali setelah mengalami kesengsaraan atau kesulitan hidup guna melanjutkan kehidupan dengan harapan dapat berjalan menjadi lebih baik (Rutter, 2006). Berdasarkan pernyataan tersebut menunjukkan bahwa resiliensi tidak hanya mengenai kemampuan individu untuk beradaptasi dalam situasi sulit, namun juga sebagai sebuah usaha sekaligus kesempatan bagi individu untuk meningkatkan kapasitas diri untuk menjadi lebih baik dalam menjalani kehidupan. Menurut Castro et al. (2008), setiap individu memiliki benih resiliensi di dalam dirinya. Kehidupan setiap individu senantiasa dihadapkan pada situasi maupun kondisi yang tidak menyenangkan. Situasi maupun kondisi yang tidak menyenangkan tersebut menantang individu agar dapat belajar untuk dapat mengatasinya (Desmita, 2013). Sehingga setiap individu memiliki kesempatan dan kemampuan untuk menjadi resilien, tak terkecuali bagi *single mother* yang dihadapkan pada kedukaan dan kesulitan hidup setelah kematian pasangan.

Laporan penelitian terdahulu telah menggambarkan bagaimana resiliensi *single mother* pascakematian pasangan dengan baik. Penelitian-penelitian tersebut umumnya menggambarkan resiliensi *single mother* pascakematian pasangan ditinjau berdasarkan aspek-aspek resiliensi. Namun, di dalam penelitian-penelitian tersebut belum dijelaskan mengenai bagaimana proses resiliensi tersebut bisa terbentuk di dalam diri *single mother* yang sedang berduka pascakematian pasangan. Sehingga peneliti tertarik untuk menggambarkan bagaimana proses tumbuhnya benih-benih resiliensi di dalam diri *single mother* yang berduka pascakematian pasangan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengalaman *single mother* dalam membangun kemampuan resiliensi pascakematian pasangan serta faktor apa saja yang dapat mempengaruhinya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk membantu *single mother* dalam mengembangkan kemampuan adaptasi yang positif dan mengembangkan potensi diri yang dimiliki sehingga mampu untuk beradaptasi dan bangkit dari kedukaan dan kesulitan hidup pascakematian pasangan serta menjalani peran sebagai orang tua tunggal dengan lebih sehat dan efektif, sebagai sumber informasi bagi keluarga dan masyarakat agar dapat merangkul dan membantu *single mother* melalui dukungan sosial berupa moril maupun materiil, dan bahan pertimbangan guna menindaklanjuti maupun mengembangkan kajian teoretis maupun penelitian dengan topik yang relevan.

METODE

Subjek penelitian

Single mother yang terlibat dalam penelitian ini adalah seorang ibu yang bertanggung jawab dalam pemenuhan kebutuhan rumah tangga dan mengasuh anak tanpa kehadiran maupun bantuan dari pasangan akibat kematian pasangan. Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* untuk menentukan subjek penelitian yang terlibat berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2013). Adapun kriteria subjek penelitian dalam penelitian ini adalah *single mother*, berstatus cerai mati, memiliki pekerjaan, anak yang masih harus diasuh, dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk mengungkap dan menggambarkan resiliensi *single mother* pascakematian pasangan dengan cara menelusurinya secara menyeluruh dan mendalam untuk mendapatkan pola yang muncul sehingga dari pola tersebut dapat ditarik sebuah kesimpulan atau gambaran yang lebih jelas dari kejadian atau pengalaman yang terjadi (Kim, et. al., 2016).

Instrumen

Angket, wawancara, dan observasi digunakan untuk mengumpulkan data dari lapangan. Penelitian ini menggunakan angket dengan tipe pertanyaan terbuka yang digunakan sebagai studi pendahuluan untuk mengetahui latar belakang subjek penelitian dengan memberikan blangko riwayat hidup (Sugiyono, 2013). Peneliti menggunakan wawancara semi-terstruktur agar dapat lebih fleksibel untuk menggali pengalaman subjek penelitian terhadap fenomena yang diteliti namun tetap dalam batasan tema atau pedoman wawancara yang telah disusun (Herdiansyah, 2014). Observasi digunakan untuk menggambarkan aktivitas subjek penelitian terhadap fenomena yang diteliti di lingkungan alamiahnya tanpa adanya upaya yang dilakukan peneliti untuk mengontrol atau memanipulasi perilaku subjek penelitian (Hasanah, 2016).

Teknik Analisis data

Peneliti menggunakan teknik analisis data model Miles dan Huberman (1994) untuk mereduksi atau memilah dan memilih data yang penting lalu membuat kategorisasi data berdasarkan kemiripannya, menyajikan atau menyusun data di setiap kategori agar strukturnya dapat lebih mudah dipahami, dan membuat kesimpulan tentang temuan yang diperoleh. Penelitian ini menggunakan triangulasi metode untuk menguji kredibilitas data yaitu dengan mengecek kebenaran data berdasarkan informasi yang diperoleh dari angket, wawancara, dan observasi. Jika apa yang disampaikan oleh peneliti sesuai dengan apa yang sebenarnya terjadi di lapangan, maka data dapat dikatakan memiliki kriteria derajat kepercayaan atau kredibilitas yang tinggi (Sugiyono, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti menemukan tiga subjek yang sesuai dengan kriteria dan tujuan penelitian. Subjek pertama adalah K (45 tahun) yang sudah hidup menjanda selama 2 tahun 8 bulan akibat cerai mati, tinggal bersama dengan kedua anaknya yang sudah bekerja dan satunya masih sekolah dasar, dan bekerja sebagai buruh pabrik dan tidak memiliki pekerjaan sampingan. Subjek kedua adalah N (41 tahun) yang sudah hidup menjanda selama 2 tahun 3 bulan akibat cerai mati, tinggal bersama dengan anak perempuannya yang masih sekolah dasar, dan bekerja

sebagai buruh pabrik dan terkadang membantu usaha catering ibunya. Subjek ketiga adalah E (47 tahun) yang sudah hidup menjanda selama 3 tahun 4 bulan akibat cerai mati, tinggal bersama dengan kedua anaknya yang sudah bekerja dan satunya masih kuliah, dan bekerja sebagai penerima jasa jahitan pakaian di rumah dan tidak memiliki pekerjaan sampingan. Ketiga subjek tinggal bersama dengan anak-anaknya dalam satu rumah tanpa anggota keluarga lain yang tinggal bersama. Berdasarkan hasil analisis data peneliti menemukan 5 tema yang muncul dari ketiga subjek penelitian, yaitu kedukaan, penerimaan, penyesuaian, kemandirian, dan berkembang.

Tema pertama adalah Kedukaan. Kematian pasangan merupakan salah satu peristiwa tidak menyenangkan yang dialami oleh individu yang sudah menikah. Kedukaan merupakan respon yang umumnya ditunjukkan oleh individu yang ditinggalkan terhadap kematian pasangannya. Ketiga subjek menunjukkan respon kedukaan yang sama yaitu menyangkal dan menangis sebagai bentuk ketidakpercayaan dan kesedihan atas kematian pasangan. Bentuk ketidakpercayaan atas kematian pasangan yang ditunjukkan subjek K adalah badan lemas dan pingsan, sedangkan subjek N dan E adalah kebingungan yang dirasakan atas kematian pasangan yang terjadi secara mendadak. Saat mengetahui pasangannya meninggal dunia subjek K langsung menangis, sedangkan subjek N dan E baru bisa menangis saat melihat orang lain menangis di hari kematian pasangannya karena masih diliputi rasa kebingungan atas kejadian yang dialami secara mendadak. Hal ini didukung oleh pernyataan Santrock (2012) yang menyatakan bahwa respon kedukaan antara lain adalah keterkejutan, ketidakpercayaan, penolakan, dan kesedihan.

“Nggih pertama nggih pokokke nggih sedih.”

“Kayak bleng langsung kayak nggak tahu rasanya gimana wong aku nggak bisa nangis kok.”

“Ngerti-ngerti ndak ada itu loh kaya ibarate kaya diputus langsung terus mau nangis ya ndak bisa.”

Kematian pasangan membuat ketiga subjek merasa kehilangan karena dituntut untuk bisa hidup mandiri tanpa kehadiran maupun bantuan dari pasangan. Hal ini didukung oleh penelitian Gayatri dan Permadi (2016) yang menunjukkan bahwa *single mother* akan dihadapkan pada perasaan kesepian dan kehilangan akibat kematian pasangan baik karena sakit maupun kematian mendadak. Kehilangan sosok pasangan dalam keluarga memunculkan sikap inferior dalam diri ketiga subjek karena merasa tidak percaya diri bisa menghidupi keluarganya seorang diri pascakematian pasangan.

“Lha nggih mikire nggih nopo-nopo nggih nopo diri sendiri nggak ada sing ngewangi.”

“Kita kan nggak tahu prediksi besok gimana gimana nggak tahu.”

“pokoke suami panjang umur takut sukben suamiku meninggal aku makan apa gitu kan.”

Kenangan terhadap pasangan yang masih ada membuat emosi ketiga subjek belum stabil dan sensitif terhadap sesuatu yang dapat mengingatkannya kepada pasangan. Muncul kenangan terhadap pasangan saat subjek K mencium baju yang biasa dikenakan oleh pasangan saat masih hidup. Hanya tinggal berdua dengan anak di rumah membuat kenangan subjek N terhadap pasangan muncul karena biasa ditinggal bertugas ke luar kota oleh pasangan. Subjek E merasa bahwa pasangan seperti pulang ke rumah saat ada kendaraan yang lewat di depan rumah. Hal ini didukung oleh penelitian Widyataqwa dan Rahmasari (2021) yang menunjukkan bahwa individu yang ditinggalkan pasangannya akan mudah tersinggung terhadap sesuatu yang berhubungan dengan pasangan, merasakan khawatir, dan emosi yang

tidak stabil dalam memecahkan masalah. Dampak dari kedukaan yang dialami ketiga subjek dapat menjadi faktor risiko yang menghambat proses resiliensi.

Tema kedua adalah Penerimaan. Dalam tahap ini, *emotion regulation* merupakan salah satu aspek resiliensi yang dapat membantu *single mother* dalam mengelola emosi untuk mengurangi dampak dari kedukaan yang dialami pascakematian pasangan (Afdal et al., 2022). Keterampilan dalam meregulasi emosi membantu ketiga subjek untuk bisa tetap tenang dan fokus dalam mengatasi stres pascakematian pasangan. Sikap religiusitas yang ditunjukkan melalui ritual ibadah seperti salat, berdoa, mengaji, maupun ziarah ke makam serta dukungan sosial sebagai tempat untuk curhat membantu ketiga subjek dalam mengurangi kesedihannya. Ketiga subjek memilih orang tertentu sebagai tempat curhat. Subjek K lebih memilih curhat kepada saudara, sedangkan subjek N dan E lebih memilih curhat kepada teman dekat karena tidak mau membebani keluarga. Religiusitas dan dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang membantu ketiga subjek untuk bangkit dari kedukaan.

“Paling nggih cerita kalih mbakke itu.”

“curhatnya ke temen nggak ke saudara takutnya gini aku takutnya jadi pikiran malahan bebani saudara bebani orang tua.”

“Cuman cerita sama temen temen jahit teman ndak isa ngasih solusi cuman anu ya ya cuman.”

Ketiga subjek berpikir positif untuk menghindari stres dengan berusaha untuk menginghlaskan kematian pasangan dan bersyukur atas apa yang masih dimiliki. Hal tersebut merupakan bentuk dari aspek *Impulse Control* dalam resiliensi yang dapat membantu ketiga subjek untuk mengatasi stres yang muncul dari dalam diri (Afdal et al., 2022). Subjek K dan E meyakini bahwa kematian pasangan adalah takdir yang harus diterima, sedangkan subjek N meyakini bahwa banyak yang bernasib sama seperti dirinya sehingga tidak perlu terlalu bersedih atas kematian pasangan yang mana hal tersebut juga bentuk dari aspek *Empathy* dalam resiliensi yaitu kemampuan untuk menangkap apa yang dirasakan oleh orang lain (Afdal et al., 2022).

“Nggih pun ikhlas lha pripun melih pun takdire ngoten nggih ajeng pripun kan ngoten.”

“Memang memang harus harus gitu kita kan harus kuat di hadapan. Jangan sampailah nangs dilihatin anu jangan ibarate nratap opo ngono kae.”

“Gitu tok wis angger tak gitukke tenang. Istilahe suami perantara nanti kan Allah ngasih perantara lewat lain bisa.”

Tema ketiga adalah Penyesuaian. Ketiga subjek berusaha untuk menumbuhkan kepercayaan diri pascakematian pasangan. Subjek K meyakini bahwa status *single mother* adalah hal yang terhormat sehingga merasa percaya diri saat berinteraksi sosial, subjek N berusaha untuk terlihat kuat di hadapan orang lain dan merasa bahagia meskipun keluarga tidak lengkap, sedangkan subjek E berusaha untuk menciptakan kebahagiaan dengan anak-anaknya meskipun sering dianggap tidak bahagia oleh orang lain. Hal ini merupakan bentuk dari aspek *Self Efficacy* dalam resiliensi yaitu kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimiliki dan berkomitmen melanjutkan kehidupan keluarga (Afdal et al., 2022).

“Janda resmi ditinggal bojone kan kadang ne janda sik ditinggal bojone anu anu.”

“saya kira ya cuman tantangannya cuma kalau dari omongan kanan kiri kanan kiri dah sekarang saya udah los gitu aja.”

“Nak kita ada orang omongan terus istilahe awakdewe lha nak gur digojeki awakdewe apa namane nganggap apa ngladeni kan podo wae kan awakdewe kan mandak.”

Ketiga subjek melibatkan orang terdekat sebagai tempat untuk curhat sebagai bentuk dukungan emosional yang dapat membantu dalam meregulasi emosi pascakematian pasangan. Subjek K lebih memilih saudarinya sebagai tempat curhat, sedangkan subjek N dan E lebih memilih teman sebagai tempat curhat. Selain itu, kehadiran anak menjadi sumber motivasi bagi ketiga subjek untuk bisa bangkit dari kedukaan dan semangat dalam menjalani kehidupan pascakematian pasangan sebagai seorang *single mother*. Subjek K mendapat bantuan dari anaknya dalam mengurus pekerjaan rumah, subjek N menjadikan anak sebagai sumber motivasi dalam menjalani peran sebagai *single mother*, sedangkan subjek E saling menghibur dengan anak untuk menghilangkan kesedihan. Menurut penelitian Sari dan Wardhana (2015), kehadiran anak dapat memberikan dukungan psikis kepada *single mother*. Sikap religiusitas dan dukungan sosial menjadi faktor protektif bagi ketiga subjek untuk meningkatkan kesadaran atas kematian pasangan. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Sarasswati dan Lestari (2020) yang mengungkapkan bahwa keyakinan atau religiusitas, keikhlasan, dan dukungan emosional yang diperoleh dari keluarga dan teman dapat mempercepat proses penerimaan *single mother* terhadap kematian pasangan.

“Maksude hubungane wargane apik nak mrika.”

“Ya itu alhamdulillah banyak support dari temen, dari saudara, dari tetangga juga. Akhirnya kan sedikit sedikit itu kan bisa bangkit.”

“Terlalu banyak sing apik mas. Orang sini itu bener semua bagus.”

Ketiga subjek menyesuaikan diri dengan perannya sebagai *single mother*. Subjek N dan E mendapatkan stigma atau pandangan negatif dari orang lain terhadap statusnya, sedangkan subjek K tidak ditemukan mendapatkan stigma atau pandangan negatif dari lingkungan sosial yang mana hal tersebut juga diperkuat oleh pernyataan *significant other* bahwa hubungan subjek dengan orang-orang di sekitarnya cenderung selalu terjalin dengan baik. Stigma atau pandangan negatif dari lingkungan sosial terhadap status yang dimiliki merupakan faktor risiko yang harus dihadapi oleh *single mother*. Hal ini didukung oleh beberapa hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa stigma atau pandangan negatif merupakan salah satu permasalahan yang dialami oleh *single mother* (Perdana & Syafiq 2013; Sari & Wardhana, 2015; Cahyani, 2016).

Meskipun demikian, ketiga subjek tidak menutup diri dari lingkungan sosial dan justru membentuk citra diri yang positif untuk membangun sikap percaya diri dengan status yang dimiliki saat berinteraksi sosial. Subjek K merasa bahwa menjadi *single mother* karena ditinggal mati oleh pasangan adalah hal terhormat sehingga merasa percaya diri saat berinteraksi dengan orang lain. Subjek N dan E membentuk citra diri positif dengan menjaga harga diri dan mengabaikan pandangan negatif dari orang-orang di sekitar. Subjek E juga menjaga perasaan orang lain saat bergaul agar tidak saling menyinggung sebagai bentuk untuk saling menghargai satu sama lain. Hal ini merupakan bentuk dari aspek *Empathy* dalam resiliensi yaitu kemampuan untuk menangkap perasaan orang lain (Afdal et al., 2022). Menurut Taylor et al. (2009), presentasi diri merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mengontrol kesan lingkungan sosial terhadap dirinya.

Ketiga subjek membuat *Personal Boundaries* atau batasannya masing-masing dalam berinteraksi sosial yang mana hal tersebut ditunjukkan melalui sikap tidak sembarangan dalam bergaul dan hanya dengan orang-orang tertentu saja yang dipercayai dalam kehidupan sosial. Subjek K hanya curhat kepada keluarga dan hanya berutang kepada teman dekat atau tetangga yang masih ada hubungan saudara. Subjek N membuat batasan dalam berinteraksi dengan orang lain seperti memblokir nomor WA tidak dikenal, jarang keluar rumah, curhat hanya kepada teman dekat, dan komunikasi dengan keluarga seperlunya. Subjek E hanya

curhat kepada teman kerja menjahit. Hal ini dilakukan ini dilakukan individu sebagai bentuk perbandingan sosial untuk mengevaluasi pikiran, perasaan, dan kemampuan diri dengan orang lain untuk membantu individu dalam membangun identitas diri sehingga lebih nyaman dan percaya diri dalam berinteraksi sosial (King, 2014).

“saya nggih cuman teman tapi satu sama saya dekat banget.” “memang aku memang jarang keluarlah.”

“Cuman cerita sama temen temen jahit teman ndak isa ngasih solusi cuman anu ya ya cuman.”

Selain dihadapkan pada masalah sosial, dalam menjalani peran sebagai *single mother* ketiga subjek juga dihadapkan pada permasalahan lain seperti masalah finansial, masalah pekerjaan, dan masalah sehari-hari di rumah. Hal tersebut menjadi faktor risiko yang menyebabkan ketiga subjek mengalami kelelahan fisik dan rentan terhadap stres. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Sarasswati dan Lestari (2020) yang mengungkapkan bahwa beban karena mengurus keluarga tanpa bantuan pasangan membuat *single mother* rentan terhadap stres. Ketiga subjek melibatkan bantuan orang-orang terdekat seperti keluarga, tetangga, dan teman untuk membantunya dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi. Dukungan sosial yang diperoleh dari orang terdekat seperti keluarga dan pertemanan menjadi faktor protektif yang dapat membantu *single mother* dalam mengatasi permasalahan yang dialami.

Menurut Taylor et al. (2009) dukungan sosial dapat berupa barang, jasa, maupun dukungan emosional. Dukungan sosial berupa barang diberikan oleh keluarga dan teman dalam wujud pinjaman uang seperti yang diterima subjek K dan makanan untuk membantu subjek dalam memenuhi kebutuhan keluarga seperti yang diterima subjek E. Dukungan sosial berupa jasa diberikan oleh tetangga, keluarga, dan teman kepada ketiga subjek dalam wujud bantuan dalam mengurus tugas rumah tangga, dan dukungan sosial berupa dukungan emosional diberikan oleh keluarga seperti yang diterima subjek K dan teman seperti yang diterima subjek N dan E sebagai tempat untuk curhat atau bercerita. Hasil penelitian Aprilia (2013) mengungkapkan bahwa adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitar dapat membantu proses penyesuaian peran yang dialami oleh *single mother*.

Ketiga subjek belajar untuk mengelola waktu antara bekerja dan keluarga, melakukan aktivitas atau rutinitas baru, serta memaksimalkan dan mengelola keuangan keluarga sebagai bentuk adaptasi atas peran yang dimiliki. Dengan kondisi kesehatan yang baik subjek K merasa percaya diri dan semangat dalam bekerja untuk menghidupi keluarga serta mengelola keuangan keluarga dengan mengurangi kebiasaan berutang. Subjek N mampu mengelola waktu antara bekerja dan keluarga sehingga dapat mengatasi tekanan di tempat kerja dan permasalahan di rumah dengan efektif, memaksimalkan keuangan keluarga dan hidup hemat, serta keberanian dalam menghadapi pandangan negatif orang-orang di sekitar. Subjek E mampu mengerjakan pekerjaan tanpa harus bergantung pada pasangan lagi atau orang lain, menggantikan peran pasangan untuk mengantar anak bekerja, dan mampu mengelola keuangan keluarga dengan hidup hemat.

Kemampuan ketiga subjek untuk menyesuaikan diri dalam menghadapi stigma masyarakat, melibatkan dukungan sosial untuk mengatasi kesulitan yang dialami, fleksibilitas peran dalam mengelola waktu antara keluarga dengan bekerja, dan mengelola keuangan keluarga merupakan bentuk dari aspek *Causal Analysis* dalam resiliensi yaitu keterampilan untuk mengenali masalah yang dihadapi sehingga mengetahui cara yang harus dilakukan untuk mengatasinya (Afdal et al., 2022). Menurut penelitian Sarasswati dan Lestari (2020),

pengelolaan waktu dan fleksibilitas dalam melakukan pekerjaan membantu *single mother* dalam meminimalisir konflik atau permasalahan.

Tema keempat adalah Kemandirian. Keberhasilan ketiga subjek dalam menyesuaikan diri dan mengatasi kesulitan yang dihadapi membentuk sikap berdaya yang menjadi kunci untuk bisa menjadi resilien. Sikap berdaya dapat diartikan sebagai kemampuan untuk bertindak dalam mengatasi masalah. Sikap berdaya ditunjukkan ketiga subjek melalui kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimiliki dan kemandirian dalam mengatasi permasalahan yang dialami serta tahu kapan harus melibatkan dukungan sosial untuk membantunya. Subjek K percaya diri dan semangat dalam bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga, subjek N memiliki keyakinan bahwa semua masalah bisa diselesaikan dan tidak mau merepotkan orang lain, dan subjek E memiliki keyakinan bahwa ada solusi dari setiap masalah sehingga tidak harus selalu meminta bantuan orang lain. Hal ini merupakan bentuk dari aspek *Self Efficacy* dalam resiliensi yaitu kepercayaan diri atau keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga dapat mengatasi masalah yang dihadapi (Afdal, et. al., 2022). Meskipun sudah bisa hidup mandiri ketiga subjek masih mengalami kesulitan dalam melakukan beberapa pekerjaan di rumah, seperti membetulkan atap rumah, masalah listrik, dan masalah kendaraan sehingga ketiga subjek memerlukan bantuan dari orang lain untuk mengatasinya.

“Nggih semangat nggih cari kerja untuk.”

“Kalau menurutku nggak nggak ada yang berat banget ya cuman apa ya ya nggak ada saya kira nggak ada i.”

“Ya itu yakin wae nak isa.”

Tema kelima adalah Berkembang. Sikap berdaya tidak hanya untuk bertahan maupun beradaptasi saja, melainkan juga untuk berkembang di bawah tekanan atau situasi sulit yang dialami. Hal ini merupakan bentuk dari aspek *Reaching Out* dalam resiliensi yaitu kemampuan untuk mengoptimalkan potensi yang dimiliki sehingga dapat meraih hal-hal positif dalam hidup (Afdal et al., 2022). Meskipun dihadapkan pada masalah finansial, subjek K mampu hidup berkecukupan dengan mengelola keuangan keluarga dengan baik sehingga dapat melunasi utang dan membiayai pendidikan anak hingga lulus sekolah dan memenuhi kebutuhan sehari-hari, dan merasa lebih tenang dalam beraktivitas karena tidak lagi bergantung dengan pasangan. Subjek N mampu hidup mandiri dengan terus belajar mengatasi kesulitan yang dihadapi, meningkatkan karir pekerjaan, dan mengambil makna dari kejadian yang dialami dengan merefleksikan pengalaman suksesnya dulu ketika mampu mengatasi masalah. Subjek E mampu hidup berkecukupan serta merasa lebih tenang dan bahagia saat bisa melakukan pekerjaan tanpa bergantung terus pada pasangan atau orang lain.

“Paling ya pengen urusan apa nggih pun ndang selesai.”

“Diuji lagi insya Allah nanti ada kebahagiaan lagi gitu aja.”

“Orang-orang kok nganggap awakdewe ki kaya kasihan ya mah padahal awakdewe happy ya mah ya.”

Ketiga subjek memiliki keyakinan yang positif terhadap kehidupan di masa mendatang. Hal ini merupakan bentuk dari aspek *Optimism* dalam resiliensi yaitu kemampuan untuk melihat masa depan yang cerah (Afdal et al., 2022). Subjek K memiliki harapan positif bahwa segala urusannya akan dapat segera terselesaikan. Subjek N memunculkan harapan positif bahwa akan ada kebahagiaan dan kenaikan status hidup di masa mendatang. Subjek E memiliki tujuan-tujuan yang ingin diraih di masa mendatang. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Aprilia (2013) yang mengungkapkan bahwa individu yang resilien akan mampu beradaptasi di situasi sulit dan tidak menunjukkan respon negatif terus-menerus serta jika resilien

meningkat maka individu akan mampu mengatasi masalah-masalah yang dihadapi, bersikap optimis, dan mampu meningkatkan potensi-potensi yang dimiliki dan hasil penelitian Sarassati dan Lestari (2020) yang mengungkapkan bahwa hasil dari proses resiliensi *single mother* setelah kematian pasangan adalah pengalaman berkembang, lebih mandiri, dan memiliki tujuan hidup yang jelas.

KESIMPULAN

Terdapat lima tema yang menjadi fase atau tahapan bagi *single mother* dalam membentuk kemampuan resiliensi pascakematian pasangan, yaitu (i) kedukaan, (ii) penerimaan, (iii) penyesuaian, (iv) kemandirian, dan (v) berkembang. Terdapat tujuh aspek resiliensi yang muncul di dalam fase pembentukan kemampuan resiliensi *single mother* pascakematian pasangan, yaitu *emotion regulation, impulse control, causal analysis, empathy, self efficacy, reaching out, dan optimism* serta terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhinya, yaitu faktor risiko dan faktor protektif. Faktor risiko yang berpengaruh antara lain, yaitu kesedihan, stres, masalah sosial, masalah finansial, masalah kesehatan, masalah praktis sehari-hari, dan stigma masyarakat. Sedangkan faktor protektif antara lain, yaitu religiusitas dan dukungan sosial yang membantu *single mother* dalam mengatasi dampak dari faktor risiko. Setiap *single mother* memiliki pengalamannya masing-masing dalam membentuk kemampuan resiliensi pascakematian pasangan.

REFERENSI

- Afdal, Ramadhani, V., Hanifah, S., Fikri, M., Hariko, R., & Syapitri, D. (2022). Kemampuan resiliensi: Studi kasus dari perspektif ibu tunggal. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konseling, 15*(3), 218-230.
- Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan dukungan sosial pada orang tua tunggal (studi kasus pada ibu tunggal di samarinda). *E-Journal Psikologi, 1*(3), 268-279.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: How we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *New York: The American Psychological Association Inc, 5*(1), 20-28.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Loss, sadness, and depression*. Basic Books.
- Cahyani, K. D. (2016). Masalah dan kebutuhan orang tua tunggal sebagai kepala keluarga. *E- Journal Bimbingan dan Konseling, 8*, 156-163.
- Castro, V., Johnson, M. B., & Smith, R. (2008). Self-reported resilient behaviors of seventh and eighth grade students enrolled in an emotional intelligence based program. *Journal of School Counseling, 6*(27).
- Desmita. (2013). *Psikologi Perkembangan*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Fernandez, I. M. F. & Seodagijono, J. S. (2018). Resiliensi pada wanita dewasa madya setelah kematian pasangan hidup. *Jurnal Experientia, 6*(1), 27-38.
- Gayatri, F. E. & Permadi, A. S. (2016). *Resiliensi pada janda cerai mati*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hasanah, H. (2016). Teknik-teknik observasi (sebuah alternatif metode pengumpulan data penelitian kualitatif ilmu-ilmu sosial). *Jurnal At- Taqaddum, 8*(2), 21-46.
- Herdiansyah, H. (2014). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu sosial*. Salemba Humanika.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan: Suatu perkembangan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Kim, H., Sefcik, J. S., & Bradway, C. (2016). Characteristics of qualitative descriptive studies: A Systematic review. *Research in Nursing & Health, 40*(1), 23-42.

- King, L. A. (2014). *Psikologi umum*. Salemba Humanika.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis* (2nd ed.). Sage Publications, Inc.
- Perdana, T. P., & Syafiq, M. (2013). Menjalani hidup setelah kematian suami: Studi fenomenologi perempuan single mother. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 1- 11.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals New York Academy of Science*, 1094(1), 1-12.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development (Perkembangan masa hidup)* (13th ed.). Erlangga.
- Sarasswati, N. L. A.C., & Lestari, M. D. (2020). Peran dan resiliensi pada perempuan balu. *Jurnal Psikologi Udayana*, 99-111.
- Sari, P. P., & Wardhana, S. P. (2015). Resiliensi pada wanita setelah kehilangan pasangan akibat sudden death. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(2), 110-118.
- Sari, D. N., & Yuwono, S. (2019). *Stres kerja pada ibu single parent* [Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta].
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kualitatif. Untuk penelitian yang bersifat: Eksploratif, enterpretif, interaktif, dan konstruktif*. Alfabeta.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial*. Prenadamedia Group.
- Widyataqwa, A. C. J., & Rahmasari, D. (2021). Resiliensi istri selepas kematian suami akibat covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 103-118.
- Zuhdi, M. S. (2019). Resiliensi pada ibu single parent. *Martabat: Jurnal Wanita dan Anak*, 3(1), 141-160.