

**DINAMIKA TAHAP PEMBENTUKAN RESILIENSI
PADA IBU TUNGGAL DI KOTA SEMARANG**

Skripsi

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Program Studi Psikologi Universitas Islam Sultan Agung



Disusun oleh:

Anne Tsania 'Aunillah

(30702100038)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING
DINAMIKA TAHAP PEMBENTUKAN RESILIENSI
PADA IBU TUNGGAL DI KOTA SEMARANG

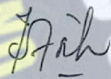
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Anne Tsania 'Aunillah
30702100038

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan dewan penguji guna
memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing,

Tanggal



Dwi Wahyuningsih Choiriyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

22 Mei 2025

UNISSULA

Semarang, 22 Mei 2025

Mengesahkan, Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN
**Dinamika Tahap Pembentukan Resiliensi Pada Ibu Tunggal di
Kota Semarang**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Anne Tsania 'Aunillah

30702100038

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 27 Mei 2025

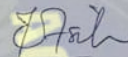
Dewan Penguji

1. Dr. Laily Rahmah, S.Psi., M.Si., Psikolog

2. Zamroni, S.Psi., M.Psi., Psikolog

3. Dwi Wahyuningsih Choiriyah, S.Psi., M.Psi.,
Psikolog

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 27 Mei 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Auncoro, S.Psi., M.Si

NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini, Anne Tsania 'Aunillah dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kerjasama di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat keserjanaan saya dicabut.

Semarang, 22 Mei 2025

Yang menyatakan,


Anne Tsania 'Aunillah
30702100038

MOTTO

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu. Dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”

(QS. Al-Baqarah: 216)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya..”

(QA. Al-Baqarah: 286)



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil'aalamiin

Penulis persembahkan karya ini kepada:

1. Ibu Uswatun Khasanah serta kakak kandung saya Yusri Syauqil Islam yang selalu mendoakan, memberikan dukungan, kasih sayang, dan motivasi untuk mewujudkan mimpi penulis.
2. Dosen pembimbing saya, Ibu Dwi Wahyuningsih Choiriyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, yang telah membimbing, mengarahkan, dukungan, dan memberi ilmu dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan karya ini.



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakaatuh

Bismillahirrahmaanirrahiim

Puji syukur kepada Allah subhaanahu wa ta'alaa, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan ridho kepada penulis sehingga penyusunan skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad shallaahu 'alaihi wasallam, semoga kita selalu mendapatkan syafa'atnya.

Penulis menyadari dalam proses penulisan ini terdapat banyak kendala dan rintangan yang dating, namun berkat bantuan, dukungan, dan motivasi yang diberikan oleh semua pihak secara moril maupun materil, semua hal yang terasa berat menjadi lebih ringan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang atas dedikasinya dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasi untuk seluruh mahasiswa agar terus berprestasi.
2. Ibu Dwi Wahyuningsih Choiriyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing penulisan skripsi dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Dra. Rohmatun, M.Si, selaku dosen wali di Fakultas Psikologi yang senantiasa memberikan bimbingan, nasehat, serta arahan selama proses perkuliahan.
4. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang selaku tenaga pengajar yang telah memberikan segenap ilmu pengetahuan serta pengalaman selama masa menempuh studi.
5. Ibu-ibu narasumber penelitian yang sudah meluangkan waktunya dan berbagi informasi membantu menyelesaikan tugas akhir ini.

6. Orang tua saya tercinta, Bapak Teguh Susanto dan Ibu Uswatun Khasanah, serta kakak kandung saya Yusri Syauqil Islam, yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberikan semangat kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Teman-teman perkuliahan penulis yang senantiasa memberikan semangat dan dukungan bagi penulis untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Teman-teman SMA penulis yang senantiasa memberikan semangat dan dukungan bagi penulis.
9. Diri sendiri yang sudah bertahan sampai bisa menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
10. Pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas bantuan dan doa yang diberikan kepada penulis.

Wassalamu'alaikum warahmatullah wabarakaatuh.

Semarang, 22 Mei 2025

Penulis

Anne Tsania 'Aunillah

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian	7
C. Manfaat Penelitian	7
BAB II TELAAH KEPUSTAKAAN	8
A. Ibu Tunggal (<i>Single Mother</i>)	8
1. Pengertian Ibu Tunggal.....	8
2. Kategori Penyebab Menjadi Ibu Tunggal	9
3. Peran Ibu Tunggal.....	10
B. Resiliensi.....	11
1. Pengertian Resiliensi.....	11
2. Faktor-faktor yang Memengaruhi Resiliensi	12
3. Aspek-aspek Individu yang Resilien	14
4. Tahapan Pembentukan Resiliensi	15
C. Dinamika Tahapan Resiliensi Ibu Tunggal.....	19
D. Pertanyaan Penelitian	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Latar Penelitian	22
B. Fokus Penelitian.....	22
C. Operasionalisasi	22
D. Narasumber	23
E. Metode Pengumpulan Data.....	24
F. Kriteria Keabsahan Data	25

G. Teknik Analisis Data.....	27
H. Refleksi Peneliti	29
BAB IV	30
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Hasil Penelitian	30
1. Hasil Pengambilan Data.....	30
2. Tema-tema	41
B. Pembahasan.....	44
1. Hasil Analisis Tema Antar Narasumber	44
2. Gambaran Tahapan Pembentukan Resiliensi Ibu Tunggal	59
3. Analisis Tahapan Pembentukan Resiliensi	62
BAB V	65
KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
Lampiran 1. <i>Informed Consent</i> Penelitian	71
Lampiran II. Panduan Wawancara.....	79
Lampiran III. Verbatim Wawancara	80

DINAMIKA TAHAP PEMBENTUKAN RESILIENSI PADA IBU TUNGGAL DI KOTA SEMARANG

Anne Tsania 'Aunillah
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultas Agung
Email: annetsania@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam tahap pembentukan resiliensi pada ibu tunggal di Kota Semarang yang mengalami kehilangan pasangan karena kematian. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, dengan empat narasumber yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, serta dianalisis menggunakan teknik Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses pembentukan resiliensi pada ibu tunggal melalui empat tahap: coping strategies, refocusing and moving on, active healing, dan achieving closure. Setiap narasumber menunjukkan proses adaptasi yang unik, tetapi memiliki pola umum berupa anak-anak sebagai motivasi terkuat, dukungan sosial dari keluarga, serta penguatan spiritual. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa pembentukan resiliensi merupakan proses bertahap yang melibatkan aspek emosional, sosial, dan spiritual. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis dalam mendukung ibu tunggal untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan sosial mereka.

Kata Kunci: Resiliensi. Ibu Tunggal, Kehilangan pasangan

DYNAMICS OF BUILDING RESILIENCE AMONG SINGLE MOTHERS IN SEMARANG CITY

Anne Tsania ‘Aunillah
Faculty of Psychology
Universitas Islam Sultas Agung
Email: annetsania@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

An in-depth exploration was conducted to understand the process of resilience development among single mothers in Semarang City who experienced the loss of a spouse due to death. Employing a qualitative approach with a phenomenological method, the study involved four participants selected through purposive sampling. Data were gathered through in-depth interviews, observation, and documentation, and were analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Findings revealed that the resilience-building journey comprises four key stages: coping strategies, refocusing and moving on, active healing, and achieving closure. While each participant experienced a distinct personal adaptation process, common themes emerged children as the strongest source of motivation, emotional and social support from family, and strengthened spirituality. These insights emphasize that resilience is a gradual, multidimensional process involving emotional, social, and spiritual aspects. The results offer practical implications for supporting single mothers in enhancing their psychological and social well-being.

Keywords: Resilience, Single Mothers, Spousal Loss



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keluarga menurut McGoldrick, dkk (2016) merupakan kumpulan individu yang hidup dalam keterkaitan dengan komunitas dan masyarakat yang lebih luas. Anggota keluarga mencakup ayah, ibu, dan anak-anak dalam satu keluarga utuh yang disebut keluarga dekat atau keluarga inti. Wahid & Halilurrahman (2019) mengungkapkan bahwa keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga bersama beberapa orang yang berkumpul dan tinggal di suatu tempat di bawah suatu atap dalam keadaan saling ketergantungan. Keberhasilan dalam sebuah keluarga dapat mencakup keberhasilan dalam ekonomi, pendidikan dan pekerjaan dengan menjalankan fungsi dari masing-masing anggotanya.

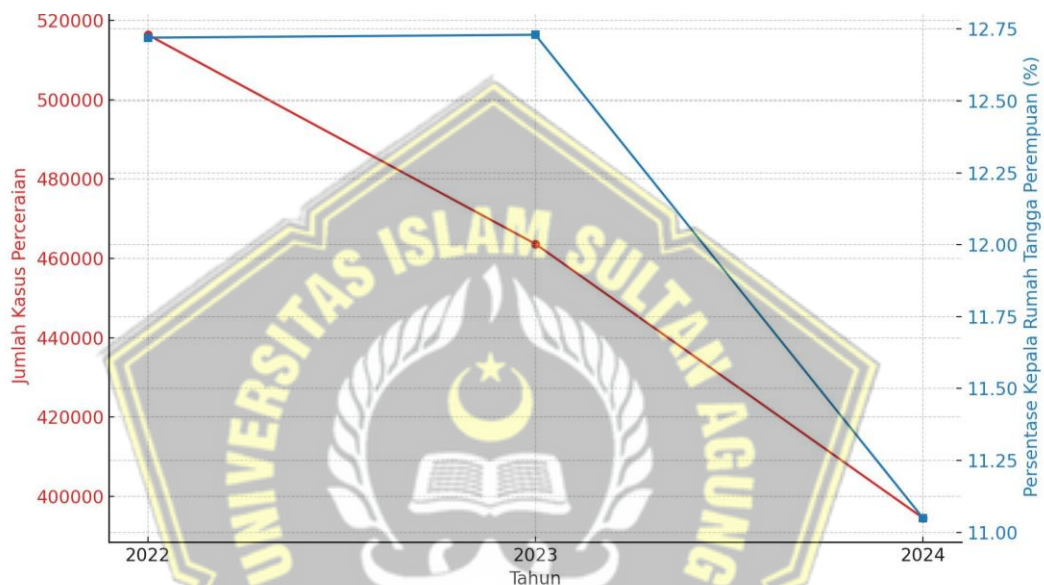
Keluarga dengan keberfungsian masing-masing figur ayah dan ibu yang utuh merupakan gambaran ideal dari sebuah keluarga. Fenomena perceraian muncul dalam beberapa penelitian yang menunjukkan adanya keluarga yang mengalami tantangan tersendiri berkaitan dengan keberfungsian keluarga tersebut.

Penelitian Fernandez & Soedagijono (2018) menunjukkan adanya keluarga yang tidak utuh, dalam hal ini ibu yang kehilangan pasangannya karena perceraian atau kematian pasangan. Ibu mengambil alih peran sebagai kepala keluarga dan bertanggung jawab untuk menghidupi keluarga. Situasi tersebut menempatkan ibu sebagai figur pencari nafkah bagi keluarga. Ibu juga dihadapkan pada kebutuhan dan tanggung jawab atas permasalahan-permasalahan yang muncul ketika berpisah dengan pasangan hidup. Ibu, dalam hal ini berperan sebagai ibu Tunggal dalam keluarga.

Badan Pusat Statistik Indonesia melaporkan tentang kasus perceraian di Indonesia dengan jumlah mencapai 516.334 pada tahun 2022. Jumlah tersebut mengalami penurunan sebesar 10,2% pada tahun 2023 menjadi sejumlah 463.654 kasus perceraian. Tahun 2024 mengalami penurunan kembali sebanyak 14,89% menjadi 394.608 kasus perceraian. Tahun 2022 sebanyak 12,72% kepala rumah tangga di Indonesia adalah perempuan. Jumlah tersebut mengalami peningkatan

pada tahun 2023 yang persentasenya menjadi 12,73%. Tahun 2024 persentase tersebut mengalami penurunan menjadi 11,05%.

Jumlah dan persentase keluarga tanpa kehadiran ayah di Indonesia mengalami penurunan dan kenaikan pada tiga tahun terakhir dapat dilihat pada gambar 1. Angka tersebut menunjukkan adanya strukur keluarga yang tidak utuh dan menempatkan ibu tunggal mengambil peran ganda akibat dari perceraian, baik perceraian hidup maupun mati.



Gambar 1. Grafik Kasus Perceraian dan Kepala Rumah Tangga Perempuan di Indonesia

Data menunjukkan adanya penurunan persentase jumlah kepala keluarga perempuan di Indonesia pada tahun 2024. Penurunan persentase tersebut tidak menggambarkan membaiknya kondisi psikis maupun sosial yang dialami ibu tunggal di lapangan. Fakta yang ada bahwa masih terdapat ratusan ribu keluarga yang dikepalai oleh seorang ibu. Kondisi ini menandakan bahwa penting untuk menggali lebih dalam bagaimana ibu tunggal menjalani perubahan perannya, karena tantangan yang dihadapi tidak dapat terlihat dari data statistik saja.

Ibu tunggal mengalami masa transisi peran berdasarkan latar belakang dan kondisi yang berbeda. Simamora & Lidiawati (2023) mengungkapkan bahwa ibu tunggal dengan kondisi kehilangan pasangan karena kematian atau cerai mati, beberapa sudah memiliki pekerjaan dan mampu mandiri secara finansial. Ibu

tunggal dalam situasi tersebut mengambil alih peran tanggung jawab sebagai pencari nafkah utama dan pengasuh anak. Utami & Hanani (2018) mengungkapkan terdapat ibu tunggal yang tidak bekerja dan bergantung secara finansial sebelum kehilangan pasangan. Transisi dari ketergantungan finansial dengan pasangan menjadi pencari nafkah utama memerlukan proses adaptasi yang tidak mudah.

Kondisi lain dari ibu tunggal yaitu kehilangan pasangan karena perceraian atau cerai hidup. Kondisi tersebut terbagi berdasarkan keberadaan dukungan finansial dari pasangan sebelumnya. Beberapa ibu tunggal tetap mendapatkan dukungan ekonomi yang dapat meringankan tanggung jawab pengasuhan anak dan kehidupan sehari-hari. Sementara beberapa ibu tunggal tidak mendapatkan dukungan ekonomi dan menanggung tanggung jawab finansial keluarga secara mandiri (Jonathan & Herdiana, 2020). Situasi tersebut mencerminkan perbedaan yang signifikan dalam tekanan yang dihadapi ibu tunggal dari masing-masing kategori yang dialami.

Menjadi ibu tunggal memberikan dampak bagi kehidupan ibu. Dampak yang dialami sebagai ibu tunggal mencakup fisik, psikologis, dan finansial. Penelitian Nurfitri & Waringah (2018) mengungkapkan tanggung jawab yang diemban secara mandiri sebagai ibu tunggal menimbulkan tekanan fisik maupun mental yang signifikan. Tanggung jawab yang ditanggung secara mandiri menimbulkan tekanan yang cukup berat, baik secara fisik maupun mental. Secara fisik, ibu tunggal harus bekerja keras demi mencukupi kebutuhan keluarga tanpa dukungan pasangan. Secara psikologis, ibu tunggal kerap diliputi perasaan stres, cemas, dan kelelahan emosional akibat tekanan sosial, ketidakstabilan ekonomi, serta kekhawatiran terhadap masa depan anak. Lena dkk (2021) juga mengungkapkan ibu tunggal yang kehilangan pasangan mengalami dampak negatif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologisnya.

Ibu tunggal dapat menghadapi masa sulit ketika kehilangan suami yang berperan sebagai kepala keluarga. Kondisi tersebut meningkatkan tanggung jawab emosional dan fisik yang harus ditanggung secara mandiri (Neviyarni & Netrawati 2019). Penelitian oleh Darmanto & Wati (2024) mengungkapkan bahwa ibu tunggal menghadapi tekanan emosional, ekonomi, dan sosial yang dapat

mengganggu keseimbangan hidup. Secara emosional, ibu tunggal rentan mengalami stres dan kesepian akibat peran ganda tanpa dukungan pasangan. Dari segi ekonomi, ibu tunggal berjuang memenuhi kebutuhan finansial keluarga sebagai pencari nafkah. Ibu tunggal menjalankan peran ganda memiliki beberapa tanggung jawab sekaligus meliputi pengelolaan rumah tangga, pengasuhan anak, pendidikan dan penyediaan kebutuhan finansial untuk diri sendiri dan anak (Rahayu & Afina, 2017).

Fernandez & Soedagijono (2018) menjelaskan kehilangan pasangan baik disebabkan oleh kematian maupun perceraian dapat memunculkan permasalahan penyesuaian diri bagi orang tua tunggal. Situasi tersebut terjadi akibat tantangan finansial yang meningkat karena sumber pendapatan keluarga tidak lagi memadai. Hal ini menciptakan tekanan tambahan bagi ibu tunggal dalam memenuhi kebutuhan hidup dan menjaga kesejahteraan emosional. Ibu tunggal ketika kehilangan pasangan juga mengalami rasa kesepian yang mendalam.

Ibu tunggal seringkali menghadapi stigma negatif sebagai perempuan yang gagal membina keluarga dan tidak mampu mendidik anak tanpa peran ayah. Pandangan ini berakar dari nilai tradisional yang menganggap status janda sebagai kegagalan, serta stereotip yang melabeli ibu tunggal sebagai perempuan lemah, bergantung, dan putus asa (Kartika, 2023; Suhan dkk., 2020). Kurniawati, dkk (2022) menyatakan bahwa stigma negatif dari masyarakat menjadikan ibu tunggal menarik diri dari kehidupan sosial dan berfokus untuk memenuhi kebutuhan keluarga.

Di Indonesia faktor sosial dan budaya memegang peran penting dalam proses membentuk resiliensi ibu tunggal. Norma-norma budaya yang masih kuat menjadikan perempuan sebagai penanggung jawab utama dalam urusan domestik dan pengasuhan anak. Ketika seorang perempuan menjadi ibu tunggal, baik karena perceraian, kematian pasangan, ibu tunggal tidak hanya menghadapi beban ekonomi dan emosional, tetapi juga stigma sosial yang melekat. Masyarakat cenderung memandang ibu tunggal sebagai sosok yang "tidak utuh" atau gagal dalam menjalani peran rumah tangga (Arsa & Lestari, 2023).

Berbagai dampak negatif dialami oleh ibu tunggal, namun sejumlah penelitian menunjukkan bahwa ibu tunggal tetap mampu bertahan dan beradaptasi dengan situasi yang dihadapi. Penelitian Aini & Wijayanti (2022) menunjukkan berbagai stigma negatif yang tertuju kepada ibu tunggal tidak sesuai. Ibu tunggal memiliki karakteristik yang menunjukkan tahapan resilien yang tinggi.

Fernandez & Soedagijono (2018) mengartikan resiliensi sebagai kemampuan untuk beradaptasi, pulih kembali dan bertahan di tengah berbagai masalah dengan mengandalkan kekuatan diri sendiri untuk mencapai tujuan hidup. Karakteristik tersebut meliputi kemandirian yang tinggi, kemampuan beradaptasi dengan berbagai situasi, serta fleksibilitas dalam mengatur waktu dan peran di tengah tuntutan yang beragam. Karakteristik tersebut memungkinkan ibu tunggal untuk tetap bertahan di tengah berbagai tantangan yang dihadapi. Hal ini menjadikan ibu tunggal sebagai sosok yang resilien dan penuh dedikasi dalam menjalankan tanggung jawab keluarga.

Menjadi individu resilien pada diri ibu tunggal berperan penting terutama dalam membantu proses beradaptasi dengan perubahan hidup setelah perceraian atau kehilangan suami. Resiliensi tersebut dapat membantu mengurangi dampak negatif dari stres yang muncul akibat tekanan permasalahan yang dihadapi, sehingga mampu bertahan dan terus melangkah maju dalam situasi yang sulit (Nurfitri & Waringah, 2018).

Penelitian ini berangkat dari pengalaman ibu tunggal yang kehilangan pasangan hidupnya, terutama dalam proses adaptasi dan tahap pembentukan resiliensi dalam menjalankan peran ganda sebagai kepala keluarga dan pengasuh anak. Kehilangan pasangan karena kematian maupun perceraian menuntut ibu untuk menghadapi tantangan emosional, ekonomi, dan sosial secara mandiri (Fernandez & Soedagijono, 2018; Simamora & Lidiawati, 2023). Permasalahan yang muncul dalam kondisi ini adalah tekanan fisik dan psikologis, seperti stres, kecemasan, serta tanggung jawab finansial yang lebih besar dialami oleh ibu tunggal. Ibu tunggal juga kerap menghadapi stigma sosial yang dapat membuat ibu tunggal menarik diri dari kehidupan sosial (Nurfitri & Waringah, 2018; Nuzula & Rizqiantono, 2021).

Ibu tunggal yang memiliki tingkat resiliensi tinggi secara umum mampu beradaptasi dengan berbagai tantangan yang dihadapi setelah kehilangan pasangan. Kemampuan tersebut mencakup kemauan untuk bangkit dan menata kembali kehidupan secara lebih baik. Ibu Tunggal dengan resiliensi tinggi cenderung memiliki strategi koping yang sehat (Afdal, dkk., 2022). Ibu Tunggal yang tidak memiliki resiliensi cenderung lebih mudah merasa cemas dan stres. Kondisi tersebut terjadi apabila menghadapi tantangan mengandalkan seorang diri tanpa dukungan dari lingkungan sekitar. Hal ini dapat berpengaruh pada cara ibu Tunggal mengasuh anak yang dapat berdampak pada kurangnya perhatian pada kebutuhan psikologis anak (Sukmana & Hanami, 2023).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa pembentukan resiliensi pada ibu tunggal dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Penelitian Nashori & Saputro (2021) menunjukkan bahwa keyakinan diri dan pola pikir positif berperan penting dalam pembentukan resiliensi ibu tunggal. Penelitian Pangestu dan Falah (2018) menyatakan dukungan dari anak, keluarga, serta hubungan sosial yang baik dengan orang lain mempengaruhi tahapan resiliensi pada ibu tunggal pasca berpisah dari pasangan. Arsa dan Lestari (2023) mengungkapkan bahwa faktor eksternal seperti dukungan keluarga, lingkungan komunitas, layanan kesehatan dan pendidikan juga berkontribusi terhadap kemampuan ibu tunggal untuk beradaptasi dengan situasi sulit.

Situasi tersebut menimbulkan pertanyaan mengenai bagaimana para ibu tunggal mampu bertahan dan membangun ketangguhan diri dalam menghadapi situasi setelah kehilangan pasangan. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran mendalam mengenai tahap pembentukan resiliensi pada ibu tunggal setelah kehilangan pasangan. Banyak perempuan kini berperan sebagai kepala keluarga, sehingga pemahaman mendalam tentang resiliensi perempuan yang berperan sebagai kepala keluarga sangat penting untuk mendukung kesejahteraannya. Temuan penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan konsep resiliensi pada ibu tunggal serta memberikan gambaran praktis untuk mendukung ibu tunggal dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan sosialnya.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian dilakukan untuk mendapatkan gambaran yang mendalam tentang dinamika tahapan pembentukan resiliensi pada ibu tunggal.

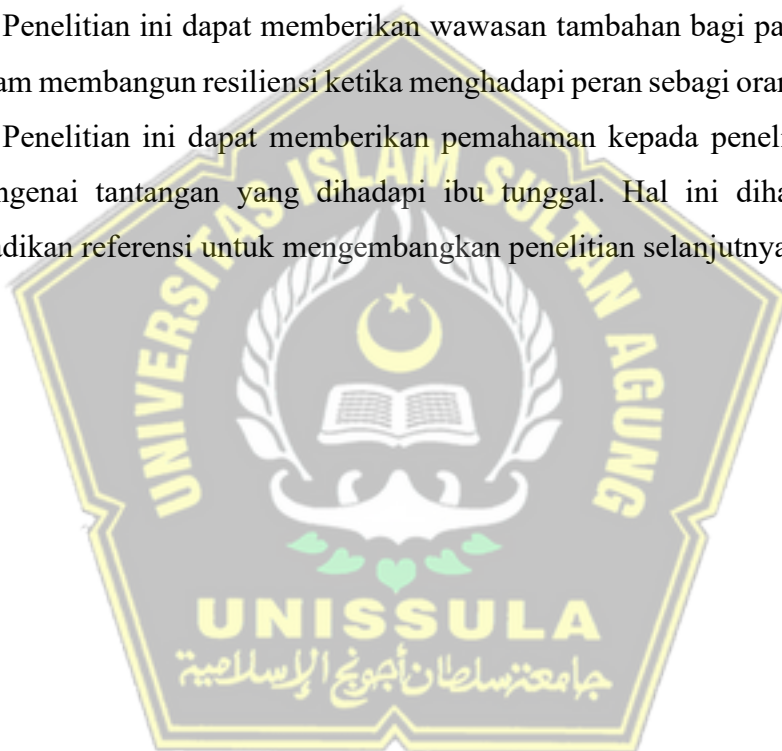
C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah dalam bidang psikologi khususnya dalam memahami konsep resiliensi pada ibu tunggal.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini dapat memberikan wawasan tambahan bagi para ibu tunggal dalam membangun resiliensi ketika menghadapi peran sebagai orang tua tunggal.
- b. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman kepada peneliti selanjutnya mengenai tantangan yang dihadapi ibu tunggal. Hal ini diharapkan dapat dijadikan referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.



BAB II

TELAAH KEPUSTAKAAN

A. Ibu Tunggal (*Single Mother*)

1. Pengertian Ibu Tunggal

Ibu tunggal adalah wanita yang mengalami perceraian atau kehilangan suami karena kematian dan memiliki anak (Wahyuni dkk, 2015). Ibu tunggal atau *single mother* adalah seorang ibu yang mengambil peran sebagai kepala keluarga setelah kehilangan suami baik melalui kematian maupun perceraian. Ibu tunggal dalam kondisi ini harus mengemban tanggung jawab ganda, yaitu sebagai pencari nafkah yang memenuhi kebutuhan sehari-hari serta sebagai pendidik dan pengurus rumah tangga. Tugas ibu tunggal tidak hanya terbatas pada tanggung jawab finansial tetapi juga mencakup pengelolaan seluruh aspek rumah tangga tanpa adanya dukungan dari pasangan (Zuhdi, 2019).

Shamsudin (2023) mendefinisikan ibu tunggal dengan tiga ciri utama. Pertama, ibu tunggal adalah perempuan yang menjadi kepala rumah tangga setelah kehilangan pasangan karena perceraian atau kematian dan memiliki anak yang belum menikah. Kedua, ibu tunggal adalah perempuan yang memimpin rumah tangga di masa suami tidak sehat, tidak mampu bekerja dan memiliki anak yang belum dewasa atau belum bekerja. Ketiga, ibu tunggal adalah perempuan yang menjadi kepala rumah tangga tanpa pernah terlibat dalam pernikahan resmi tetapi mengadopsi dan membesarkan anak angkat secara pribadi. Ketiga ciri ini menggambarkan berbagai situasi di mana perempuan mengambil peran sebagai kepala keluarga dengan tanggung jawab penuh atas anak-anaknya dalam konteks yang berbeda.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa ibu tunggal adalah perempuan yang mengambil peran sebagai kepala keluarga, baik karena kehilangan pasangan melalui perceraian, kematian, maupun karena kondisi tertentu seperti pasangan yang tidak mampu menjalankan fungsinya atau bahkan tanpa pernah menikah secara resmi. Peran ibu tunggal tidak hanya sebatas memenuhi kebutuhan finansial, tetapi juga mencakup tanggung jawab dalam mendidik anak, mengurus

rumah tangga, dan mengambil seluruh keputusan penting dalam keluarga. Kondisi ini menjadikan ibu tunggal berada dalam posisi yang sangat kompleks, di mana mereka harus mengelola berbagai aspek kehidupan keluarga secara mandiri, tanpa dukungan pasangan.

2. Kategori Penyebab Menjadi Ibu Tunggal

Seorang istri menjadi ibu tunggal disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya adalah:

a. Perceraian

Penelitian Dahwadin, dkk (2020) mendefinisikan perceraian adalah peristiwa perpisahan secara resmi antara pasangan suami istri yang mengakibatkan kedua belah pihak secara hukum tidak lagi terikat untuk menjalankan tugas dan kewajiban sebagai pasangan suami istri. Ibu secara resmi menjadi orang tua tunggal setelah proses perceraian selesai dan mendapat sebutan sebagai *single mother* atau ibu tunggal. Ibu tunggal mengelola semua tanggung jawab keluarga sendirian baik dalam hal pengasuhan anak maupun pemenuhan kebutuhan sehari-hari tanpa adanya dukungan dari pasangan.

b. Kematian

Utami & Hanani (2018) mengungkapkan perkawinan dianggap putus apabila salah satu pasangan meninggal dunia atau melalui proses perceraian. Apabila seorang perempuan yang sebelumnya merupakan istri mengalami kematian suami, perempuan tersebut secara otomatis menjadi orang tua tunggal. Kematian suami yang merupakan takdir tersebut mengubah statusnya menjadi ibu tunggal bagi anak-anaknya. Seorang ibu tunggal dalam situasi ini menanggung beban tambahan karena harus menjalankan peran ganda, yaitu sebagai ibu sekaligus sebagai ayah. Hal ini membuat ibu tunggal mengelola semua tanggung jawab keluarga dari perawatan anak hingga pemenuhan kebutuhan sehari-hari tanpa adanya dukungan dari pasangan.

c. Kehamilan di luar nikah

Pratiwi (2020) mengungkapkan salah satu penyebab perempuan menjadi ibu tunggal adalah kehamilan yang terjadi di luar ikatan pernikahan. Dalam situasi ini, perempuan harus menjalani kehamilan, proses persalinan, hingga membesarkan

anak tanpa dukungan atau kehadiran laki-laki sebagai pasangan maupun sebagai ayah dari anak tersebut. Hal tersebut berakibat seluruh beban pengasuhan dan pemenuhan kebutuhan hidup anak harus ditanggung sendiri oleh ibu.

Berdasarkan penjelasan di atas, disimpulkan bahwa seorang istri dapat menjadi ibu tunggal karena perceraian, kematian suaminya, atau kehamilan di luar pernikahan. Perceraian menyebabkan perempuan kehilangan status sebagai istri secara hukum dan harus memikul tanggung jawab keluarga secara mandiri tanpa bantuan pasangan. Kematian suami secara otomatis mengubah status seorang istri menjadi ibu tunggal yang harus memikul peran ganda sebagai ibu dan ayah. Kehamilan di luar ikatan pernikahan menjadikan perempuan harus menjalani proses membesarkan anak tanpa dukungan atau kehadiran laki-laki sebagai pasangan. Ketiga kondisi tersebut, ibu tunggal harus mengelola pengasuhan anak serta memenuhi kebutuhan sehari-hari tanpa dukungan dari pasangan.

3. Peran Ibu Tunggal

a. Peran Ibu dalam Keluarga

Seorang ibu memegang peranan penting dalam keluarga. Peran ini mencakup berbagai aspek penting mulai dari merawat dan mengelola kesejahteraan keluarga dengan penuh kesabaran, hingga menciptakan lingkungan yang mendukung untuk perkembangan anak-anak. Ibu juga bertanggung jawab dalam merawat dan membesarkan anak-anak, memastikan anak-anak mendapatkan perhatian, kasih sayang dan bimbingan yang diperlukan untuk tumbuh dan berkembang dengan baik. Ibu berkontribusi besar dalam membentuk dan mempertahankan kesejahteraan serta keharmonisan dalam keluarga (Astuti, 2017).

b. Peran Ayah dalam Keluarga

Seorang ibu tunggal mengambil alih semua tanggung jawab yang seharusnya diemban oleh seorang ayah. Hal ini tidak hanya dalam memenuhi kebutuhan finansial keluarga seperti bekerja untuk menghasilkan uang, tetapi juga memastikan bahwa anggota keluarga mendapatkan makanan dan kebutuhan lainnya. Ibu tunggal harus menjalankan kedua peran secara mandiri untuk kesejahteraan keluarga tanpa adanya dukungan dari pasangan (Adawiyah, 2017).

c. Peran Ganda Pada Ibu Tunggal

Menjadi ibu tunggal merupakan sebuah fase kehidupan yang tidak dialami oleh semua perempuan. Perubahan fungsi dan peran pada seorang perempuan sebelum dan saat menjadi ibu tunggal menurut Astuti (2017) dapat berpengaruh terhadap munculnya perubahan pada perekonomian, sosial dan psikologi seorang perempuan yang ditinggal suami oleh sebab meninggal dunia maupun bercerai. Seorang ibu tunggal menjalankan multi peran dan bertanggung jawab penuh untuk keluarga. Multi peran tersebut di antaranya dalam ekonomi, pendidikan anak, cara mengambil keputusan untuk keluarga dan menjadi toko sentral dalam keluarganya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa seorang ibu memiliki peran penting dalam keluarga terutama dalam merawat, mengasuh, dan menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan anak-anak. Seorang ibu saat menjadi ibu tunggal mengambil peran sebagai ayah, termasuk memenuhi kebutuhan finansial dan memastikan kesejahteraan keluarga. Ibu tunggal menjalankan peran ganda yang mencakup aspek ekonomi, pendidikan anak, serta pengambilan keputusan dalam keluarga. Perubahan status ini dapat mempengaruhi kondisi ekonomi, sosial, dan psikologis seorang perempuan, namun ibu tunggal tetap berusaha menjalankan tanggung jawab penuh demi keberlangsungan dan kesejahteraan keluarga.

B. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi menurut Anghel (2020) diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk tetap bertahan dan menunjukkan kekuatan ketika dihadapkan pada resiko dan kesulitan. Kemampuan tersebut mencakup cara seseorang dalam menghadapi stres atau masalah yang datang, serta kemampuan untuk tetap mencapai hasil yang positif meskipun berada dalam situasi yang penuh tantangan. Kemampuan untuk bangkit kembali, menyesuaikan diri, serta terus maju meski dihadapkan pada kondisi yang sulit dan tak terduga, juga termasuk dalam resiliensi. Resiliensi yang dimiliki seseorang mampu mengatasi tekanan dengan lebih baik dan menemukan cara untuk berkembang di tengah kesulitan.

Rojas (2015) mendefinisikan resiliensi adalah kemampuan individu untuk menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan hidup. Resiliensi seseorang baru

benar-benar terlihat ketika mereka mengalami situasi yang berat dan mampu menemukan cara untuk menghadapi atau menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dihadapi. Fernandez & Soedagijono (2018) mengartikan resiliensi sebagai kemampuan untuk beradaptasi, pulih kembali dan bertahan di tengah berbagai masalah dengan mengandalkan kekuatan diri sendiri untuk mencapai tujuan hidup. Seseorang yang resilien mampu menghadapi kesulitan secara proaktif dan menemukan solusi untuk terus maju, meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan dan ketidakpastian.

Berdasarkan dari beberapa pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, bangkit kembali dan tetap kuat meskipun dihadapkan dengan berbagai tantangan serta tekanan. Hal tersebut mencakup ketahanan, kemampuan beradaptasi, menemukan solusi dan mampu mengandalkan diri sendiri.

2. Faktor-faktor yang Memengaruhi Resiliensi

Resiliensi terbentuk dari interaksi antara berbagai faktor internal dan eksternal yang membentuk ketangguhan individu dalam menghadapi tantangan hidup. Faktor-faktor tersebut dapat dilihat secara detail sebagai berikut:

a. Faktor-faktor Internal

Individu yang resilien memiliki sejumlah faktor internal yang membuatnya mampu menghadapi dan bangkit dari berbagai kesulitan. Beberapa karakteristik tersebut adalah kompetensi personal, toleransi, penerimaan yang positif terhadap perubahan, kontrol diri dan spiritualitas (Connor & Davidson, 2003; Nashori & Saputro, 2021). Penjelasan secara detail sebagai berikut:

1) Kompetensi Personal

Individu resilien memposisikan kesulitan, gangguan atau ancaman sebagai tantangan yang harus diselesaikan. Individu resilien memiliki keyakinan yang kuat bahwa diri mereka mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi.

2) Toleransi

Individu resilien memiliki toleransi terhadap emosi negatif dan tegar dalam menghadapi tantangan. Toleransi tersebut merujuk pada kemampuan menerima dan

mengelola perasaan-perasaan tidak menyenangkan yang dialami. Individu resilien berupaya tegar dan memelihara sikap toleran terhadap kondisi yang dialaminya.

3) Penerimaan yang Positif

Individu resilien menerima kesulitan yang dialaminya dengan pikiran dan pandangan yang positif. Individu resilien memiliki keyakinan yang kuat sehingga membuat mereka merasa aman dalam menjalani hidup dan kesulitan yang dihadapi.

4) Kemampuan Mengontrol Diri

Individu resilien memiliki kemampuan mengendalikan emosi baik saat kondisi baik maupun buruk. Kemampuan tersebut dapat membantu individu untuk berpikir jernih dan mengambil keputusan dengan tepat.

5) Kesadaran Pengaruh Spiritual

Individu resilien memiliki kesadaran bahwa daya yang dimiliki bersumber dari kepercayaan yang ada dalam diri. Individu resilien memelihara optimisme dan melakukan penyesuaian diri hingga dapat menghadapi kesulitan secara positif.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa individu yang resilien memiliki berbagai faktor internal yang memungkinkan mereka menghadapi dan mengatasi kesulitan. Hal tersebut termasuk kompetensi pribadi dalam memandang masalah sebagai tantangan dan keyakinan pada kemampuan diri, toleransi terhadap emosi negatif, penerimaan positif terhadap kesulitan, kemampuan mengendalikan diri dalam berbagai kondisi, serta kesadaran akan pengaruh spiritual yang memberikan kepercayaan dan optimisme. Faktor-faktor tersebut memungkinkan individu untuk menyesuaikan diri dengan keadaan sulit secara maksimal.

b. Faktor-faktor Eksternal

Penelitian Muqoddam (2024) menemukan bahwa faktor eksternal yang dapat memengaruhi resiliensi berupa dukungan sosial dan dukungan keluarga. Dukungan sosial merupakan segala bentuk dukungan dan bantuan yang berasal dari lingkungan sosial yaitu tetangga, rekan di tempat kerja, dan pengurus lembaga-lembaga di lingkungan sekitar. Sedangkan dukungan keluarga merupakan segala bentuk bantuan, dukungan, dan dorongan yang berasal dari lingkungan keluarga. Dukungan tersebut dapat membantu ibu tunggal untuk bangkit dan mencapai resilien selama masa-masa tanpa kehadiran pasangan. Temuan lain dari Widan &

Greeff (2019) mengungkapkan bahwa kehadiran keluarga dan teman menjadikan individu merasa seperti memiliki pendukung atau *supporter*. Bersosialisasi dengan teman, menerima dukungan emosional, bantuan, dan saran dari keluarga maupun teman dapat memperbaiki kondisi ibu tunggal setelah kematian pasangan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi pada ibu dipengaruhi oleh faktor internal dan juga faktor eksternal. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial, yang berasal dari lingkungan sekitar seperti tetangga, rekan kerja, dan lembaga-lembaga di lingkungan tempat tinggal, mendapatkan peran penting dalam membantu ibu tunggal menghadapi tantangan. Dukungan ini bisa berupa bantuan dukungan emosional, atau sekedar kehadiran yang menenangkan. Bantuan keluarga yang mencakup finansial, dukungan emosional, dan dorongan semangat, juga dapat mempengaruhi resiliensi ibu tunggal.

3. Aspek-aspek Individu yang Resilien

Resiliensi memiliki tujuh aspek yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri dan menemukan jalan keluar dari masalah. Individu resilien memiliki kemampuan untuk bertahan, tidak berputus asa dari tantangan, mampu mengambil hikmah dari apa yang terjadi. (Reivich & Shatte, 2002; Tazkiyah, 2019).

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk tetap tenang di bawah tekanan. Penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berkorelasi positif dan signifikan terhadap resiliensi (Cahyono & Yudiarso, 2023). Pengendalian impuls adalah kemampuan mengendalikan tekanan, kesukaan, dorongan hati, dan keinginan yang muncul dalam diri seseorang. Individu yang mampu mengendalikan impuls mereka lebih baik dalam menghadapi situasi sulit dan dapat bangkit dari pengalaman buruk (Tazkiyah, 2019). Optimisme adalah keyakinan dalam menyikapi sebuah peristiwa (menyenangkan maupun menyedihkan) dengan memiliki harapan dan ekspektasi menyeluruh bahwa akan ada lebih banyak hal baik yang akan terjadi pada masa mendatang (Irianti, 2020).

Empati adalah kemampuan individu untuk memahami dan merasakan apa yang dialami orang lain. Rasa empati menjadikan individu mampu membangun hubungan sosial yang kuat, yang merupakan salah satu dukungan pening dalam

menghadapi kesulitan (Tazkiyah, 2019). Analisis penyebab masalah atau causal analysis merupakan kemampuan untuk menganalisis situasi dan memahami penyebab dari masalah yang dihadapi (Ramadhan, dkk., 2024).

Efikasi diri merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat secara efektif menyelesaikan permasalahan yang muncul dan mempunyai keberanian menghadapi permasalahan secara langsung (Afdal, dkk., 2022). Kemampuan menemukan jalan keluar dari permasalahan juga merupakan peningkatan aspek positif dalam hidup untuk menghadapi kesulitan (Tazkiyah, 2019).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bangkit dari kesulitan dan tetap bertahan dalam menghadapi tantangan. Terdapat tujuh karakteristik individu yang memiliki resiliensi. Regulasi emosi dan pengendalian impuls membantu seseorang tetap tenang dan tidak gegabah dalam bertindak saat menghadapi tekanan. Optimisme dan efikasi diri membuat seseorang lebih percaya diri dalam menghadapi masalah dan yakin akan masa depan yang lebih baik. Empati menjadi pendukung terciptanya hubungan sosial yang kuat, sehingga menjadi sumber dukungan saat menghadapi kesulitan. Kemampuan menganalisis penyebab masalah membantu memahami akar dari suatu permasalahan, sedangkan menemukan jalan keluar adalah keterampilan penting dalam menyelesaikan masalah dengan lebih efektif. Dengan mengembangkan ketujuh aspek ini, seseorang bisa lebih siap menghadapi berbagai tantangan hidup dan menjadi lebih tangguh.

4. Tahapan Pembentukan Resiliensi

Bogar & Killacky (2006) mengemukakan bahwa resiliensi terbentuk melalui empat tahapan utama, meliputi:

1. *Coping Strategies*: Tahap awal individu merespon permasalahan dengan berbagai strategi. Setiap individu memiliki strategi masing-masing dalam merespon permasalahan atau tantangan. Strategi sehat yang dimiliki masing-masing individu membantu menenangkan diri secara emosional dan melindungi diri sendiri dengan berbagai cara. Contohnya adalah menulis, merenung, mengekspresikan melalui seni, dan sebagainya. Strategi tidak sehat seperti alkohol, upaya bunuh diri, makan berlebihan, dan merokok

dapat menghambat atau mempersulit proses individu dalam menghadapi tantangan.

2. *Refocusing and Moving On*: Individu mulai fokus kembali kepada diri sendiri dan merumuskan langkah untuk melanjutkan hidup. Kemampuan untuk kembali fokus pada diri sendiri dianggap penting bagi proses penyembuhan dan kemampuan individu untuk melanjutkan hidup dengan lebih baik. Pendidikan, keterlibatan keluarga, bersosialisasi, olahraga, spiritualitas adalah contoh bagaimana individu mengalihkan pikiran dan energi dari perubahan kondisi yang dihadapi.
3. *Active Healing*: Individu menjalani proses penyembuhan yang aktif. Individu menghadapi tantangan dan perubahan kondisi dalam proses menuju resilien. Setiap individu menjalani proses penyembuhan dengan sadar, mengambil kendali atas pemulihan diri sendiri dan bangkit untuk hidup yang lebih baik. Contohnya adalah mengikuti konseling individu/keompok untuk berdiskusi, mengungkapkan emosi yang dirasakan, dan mengambil manfaat di dalamnya.
4. *Achieving Closure*: Tahap akhir dari proses pembentukan resiliensi. Individu mencapai penyelesaian dengan berbagai cara. Memahami makna, memaafkan diri sendiri, dan sebagainya. Mencapai penyelesaian bukan berarti melupakan apa yang telah terjadi, tetapi menerima dan memahami bahwa pengalaman sebagai bagian dari hidup tanpa terbebani lagi oleh rasa sakit yang berlebihan.

Richardson (2002) mengemukakan tiga tahapan utama dalam pembentukan resiliensi:

1. *Biopsychospiritual Homeostasis*: Individu berada dalam keseimbangan hidup. Kondisi individu telah menyesuaikan diri secara fisik, mental dan spiritual dengan keadaan baik atau buruk serta sedang tidak menghadapi kesulitan. Keseimbangan hidup individu terus-menerus dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam maupun luar diri. Tantangan, stres, peluang, dan perubahan bisa datang dari lingkungan sekitar atau dari pikiran dan perasaan sendiri. Hal ini bisa berupa informasi baru, pengalaman baru,

atau bahkan pikiran dan perasaan yang terus muncul secara berulang. Dampak yang terjadi bergantung pada seberapa kuat seseorang dalam menghadapi dan pulih dari tantangan sebelumnya.

2. *Disruption*: Individu menghadapi gangguan atau tantangan sehingga mengalami ketidakseimbangan. Gangguan dapat menyebabkan munculnya emosi pada diri individu. Rasa sakit, kehilangan, rasa bersalah, ketakutan, dan kebingungan adalah contoh emosi yang muncul ketika individu menghadapi gangguan. Tahap ini membuat individu merenung dan muncul perasaan berupa keraguan diri atau ketakutan tidak mampu beradaptasi.
3. *Reintegration*: Individu berusaha kembali kepada tahap *Biopsychospiritual Homeostasis*. Namun dapat juga kembali pada reintegrasi dimana individu mengalami hilangnya harapan dan motivasi. Sebagai orang mempertahankan zona nyaman dan menghindari perubahan karena takut menghadapi kesulitan. Proses pemulihan (reintegrasi) bertujuan untuk menyembuhkan dan melewati masa sulit agar bisa kembali ke keseimbangan hidup. Tetapi dalam beberapa situasi seperti kehilangan pasangan, perpindahan tempat tinggal, atau kehilangan fisik permanen untuk kembali pada tahap seimbang cenderung tidak memungkinkan.
4. *New Homeostasis*: Individu mulai berusaha menyesuaikan diri kembali setelah mengalami *disruption* untuk bisa mencapai keseimbangan atau *Biopsychospiritual Homeostasis*. Proses ini individu mencoba menemukan cara baru untuk menghadapi tantangan, seperti strategi koping, mencari dukungan sosial, dan sebagainya. Apabila individu mampu melewati proses ini dengan baik, akan mengalami pertumbuhan dan menjadi pribadi yang lebih kuat dalam menghadapi kesulitan di masa depan. Tetapi reintegrasi yang tidak sehat dapat terjadi ketika seseorang mengandalkan hal-hal tidak baik untuk menghadapi tantangan hidup. Individu yang mengalami hal ini memiliki kekurangan dalam kemampuan memahami diri sendiri dan membutuhkan bantuan terapi untuk pulih.

Flach (1997) mengemukakan lima tahapan dalam pembentukan resiliensi:

1. *Homeostasis*: Individu berada dalam kondisi seimbang. Individu telah menyesuaikan diri secara fisik, mental, dan spiritual terhadap berbagai situasi, baik yang menyenangkan maupun sulit. Pada tahap ini individu tidak sedang menghadapi tekanan atau tantangan besar dalam hidup, sehingga keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupannya tetap terjaga.
2. *Disruption*: Individu menghadapi perubahan sehingga mengalami ketidakseimbangan. Kondisi perubahan yang tidak terduga ini menimbulkan perasaan cemas, kebingungan, serta munculnya emosi negatif seperti frustrasi dan kesedihan yang mendalam akibat harus menyesuaikan diri dengan kondisi baru.
3. *Chaos*: Individu berada dalam kekacauan dan risiko besar. Individu merasa tidak mampu mengatasi masalah yang dihadapinya sehingga menyebabkan perasaan tertekan.
4. *Reintegration*: Individu berusaha kembali kepada tahap homeostasis. Namun dapat juga kembali pada reintegrasi dimana individu mengalami hilangnya harapan dan motivasi. Individu mencari cara baru untuk menghadapi tantangan, seperti menggunakan strategi koping atau mendapatkan dukungan sosial. Apabila berhasil individu akan tumbuh lebih kuat dalam menghadapi kesulitan di masa depan. Tetapi terdapat kemungkinan individu menjadi kehilangan harapan dan motivasi.
5. *New Homeostasis*: Individu telah beradaptasi secara fisik, mental dan spiritual dengan keadaan baik atau buruk. Individu mencapai keseimbangan baru setelah melalui berbagai tantangan dan dapat beradaptasi.

Berdasarkan uraian teori tahapan resiliensi di atas menunjukkan bahwa resiliensi merupakan proses yang melibatkan serangkaian tahapan dalam menghadapi tekanan atau tantangan hidup. Resiliensi tidak terjadi secara instan tetapi melalui serangkaian tahapan individu mengenali tekanan atau tantangan hidup, mengalami perubahan atau gangguan, kemudian berusaha mencapai keseimbangan baru dan beradaptasi. Ketiga teori tersebut sepakat bahwa tekak serta kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dan bangkit dari kesulitan adalah

penting dalam membangun resiliensi. Tahapan resiliensi dalam penelitian ini menggunakan tahapan resiliensi dari Bogar & Killacky (2006).

C. Dinamika Tahapan Resiliensi Ibu Tunggal

Resiliensi ibu tunggal merupakan suatu kemampuan yang memungkinkan para ibu tunggal menghadapi berbagai tantangan dalam menjalani peran ganda sebagai pencari nafkah dan pengasuh anak pasca berpisah dari pasangan. Penelitian sebelumnya menunjukkan perbedaan resiliensi pada ibu tunggal berdasarkan latar belakang masing-masing. Penelitian oleh Rahmatilah, dkk (2024) menemukan perbedaan resiliensi pada ibu tunggal cerai mati dan cerai hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan resiliensi antara ibu tunggal cerai mati dan ibu tunggal cerai hidup. Ibu tunggal yang cerai mati mengalami proses penerimaan dari perasaan kehilangan, yang terlihat dari ketegangan, usaha untuk gigih, dan bertahan dalam kesendirian. Ibu tunggal yang cerai hidup menunjukkan resiliensi yang baik sesuai dengan berbagai aspek resiliensi, namun sering kali menghadapi stigma negatif dari masyarakat yang merupakan sesuatu yang tidak dialami oleh ibu tunggal cerai mati.

Ibu tunggal di Australia barat menghadapi tantangan internal yang beragam dalam usaha membangun resiliensi. Persepsi diri terhadap tantangan yang dihadapi berpengaruh pada kemampuan untuk berkembang. Ibu tunggal belajar untuk menghargai setiap dukungan yang ada, serta menggali kemampuan dalam diri sendiri yang sebelumnya tidak disadari. Ibu tunggal di Australia Barat menunjukkan bagaimana tidak hanya mampu bertahan, tetapi juga tumbuh dan memberikan contoh kekuatan kepada anak-anak (Cheesman, 2011). Ibu tunggal di Amerika Serikat menghadapi kesulitan finansial yang signifikan. Ibu tunggal dengan strategi *coping* yang efektif dan dukungan komunitas, menjadikan ibu tunggal mampu mengembangkan ketangguhan yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Hal ini menunjukkan pentingnya intervensi yang berfokus pada pemberdayaan ekonomi dan pelatihan keterampilan bagi ibu tunggal (Taylor dan Conger, 2017).

Nurfitri & Waringah (2018) menyatakan bahwa ibu tunggal mengalami berbagai dampak, yaitu menarik diri dari kehidupan sosial, tekanan fisik dan

mental, kesulitan ekonomi, serta rasa kesepian. Tanggung jawab yang diemban secara mandiri oleh ibu tunggal menimbulkan tekanan fisik dan mental. Lena dkk (2021) juga menyoroti dampak negatif dari kehilangan pasangan terhadap kesejahteraan psikologis seorang ibu. Fernandez & Soedagijono (2018) menambahkan bahwa kehilangan pasangan, baik karena kematian maupun perceraian dapat menimbulkan permasalahan dalam penyesuaian diri akibat meningkatnya tantangan finansial. Ibu tunggal ketika kehilangan pasangan juga mengalami rasa kesepian. Kurniawati, dkk (2022) mengungkapkan bahwa perubahan kondisi menjadi ibu tunggal mendapati stigma negatif dari masyarakat. Hal tersebut mengakibatkan ibu tunggal menarik diri dari lingkungan sosial dan tidak percaya diri.

Ibu tunggal memiliki strategi masing-masing dalam menghadapi tantangan untuk beradaptasi dan menjadi individu yang resilien. Ibu tunggal merespon perubahan kondisi kepergian pasangan seperti menangis, berdiam diri, menulis, dan sebagainya. Ibu tunggal juga memiliki strategi *coping* masing-masing dalam menghadapi tantangan. Kembali fokus kepada diri dan berusaha untuk bangkit setelah melakukan *coping*. Hal tersebut dilakukan hingga berhasil beradaptasi dengan perubahan dan siap memulai kehidupan baru dengan lebih baik (Bogar & Killacky, 2006).

Proses ibu tunggal menjadi individu yang resilien tidak selalu berjalan secara teratur, bisa mengalami kemajuan, kemunduran, atau kehilangan motivasi dan harapan. Jika individu mampu melewati proses ini dengan baik, akan mengalami pertumbuhan dan menjadi lebih tangguh dalam menghadapi kesulitan di masa depan. Tetapi proses yang tidak sehat dapat terjadi ketika seseorang mengatasi tantangan hidup dengan cara yang kurang tepat. Individu yang mengalami kondisi tersebut cenderung kesulitan memahami diri sendiri dan memerlukan bantuan terapi untuk dapat pulih (Richardson, 2002).

Penelitian oleh Lidiawati, dkk (2024) menunjukkan bahwa ibu tunggal yang memiliki resiliensi tinggi mampu beradaptasi dengan kondisi sulit dan menjadikannya pengalaman berharga untuk menghadapi kesulitan di masa depan. Afdal, dkk (2022) menyatakan resiliensi membantu ibu tunggal untuk tetap

produktif dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Kemampuan ini memungkinkan ibu tunggal untuk mengelola stres, menghadapi tantangan finansial, dan memberikan dukungan yang cukup bagi anak-anak mereka. Tanpa resiliensi, ibu tunggal mungkin mengalami berbagai masalah, termasuk depresi, kecemasan, dan ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan anak-anak mereka secara efektif. Kurangnya resiliensi juga dapat menghambat kemampuan mereka untuk berfungsi optimal dalam peran ganda sebagai pencari nafkah dan pengasuh.

Kesimpulan dari uraian di atas menunjukkan bahwa resiliensi ibu tunggal bukan hanya sekadar kemampuan bertahan, tetapi juga proses adaptasi yang kompleks. Penelitian mengenai tahapan pembentukan resiliensi pada ibu tunggal penting dilakukan agar kita memahami bagaimana mereka beradaptasi dan bangkit dari tantangan hidup. Melalui pengetahuan mendalam mengenai tahapan resiliensi, kita dapat merancang dukungan yang lebih tepat, mulai dari bantuan emosional di fase awal hingga pemberdayaan ibu tunggal di tahap selanjutnya. Hal ini juga membantu mencegah dampak negatif seperti stres berlebihan dan masalah kesehatan mental yang bisa mempengaruhi kesejahteraan ibu serta anak-anak. Mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang proses resiliensi, masyarakat juga bisa lebih mendukung ibu tunggal dan mengurangi stigma yang mereka hadapi. Penelitian ini diperlukan agar ibu tunggal dapat memperoleh dukungan yang sesuai dengan kebutuhan di setiap tahap perjalanan hidupnya.

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka pertanyaan yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu “Bagaimana dinamika tahapan ibu tunggal membentuk resiliensi ketika menghadapi kesulitan atau tekanan yang dialami dalam menjali perannya?”

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Latar Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian kualitatif merupakan proses penelitian yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman lebih mendalam tentang fenomena sosial atau manusia dengan menyajikan gambaran yang menyeluruh dan kompleks. Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk narasi, berdasarkan pandangan rinci yang diperoleh dari para informan dan dilakukan dalam setting yang alami (Walidin dkk, 2015).

Pendekatan fenomenologi adalah sebuah pendekatan yang di dalamnya terdapat usaha untuk mengungkap, mempelajari serta memahami lebih dalam mengenai sebuah fenomena dan konteksnya yang khas dan dialami oleh individu tertentu. Pendekatan fenomenologi memiliki tujuan untuk memahami atau mempelajari pengalaman hidup manusia dengan fokus mencari inti atau hakikat dari pengalaman tersebut (Fadli, 2021).

Penulis memilih untuk menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi karena metode ini dianggap sesuai dan cocok dengan tema penelitian yang akan dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran rinci atau detail mengenai sebuah situasi, kegiatan dan peristiwa tertentu secara mendalam.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian adalah pembatasan masalah dalam penelitian kualitatif yang bertujuan untuk memperjelas sasaran penelitian sehingga ruang lingkupnya tidak terlalu luas (Anggito & Johan, 2018). Penelitian ini berfokus pada dinamika tahapan yang dilalui oleh ibu tunggal dalam membentuk resiliensi.

C. Operasionalisasi

Penelitian ini dilakukan guna mendapatkan gambaran bagaimana ibu tunggal menjalani tahapan dalam pembentukan resiliensi. Ibu tunggal atau *single mother* adalah orang tua tunggal yang mengambil alih seluruh keperluan dan urusan rumah tangga tanpa bantuan dari pasangan dengan sebab kematian atau perceraian.

Seorang ibu tunggal mengelola kehidupan rumah tangga secara mandiri, yang mencakup mendidik anak-anak, memenuhi kebutuhan hidup keluarga, serta menjalankan berbagai fungsi keluarga lainnya. Menjadi individu resilien pada diri ibu tunggal berperan penting terutama dalam membantu mereka beradaptasi dengan perubahan hidup pasca perceraian atau kehilangan suami. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, bangkit kembali dan tetap kuat meskipun dihadapkan dengan berbagai tantangan serta tekanan. Hal tersebut mencakup keberanian, kemampuan beradaptasi, menemukan solusi dan mampu mengandalkan diri sendiri.

Berdasarkan pernyataan di atas, penulis mendapatkan gambaran mengenai metode pengambilan data yang dapat digunakan yaitu melakukan wawancara terhadap ibu tunggal yang tinggal di Kota Semarang. Wawancara dilaksanakan secara mendalam dan terperinci mengenai pemaknaan peran dan tahapan pembentukan resiliensi ibu tunggal.

D. Narasumber

Penentuan subjek pada penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* yang merupakan salah satu teknik penentu subjek yang sesuai dengan tema penelitian. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel penelitian kualitatif yang dilakukan menggunakan pertimbangan tertentu. Teknik ini dilakukan dengan cara memilih subjek penelitian secara sengaja berdasarkan karakteristik tertentu yang dianggap mewakili populasi yang sesuai dengan tema penelitian (Lenaini, 2021).

Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ibu yang berdomisili di kota Semarang.
2. Ibu yang yang bercerai mati.
3. Ibu tunggal yang sudah menjalani perannya menjadi ibu tunggal.

Tiga kriteria narasumber dalam penelitian ini dipilih untuk memastikan bahwa narasumber memiliki pengalaman yang relevan dalam menjalani tahapan resiliensi sebagai ibu tunggal. Pembatasan domisili di Kota Semarang bertujuan untuk fleksibilitas jarak saat pengumpulan data. Status ibu tunggal akibat perceraian atau kematian pasangan yang menyesuaikan dengan definisi dari ibu

tunggal. Ketentuan minimal satu tahun menjalani peran ibu tunggal untuk memastikan bahwa narasumber telah melewati fase awal penyesuaian dan memiliki gambaran pengalaman yang lebih mendalam.

E. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Wawancara Mendalam

Wawancara mendalam merupakan metode pengumpulan data yang memudahkan peneliti untuk mengeksplorasi informasi secara lebih dalam. Teknik ini memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menggali berbagai aspek secara detail, sehingga peneliti dapat memperoleh pemahaman yang menyeluruh dan sesuai dengan perspektif para responden atau narasumber. Penulis dapat lebih fleksibel dalam mengeksplorasi topik, menyesuaikan pertanyaan sesuai konteks dan mendapatkan wawasan yang lebih kaya mengenai topik yang sedang diteliti berdasarkan sudut pandang langsung dari narasumber (Indrawan & Yuniawati, 2017).

Penulis melakukan wawancara mendalam dengan terlebih dahulu menyiapkan daftar pertanyaan sebagai panduan. Pedoman wawancara ini bersifat fleksibel, sehingga dapat disesuaikan dengan situasi di lapangan saat wawancara berlangsung. Peneliti mengajukan beberapa pertanyaan langsung kepada subjek dengan menggunakan panduan yang telah disusun sebelumnya. Pencatatan hasil wawancara menggunakan perekam suara melalui *handphone* serta menyimpan dalam ingatan peneliti dan selanjutnya melakukan verbatim.

2. Observasi

Observasi merupakan proses pencatatan secara sistematis terhadap kejadian-kejadian, perilaku, objek dan aspek lain yang mendukung untuk penelitian (Sarwono, 2017). Peneliti melakukan observasi secara umum dengan tujuan mengumpulkan sebanyak mungkin data atau informasi. Tahap berikutnya, peneliti melakukan observasi yang lebih terarah dengan fokus pada data atau informasi spesifik yang diperlukan. Melalui proses ini, peneliti dapat mengidentifikasi pola-pola perilaku dan hubungan yang konsisten serta berulang.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan pelengkap dari penggunaan teknik observasi dan wawancara yang sudah dilakukan (Fadli, 2021). Sumber data dokumentasi dalam penelitian ini dapat berupa catatan hasil wawancara, rekaman hasil wawancara, foto dan video saat wawancara berlangsung.

F. Kriteria Keabsahan Data

Mekarisce (2020) menjelaskan bahwa keabsahan data bisa didapatkan dengan berbagai cara atau tahapan pemeriksaan diantaranya, uji kredibilitas, transferabilitas, dependendabilitas, serta konfirmabilitas.

1. Uji Kredibilitas

Data dapat dikatakan kredibel ketika hal yang dilaporkan sesuai dengan realita atau kenyataannya. Kredibilitas memiliki beberapa jenis, diantaranya adalah:

- a. Perpanjangan pengamatan, dalam tahap ini peneliti baru akan mulai terjun ke lapangan sehingga masih dianggap sebagai orang asing dan hanya mengetahui beberapa informasi saja mengenai subjeknya. Dengan perpanjangan pengamatan, peneliti dapat membangun rapport dengan subjek. Pada tahap ini, peneliti dapat menguji kredibilitas data untuk membuktikan data benar atau tidak.
- b. Meningkatkan ketekunan, pada tahap ini peneliti melakukan pengecekan Kembali mengenai data yang telah didapatkan dengan membaca dan mencari berbagai referensi.
- c. Triangulasi, pada tahap ini peneliti meningkatkan kekuatan teoritis, metodologis, maupun interpretative melalui berbagai sumber. Terdapat beberapa jenis triangulasi, diantaranya adalah: 1. Triangulasi sumber, dilakukan dengan pengecekan data melalui berbagai sumber; 2. Triangulasi Teknik, dilakukan dengan pengecekan data melalui sumber yang sama namun dengan cara berbeda seperti wawancara, observasi, serta sumber dokumen; 3. Triangulasi waktu yakni peneliti melakukan pengecekan ulang mengenai data dengan menggunakan sumber dan cara yang sama, hanya saja berbeda situasi dan waktunya.

- d. Analisis kasus negatif, hal ini terjadi ketika data dan hasil yang diteukan berbeda. Cara ini dapat dilakukan dengan pencarian data yang bertentangan secara lebih mendalam.
- e. Menggunakan bahan referensi, ini merupakan bagian yang bertujuan untuk memastikan bahwa informasi yang digunakan dalam penelitian atau penulisan didasarkan pada sumber yang relevan.
- f. *Member Check*, yaitu peneliti akan mengecek data kepada sumber data agar informasi atau hasil yang didapatkan sesuai dengan yang dimaksud oleh sumber data. Tahap ini dapat dilakukan secara individu dengan menemui sumber data agar hasilnya sesuai dengan kesepakatan bersama berupa tanda tangan dokumen atau lainnya.

2. Uji Transferabilitas

Uji transferabilitas atau biasa disebut validitas eksternal digunakan untuk melihat faktor yang dirasa “mirip” atas kemungkinan situasi yang bisa saja terjadi. Uji ini juga digunakan untuk menentukan sejauh apa hasil penelitian dapat diterapkan pada sejumlah populasi. Uji transferabilitas dapat dikatakan tinggi ketika pembaca dapat memahami gambaran dari penelitian.

3. Uji Dependabilitas

Uji Dependabilitas dapat disebut dengan reabilitas. Suatu penelitian dapat dikatakan memenuhi uji dependabilitas ketika penelitian tersebut dapat direplikasi oleh peneliti lain. Uji dependabilitas dapat dilakukan jika peneliti memiliki rekam jejak yang lengkap atas penelitian yang telah dilakukannya.

4. Uji Konfirmabilitas

Konfirmabilitas dalam penelitian kualitatif dapat dikatakan sebagai objektivitas, yakni ketika hasil penelitian dapat disepakati oleh banyak orang. Pada proses ini, peneliti harus bisa menemukan konfirmasi atas temuannya seperti direfleksikan ke dalam jurnal, review, atau yang lainnya.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu *interpretative phenomenological analysis* (IPA). Penulis mengumpulkan data melalui metode wawancara mendalam dengan narasumber. Sebelum pelaksanaan wawancara utama, penulis terlebih dahulu melakukan tahap *pre-eliminatory interview* terhadap tiga narasumber sebagai upaya awal untuk mengasah teknik wawancara dan menggali informasi. Pada tahap wawancara awal (*pre-eliminatory interview*), penulis memperoleh berbagai informasi terkait respon emosional narasumber setelah kepergian suami. Respon yang muncul meliputi perasaan kaget, menangis, pasrah, serta ketidakmampuan untuk menerima kenyataan yang terjadi. Penulis juga mendapatkan gambaran mengenai durasi waktu yang dibutuhkan oleh masing-masing narasumber untuk bangkit dari perasaan kehilangan, yang bervariasi antara dua tahun, tiga bulan, dan satu narasumber tidak dapat menyebutkan waktu secara pasti.

Ketiga narasumber menunjukkan kesamaan, yaitu menjadikan anak sebagai motivasi utama untuk bangkit dan melanjutkan kehidupan. Ketiga narasumber juga memiliki tekad yang sama untuk menyibukkan diri dengan bekerja, terutama karena dorongan faktor ekonomi yang mengharuskan untuk bekerja keras demi memenuhi kebutuhan keluarga. Penulis juga memperoleh informasi mengenai kondisi emosional narasumber setelah melewati masa-masa kehilangan pasangan. Dua dari tiga narasumber menyatakan bahwa dirinya telah ikhlas dan mampu menjalani kehidupan dengan tenang bersama anak-anak. Satu narasumber belum menyampaikan secara terbuka mengenai perasaannya, sehingga kondisi emosionalnya masih belum sepenuhnya tergambarkan.

Berdasarkan hasil pelaksanaan wawancara awal (*pre-eliminatory interview*) terhadap tiga narasumber, penulis menemukan adanya kekurangan pada panduan wawancara yang digunakan. Hal ini ditunjukkan dengan belum optimalnya jawaban atau pernyataan yang diperoleh dari para narasumber. Mengacu pada kekurangan tersebut, penulis melakukan revisi terhadap dua pertanyaan dalam panduan wawancara guna memperoleh data yang lebih sesuai dan mendalam pada wawancara selanjutnya. Temuan ini menjadi bahan evaluasi penting yang

kemudian digunakan sebagai pembelajaran untuk memperbaiki pendekatan dalam pelaksanaan wawancara utama.

Proses analisis transkrip wawancara dilakukan melalui lima tahapan sistematis, merujuk pada penjelasan Kahija (2017) sebagai berikut:

1. Membaca Transkrip Berulang Kali

Penulis membaca transkrip secara berulang untuk memahami pengalaman narasumber secara menyeluruh. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan peneliti dapat menyatu dengan pengalaman narasumber. Penulis melakukan pengulangan membaca transkrip wawancara sebanyak lima kali untuk setiap narasumber. Transkrip hasil wawancara pada narasumber PS didapati jawaban yang kurang mendalam, sehingga penulis melaksanakan wawancara kedua untuk mendapatkan jawaban yang lebih mendalam dan terperinci.

2. Pencatatan Awal (*Initial Noting*)

Penulis mencatat komentar atau interpretasi awal terhadap pernyataan partisipan yang dianggap penting. Langkah ini diharapkan dapat membantu peneliti untuk mengidentifikasi aspek-aspek yang signifikan. Penulis melakukan penyusunan tabel yang berisi pernyataan narasumber, kemudian menuliskan komentar eksploratori pada kolom yang sejajar dengan pernyataan.

3. Mengembangkan Tema Emergen (*Emergent Themes*)

Penulis mengidentifikasi tema-tema yang muncul dari catatan awal. Tema yang dibuat adalah pemadatan dari catatan awal yang sudah dibuat sebelumnya. Penulis menyusun tema-tema yang ditemukan ke dalam kolom yang sejajar dengan pernyataan narasumber dan komentar eksploratori. Tema yang muncul dari narasumber PS sebanyak 24 tema, narasumber TS sebanyak 24 tema, narasumber S sebanyak 16 tema, dan narasumber RM sebanyak 23 tema.

4. Menyusun Tema Superordinat

Penulis mengelompokkan tema-tema emergen yang serupa ke dalam kategori yang lebih luas. Berdasarkan 63 total tema emergen yang ditemukan dari ke-empat narasumber, penulis mengelompokkan ke dalam 11 tema superordinat.

5. Menganalisis Pola Antar Kasus

Penulis mencari pola atau kesamaan antar kasus tanpa mengabaikan keunikan dari setiap narasumber. Hal tersebut dapat membantu penulis untuk memahami esensi pengalaman yang diteliti. Penulis mencantumkan pernyataan dari narasumber berdasarkan tema-tema superordinat yang sesuai.

H. Refleksi Peneliti

Penelitian ini dipilih dari ketertarikan peneliti terhadap fenomena ketangguhan individu dalam menghadapi tantangan hidup, khususnya pada kelompok orang tua tunggal, salah satunya adalah ibu. Ibu tunggal merupakan salah satu kelompok yang menghadapi berbagai tantangan, baik secara ekonomi, sosial, maupun emosional. Penulis memilih Kota Semarang sebagai upaya fleksibilitas jarak saat pengumpulan data dari narasumber. Ibu tunggal dihadapkan pada berbagai tekanan yang menuntut adanya ketangguhan dan kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam kehidupan mereka. Ketertarikan penulis terhadap tema ini juga didasarkan pada pengamatan terhadap lingkungan sekitar. Penulis menemukan bahwa terdapat ibu tunggal yang berjuang untuk tetap bertahan dan membangun kehidupan yang stabil bagi diri sendiri maupun anak-anak.

Proses yang ibu tunggal lalui tidak hanya sekadar bertahan hidup, tetapi juga membangun ketangguhan atau resiliensi dalam menghadapi berbagai tantangan. Hal ini menimbulkan pertanyaan tentang bagaimana tahapan pembentukan resiliensi pada ibu tunggal di Kota Semarang. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan baru dalam memahami bagaimana individu dapat bangkit dari kondisi sulit dan mencapai pada tahap ketahanan diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Narasumber 1

a. Narasumber 1

1) Identitas

Nama : PS

Umur : 47 Tahun

Status : Ibu tunggal – cerai mati

Hari/Tanggal : W1. Kamis, 24 April 2025

W2. Senin, 28 April 2025

Waktu : W1. 19.45 – 20.50 WIB

W2. 19.30 – 20.05 WIB

2) Hasil Observasi

Pelaksanaan wawancara pertama dilaksanakan pada hari Kamis, 24 April 2025 pukul 19.45 WIB di ruang tamu tempat tinggal narasumber yang berada di kawasan Semarang Selatan, Kota Semarang. Ruang tamu berukuran cukup luas, memiliki penerangan yang baik, dilengkapi dengan 2 buah sofa memanjang berwarna coklat dan meja panjang dari kayu. Narasumber berpakaian santai dan rapi mengenakan gamis berwarna hitam dengan hijab berwarna coklat. Sebelum wawancara dimulai, peneliti melakukan *building rapport* dan membahas isi dari *informed consent* yang akan diberi tanda tangan oleh narasumber. Peneliti juga menghimbau kepada narasumber untuk tetap rileks saat proses wawancara berlangsung dan mengingatkan bahwa seluruh jawaban yang diberikan tidak dikatakan salah atau benar. Narasumber mendengarkan dan memperhatikan dengan baik seluruh informasi yang peneliti sampaikan.

Saat proses wawancara akan di mulai, anak kedua narasumber yang berkebutuhan khusus menghampiri dan menyapa peneliti. Anak tersebut menampakan gerak-gerik tubuh yang menunjukkan bahwa dirinya ingin ikut dalam pertemuan ini. Narasumber meminta anak tersebut untuk kembali ke

kamar. Setelah anak tersebut mendengarkan perintah dan kembali ke kamar, narasumber mempersilahkan peneliti untuk memulai proses wawancara.

Peneliti memulai wawancara dengan menanyakan pertanyaan pertama sampai seterusnya. Narasumber menjawab sebagian pertanyaan dengan tenang dan percaya diri. Proses wawancara berlangsung dengan baik selama kurang lebih 65 menit. Narasumber menjawab seluruh pertanyaan secara baik dengan jawaban yang cukup terbuka. Narasumber menyampaikan apa yang dirasakan, apa yang dilakukan, upaya yang telah dilakukan, hubungan kedekatan dengan anak-anak, hingga kondisi saat ini.

Observasi kedua dilaksanakan kembali pada hari Senin, 28 April 2025 di rumah narasumber pada pukul 19.30 WIB. Narasumber mempersilakan peneliti untuk masuk ke rumah dan duduk di sofa ruang tamu. Narasumber mengenakan daster bermotif dan jilbab berwarna hitam. Peneliti menyampaikan tujuan pelaksanaan wawancara kedua dan narasumber menyetujui tujuan tersebut dengan tersenyum dan mengangguk. Proses wawancara kedua berjalan lancar dan narasumber menjawab pertanyaan dengan jawaban yang lebih terbuka. Peneliti tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada narasumber karena sudah bersedia untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini.

3) Hasil Wawancara

Wawancara kepada narasumber 1 dilaksanakan dengan dua kali pertemuan. Narasumber bernama PS berusia 47 tahun dan memiliki 3 orang anak. Narasumber menjadi seorang ibu tunggal pada tahun 2011 di usia pernikahan yang ke-lima tahun. Hal tersebut terjadi karena suami meninggal dengan sebab sakit yang mendadak. Narasumber menceritakan pengalaman hidupnya setelah ditinggal wafat oleh suami, yang menimbulkan perasaan syok dan kebingungan yang mendalam. Narasumber merasakan dampak emosional, terutama terkait dengan kekhawatiran akan masa depan dirinya dan anak-anak. Hal tersebut terjadi karena narasumber memiliki anak yang berkebutuhan khusus. Narasumber berusaha untuk mampu menata hati terlebih dahulu, kemudian mengalihkan fokusnya untuk membesarkan dan mendampingi anak-anak. Kondisi ini termasuk dalam tahapan resiliensi pertama yaitu strategi

masing-masing individu dalam merespon permasalahan atau tantangan yang dihadapi.

Narasumber bersyukur karena tidak mengalami masalah serius dalam hal finansial dan pendidikan anak. Kemandirian yang ada pada diri narasumber sudah tertanam sejak kecil. Narasumber pasrah dan percaya pada takdir Tuhan, serta menjadikan anak-anak sebagai motivasi terbesar untuk bangkit dan menyusun rencana kehidupan selanjutnya. Proses mengikhlaskan kepergian suami memerlukan waktu sekitar satu setengah tahun. Kondisi ini termasuk dalam tahapan resiliensi kedua yaitu kemampuan untuk kembali fokus pada diri sendiri dan melanjutkan kehidupan. Pada masa pemulihan, narasumber berusaha menyibukan diri dengan bekerja, memperkuat hubungan dengan Tuhan, mempelajari psikologi dari tokoh-tokoh islam, dan berproses dalam memahami kondisi anak-anaknya dengan lebih baik. Kondisi ini termasuk dalam tahap resiliensi ketiga yaitu individu mengambil kendali atas pemulihan diri secara sadar.

Dukungan dari keluarga menjadi salah satu faktor penting dalam proses adaptasi yang dijalani oleh narasumber. Status sebagai janda menjadikan narasumber mendapatkan komentar negatif dari lingkungan sekitar terkait statusnya. Narasumber tidak menanggapi hal tersebut secara serius dan memilih untuk diam. Saat wawancara dilakukan, narasumber mengaku sudah berada dalam tahap penerimaan dan keikhlasan atas kepergian suaminya, serta melanjutkan hidup dengan tekad yang kuat demi masa depan anak-anaknya. Kondisi ini termasuk dalam tahapan terakhir resiliensi, narasumber mencapai tahapan menerima dan ikhlas atas kondisi yang telah terjadi.

b. Narasumber 2

1) Identitas

Nama : TS
 Umur : 40 Tahun
 Status : Ibu tunggal – cerai mati
 Hari/Tanggal : Rabu, 30 April 2025
 Waktu : 08.05 – 09.15 WIB

2) Hasil Observasi

Pelaksanaan wawancara dilaksanakan pada hari Rabu, 30 April 2025 pagi hari pukul 08.05 WIB di ruang tamu tempat tinggal narasumber yang berada di Kecamatan Pedurungan, Kota Semarang. Ruang tamu berukuran cukup luas, memiliki penerangan yang baik, dilengkapi dengan satu set sofa berwarna abu-abu, karpet berbahan bulu lembut dan meja bulat. Narasumber berpakaian santai dan rapi mengenakan gamis berwarna abu muda dengan hijab berwarna senada abu tua. Sebelum wawancara dimulai, peneliti melakukan *building rapport* dan membahas isi dari *informed consent* yang akan diberi tanda tangan oleh narasumber. Peneliti juga menghimbau kepada narasumber untuk tetap rileks saat proses wawancara berlangsung dan mengingatkan bahwa seluruh jawaban yang diberikan tidak dikatakan salah atau benar. Narasumber mendengarkan dengan baik sembari beberapa kali menganggukan kepala.

Peneliti memulai wawancara dengan menanyakan pertanyaan pertama sampai seterusnya. Narasumber menjawab seluruh pertanyaan dengan cukup tenang. Satu persatu pertanyaan dijawab secara perlahan dan terbuka. Narasumber beberapa kali memberikan jawaban dilengkapi dengan gestur tubuh, seperti arah mata ke atas dan menggerakkan tangan. Narasumber juga memberikan isyarat faham dengan menganggukan kepala setiap kali peneliti membacakan pertanyaan. Proses wawancara berlangsung dengan lancar selama kurang lebih 70 menit. Narasumber menyampaikan apa yang dirasakan, apa yang dilakukan, upaya yang telah dilakukan, hubungan kedekatan dengan anak-anak, hingga kondisi saat ini.

Wawancara selesai pukul 09.15 WIB. Narasumber menawarkan peneliti untuk minum air mineral dan makan beberapa makanan ringan yang ada di meja. Peneliti tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada narasumber, karena telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini. Narasumber juga berterima kasih karena sudah percaya dengan dirinya untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini.

3) Hasil Wawancara

Narasumber bernama TS berusia 40 tahun dan memiliki 2 orang anak. Narasumber menjadi seorang ibu tunggal pada tahun 2018, meninggalkan anak perempuan usia 5 dan 3 tahun. Hal tersebut terjadi karena suami meninggal secara tiba-tiba tanpa sebab sakit atau kejadian apapun. Kondisi tersebut membuat narasumber berada dalam situasi emosional antara syok, tidak percaya, dan kesedihan yang mendalam. Ada perasaan tidak percaya terhadap kenyataan tersebut. Narasumber merasa kehilangan sosok yang selalu mendampingi dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Rasa kesendirian dan khawatir akan masa depan membuat narasumber merasa tidak mampu berbuat apa-apa, karena saat itu narasumber tidak memiliki pekerjaan dan belum tahu harus berbuat apa. Hari-hari narasumber berjalan dipenuhi dengan diam, menyendiri, dan larut dalam kesedihan yang dalam. Narasumber merasa tidak mampu melakukan apa-apa tanpa kehadiran suami. Kondisi ini termasuk dalam tahapan resiliensi pertama yaitu strategi masing-masing individu dalam merespon permasalahan atau tantangan yang dihadapi.

Perasaan bersalah juga mulai muncul karena minimnya interaksi dengan anak-anak di masa-masa awal duka. Beberapa minggu setelah kepergian pasangan, narasumber mulai menyadari bahwa tidak dapat terus-menerus terpuruk. Narasumber mulai memikirkan masa depan anak-anaknya, yang menjadi motivasi terbesar untuk bangkit. Kesadaran tersebut mendorong untuk segera keluar dari kesedihan dan mulai mencari kesibukan baru. Kondisi ini termasuk dalam tahapan resiliensi kedua yaitu kemampuan untuk kembali fokus pada diri sendiri dan melanjutkan kehidupan.

Narasumber mendapat tawaran pekerjaan sebagai guru sekolah dasar, kesempatan tersebut menjadi titik awal bagi narasumber untuk berusaha menjadi individu yang mandiri. Meskipun awalnya tidak mudah, narasumber mulai belajar menjadi mandiri, mengatur hidupnya, serta membangun kembali kedekatan dengan anak-anak yang sempat terganggu. Dalam proses pemulihannya, narasumber juga memperkuat sisi spiritual dengan memperbanyak ibadah, mengikuti kegiatan di pesantren, menyibukkan diri dengan tugas-tugas, dan belajar mengaji. Semua upaya itu perlahan

memberikan ketenangan pada diri narasumber. Kondisi ini termasuk dalam tahap resiliensi ketiga yaitu individu mengambil kendali atas pemulihan diri secara sadar.

Dukungan dari keluarga menjadi peran penting dalam masa-masa sulit saat itu. Saat wawancara dilaksanakan, narasumber merasa jauh lebih kuat dan bersyukur karena mampu melewati salah satu ujian dalam hidupnya. Narasumber menyadari bahwa di awal merasa tidak mampu, tetapi pada akhirnya narasumber dapat bertahan dan bangkit demi masa depan keluarga. Narasumber mengungkapkan bahwa dirinya saat ini melanjutkan hidup dengan hati yang lebih ikhlas, dan kuat sebagai ibu tunggal untuk kedua anaknya. Kondisi ini termasuk dalam tahapan terakhir resiliensi, narasumber mencapai tahapan menerima dan ikhlas atas kondisi yang telah terjadi.

c. Narasumber 3

1) Identitas

Nama : S
 Umur : 56 Tahun
 Status : Ibu tunggal – cerai mati
 Hari/Tanggal : Rabu, 30 April 2025
 Waktu : 15.45 – 16.50 WIB

2) Hasil Observasi

Pelaksanaan wawancara dilaksanakan pada hari Rabu, 30 April 2025 pagi hari pukul 15.45 WIB di ruang tamu tempat tinggal narasumber yang berada di Semarang Selatan, Kota Semarang. Ruang tamu berukuran sedang, memiliki penerangan yang baik, dilengkapi dengan karpet berbahan tebal lembut dan meja bulat di tengah karpet. Narasumber mengenakan satu set baju berwarna hitam dengan hijab berwarna biru tua. Narasumber menyiapkan air putih dan cemilan untuk peneliti, kemudian mempersilahkan peneliti untuk minum dan makan terlebih dahulu.

Sebelum wawancara dimulai, peneliti melakukan *building rapport* dan membahas isi dari *informed consent* yang akan diberi tanda tangan oleh narasumber. Peneliti juga menghibahkan kepada narasumber untuk tetap rileks

saat proses wawancara berlangsung dan mengingatkan bahwa seluruh jawaban yang diberikan tidak dikatakan salah atau benar. Narasumber mendengarkan dengan baik sembari beberapa kali menganggukan kepala dan mengambil posisi duduk yang nyaman sebelum wawancara dimulai.

Peneliti memulai wawancara dengan menanyakan pertanyaan pertama sampai seterusnya. Narasumber memberikan isyarat faham dengan menganggukan kepala setiap kali peneliti membacakan pertanyaan. Seluruh pertanyaan diberi jawaban dengan semangat yang luar biasa. Satu persatu pertanyaan dijawab dengan jawaban yang cukup luas. Narasumber tidak segan untuk menceritakan apa yang dirasakan dengan terbuka. Narasumber beberapa kali memberikan jawaban dilengkapi dengan gestur tubuh, seperti arah mata ke atas, mata yang berkaca-kaca, menggerakkan tangan. Proses wawancara berlangsung dengan lancar selama kurang lebih 65 menit. Narasumber menyampaikan rasa terima kasih karena sudah dipercaya untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini.

3) Hasil Wawancara

Narasumber bernama S usia 56 tahun dan memiliki seorang anak laki-laki. Narasumber S menjadi ibu tunggal di tahun 2009 karena kematian suami setelah mengalami sakit selama 9 bulan. Narasumber S menyebutkan bahwa dirinya down saat mengetahui kepergian suami. Pikiran yang buyar, sedih, dan perasaan kehilangan sebagai seorang istri. Narasumber S telah memikirkan perihal finansial keluarga sejak sebelum kepergian suami. Tekad yang kuat untuk membantu suami, menjadikan narasumber S memiliki semangat yang tinggi untuk mencari jalan lain mendapatkan pemasukan tanpa merepotkan orang lain. Kepergian suami memberi dampak yang cukup signifikan terhadap kondisi finansial keluarga.

Suami meninggalkan hutang biaya rumah sakit yang perlu dibayar oleh narasumber S. Hal tersebut menjadikan narasumber S menyibukan diri dengan bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan tanggungan hutang yang harus dibayar. Kesibukan yang dijalani meminimalisir ingatan narasumber S untuk bersedih dan memikirkan suami. Narasumber S memiliki tekad yang kuat

dari dalam diri untuk bisa bangkit dan berjuang. Anak semata wayang yang dimiliki juga menjadi motivasi narasumber S untuk bangkit dan melanjutkan hidup. Narasumber RM memilih untuk fokus pada masa depan anak, seperti pendidikan dan kebutuhan anak di masa mendatang. Mengupayakan untuk menjadi ibu yang lebih baik dengan banyak mengembangkan pengetahuan ilmu parenting.

Narasumber S menyatakan bahwa dirinya mengupayakan untuk rutin menyambangi makam suami bersama anak untuk melepas rindu dan mendapatkan penyemangat untuk menjalani kehidupan. Narasumber S memiliki keyakinan yang kuat dengan ketetapan Tuhan yang diberikan untuk dirinya. Dukungan secara jarak jauh dari pihak keluarga, nasehat dan motivasi tetap diberikan keluarga kepada narasumber S meskipun terpaut jarak yang jauh.

Narasumber S mendapatkan stigma negatif dari masyarakat sekitar karena memutuskan untuk keluar dari rumah sebelum 40 hari setelah kepergian suami. Narasumber S juga mendapatkan fitnah bahwa dirinya menggunakan bantuan orang pintar untuk mendapatkan rezeki. Narasumber S mengakui bahwa dirinya membutuhkan waktu yang lama untuk mengikhlaskan kepergian suami. Rasa kehilangan dapat sembuh setelah berjalan kurang lebih selama tiga tahun. Narasumber S merasa lebih baik, lega, dan ikhlas setelah melewati tiga tahun tersebut. Narasumber S juga merasa bangga karena dirinya telah mampu menjalani hidup yang sebelumnya tidak pernah ada dalam pikiran.

d. Narasumber 4

1) Identitas

Nama : RM
 Umur : 36 Tahun
 Status : Ibu tunggal – cerai mati
 Hari/Tanggal : Kamis, 8 Mei 2025
 Waktu : 16.10 – 17.00 WIB

2) Hasil Observasi

Pelaksanaan wawancara dilaksanakan pada hari Kamis, 8 Mei 2025 sore hari pukul 16.00 WIB di ruang tamu tempat tinggal narasumber yang berada di Jalan Pandansari Raya, Kota Semarang. Ruang tamu berukuran cukup luas, memiliki penerangan yang baik, dilengkapi dengan sofa berwarna coklat, karpet berbahan tebal lembut dan meja kayu di tengah karpet. Terdapat kaca besar dan tanaman hias yang memperindah tampilan ruang tamu. Narasumber mengenakan gamis berwarna hitam dengan hijab berwarna hitam juga. Narasumber menyiapkan air teh dan cemilan untuk peneliti, kemudian mempersilahkan peneliti untuk minum dan makan terlebih dahulu.

Sebelum wawancara dimulai, peneliti melakukan *building rapport* dan membahas isi dari *informed consent* yang akan diberi tanda tangan oleh narasumber. Peneliti juga menghimbau kepada narasumber untuk tetap rileks saat proses wawancara berlangsung dan mengingatkan bahwa seluruh jawaban yang diberikan tidak dikatakan salah atau benar. Narasumber mendengarkan dengan baik sembari beberapa kali menganggukan kepala, menjawab faham, dan mengambil posisi duduk yang nyaman sebelum wawancara dimulai.

Peneliti memulai wawancara dengan menanyakan pertanyaan pertama sampai seterusnya. Narasumber memberikan isyarat faham dengan menganggukan kepala setiap kali peneliti membacakan pertanyaan. Seluruh pertanyaan diberi jawaban dengan santai dan perlahan. Satu persatu pertanyaan dijawab dengan jawaban yang cukup luas. Narasumber tidak segan untuk menceritakan apa yang dirasakan dengan terbuka. Narasumber beberapa kali memberikan jawaban dilengkapi dengan gestur tubuh, seperti arah mata ke atas, mata yang berkaca-kaca, menghembuskan nafas panjang, menggerakkan tangan.

Wawancara terhenti sejenak saat narasumber menyampaikan bahwa dirinya merasa teringat suami kembali dan mata yang berkaca-kaca hampir mengeluarkan air mata. Peneliti menanyakan apakah narasumber bersedia untuk melanjutkan wawancara tanpa paksaan. Narasumber bersedia untuk melanjutkan proses wawancara kembali. Proses wawancara berlangsung dengan lancar selama kurang lebih 50 menit. Peneliti tidak lupa menyampaikan

rasa terima kasih kepada narasumber, karena telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini.

3) Hasil Wawancara

Narasumber bernama RM berusia 36 tahun dan memiliki seorang anak perempuan. Narasumber menjadi seorang ibu tunggal pada tahun 2022, meninggalkan anak perempuan dengan usia belum genap 2 tahun. Narasumber menceritakan saat meninggalnya suami yang terjadi secara mendadak pada Januari 2022. Saat itu suami sedang menjalani safari dakwah ke Jawa Barat. Kejadian tersebut terjadi di luar dugaan, karena sebelum berangkat suami dalam keadaan sehat dan semangat.

Narasumber mengalami perasaan yang bercampur aduk antara deg-degan, kaget, takut, dan tidak percaya. Narasumber bertanya-tanya dalam hati, mencoba memahami apakah semua ini benar-benar terjadi. Narasumber meluapkan emosinya dengan cara berpasrah diri kepada Tuhan, menangis dalam doa, serta mencurahkan perasaannya kepada ibu dan iparnya. Kondisi ini termasuk dalam tahapan resiliensi pertama yaitu strategi masing-masing individu dalam merespon permasalahan atau tantangan yang dihadapi.

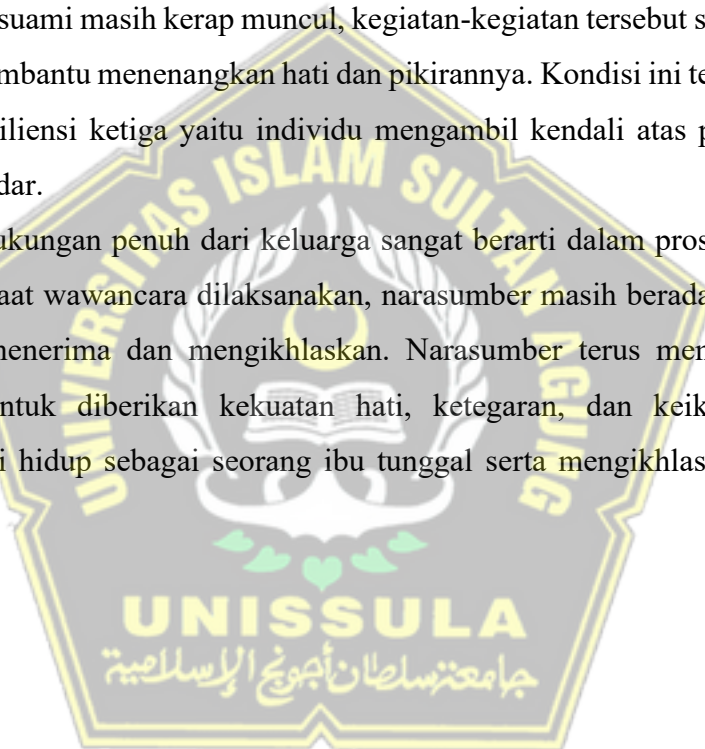
Narasumber merasa kehilangan sosok pasangan hidup yang selama ini menjadi tempat berbagi peran dalam kehidupan sehari-hari. Saat wawancara dilakukan, narasumber mengakui bahwa dirinya belum sepenuhnya ikhlas. Rasa rindu terhadap almarhum suami masih sering datang tiba-tiba, disertai keinginan yang kuat untuk bisa bertemu kembali. Rasa kehilangan tersebut juga berdampak pada kondisi fisik, berat badan menurun, sering merasa bingung, khawatir, dan kesepian. Narasumber juga merasa cemas apakah dirinya mampu mengatasi semua tanggung jawab sebagai orang tua tunggal.

Kehadiran ipar dan keponakan yang mendampingi dan menghiburnya dapat memberi sedikit ketenangan. Narasumber secara perlahan mulai mencoba menerima kenyataan, meskipun rasa sedih yang dirasakan sangat mendalam. Narasumber tetap berusaha tampil kuat di hadapan anaknya, menjadikan anak sebagai sumber motivasi untuk terus bangkit. Kondisi ini termasuk dalam

tahapan resiliensi kedua yaitu kemampuan untuk kembali fokus pada diri sendiri dan melanjutkan kehidupan.

Dalam proses pemulihan, narasumber menyibukkan diri dengan berbagai aktivitas positif, terutama yang berkaitan dengan peran barunya sebagai ibu tunggal. Narasumber mendalami ilmu parenting untuk lebih memahami kebutuhan anaknya. Narasumber juga mengikuti beberapa kursus seperti memasak, membuat kue, dan belajar mengaji, sebagai bentuk upaya untuk mengalihkan pikiran dari rasa kehilangan. Meskipun kenangan dan rasa rindu terhadap suami masih kerap muncul, kegiatan-kegiatan tersebut secara perlahan dapat membantu menenangkan hati dan pikirannya. Kondisi ini termasuk dalam tahap resiliensi ketiga yaitu individu mengambil kendali atas pemulihan diri secara sadar.

Dukungan penuh dari keluarga sangat berarti dalam proses pemulihan. Hingga saat wawancara dilaksanakan, narasumber masih berada dalam proses belajar menerima dan mengikhlaskan. Narasumber terus memohon kepada Tuhan untuk diberikan kekuatan hati, ketegaran, dan keikhlasan dalam menjalani hidup sebagai seorang ibu tunggal serta mengikhlaskan kepergian suami.



2. Tema-tema

Berdasarkan analisis yang penulis lakukan terhadap 4 narasumber, dapat diperoleh masing-masing tema yang muncul. Daftar tema emergen dan tema superordinat dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel Tema Emergen dan Tema Superordinat

Tema Emergen				Tema Superordinat
Narasumber 1 (PS)	Narasumber 2 (TS)	Narasumber 3 (S)	Narasumber 4 (RM)	
- Perasaan kaget - Perasaan bingung - Perasaan penolakan - Perasaan kehilangan	- Perasaan bingung - Tubuh gemetar - Perasaan kehilangan - Perasaan penolakan - Perasaan kesendirian - Perasaan khawatir	- Perasaan kehilangan - Perasaan sedih - Pikiran buyar	- Jantung berdebar - Perasaan kaget - Perasaan takut - Tidak dapat menggerakkan tubuh - Perasaan penolakan - Perasaan sedih - Perasaan kehilangan	Respon awal fisik maupun psikologis saat pasangan meninggal
- Kebingungan - Keinginan untuk menata hati	- Kehilangan sosok suami - Sendirian - Mempertanyakan kemampuan diri untuk menafkahi keluarga seorang diri	- Mencari jalan untuk kestabilan finansial keluarga	- Memikirkan cara menjadi individu yang tegar dan ikhlas	Pikiran saat pasangan meninggal
- Mengontrol hati - Mengontrol diri - Memastikan diri terkontrol dengan baik	- Cenderung menyendiri - Menghindari keramaian	- Mengabaikan perasaan duka - Segera bekerja	- Menyerahkan perasaan kepada Tuhan - Bercerita kepada ibu dan ipar	Strategi koping yang dilakukan

- Merasa kehilangan arah	- Meninggalkan anak beberapa minggu - Merasa tidak semangat menjalani hidup	- Kondisi finansial yang tidak stabil	- Mengkhawatirkan ketidakhadiran figur ayah untuk anaknya - Merasa kesepian - Bingung mengatur kebutuhan keluarga	Dampak yang dialami
- Anak sebagai motivasi terbesar - Memiliki anak dengan berkebutuhan khusus	- Anak sebagai motivasi terbesar	- Anak sebagai motivasi terbesar	- Anak sebagai motivasi terbesar	Motivasi untuk bangkit
- Fokus mencari nafkah - Fokus pada pendampingan anak	- Fokus pada pendampingan anak	- Melanjutkan perjuangan yang sudah dimulai - Fokus pada pendampingan anak	- Fokus pada pendampingan anak - Berupaya menjadi ibu yang baik	Rencana baru untuk melanjutkan kehidupan
- Merawat anak-anak - Mempelajari psikologi yang berlandaskan al-quran	- Mengikuti kegiatan keagamaan	- Rutin menyambangi makam suami bersama anak	- Mengikuti kegiatan pelatihan	Upaya dalam masa pemulihan
- Berpasrah diri - Yakin dengan ketentuan Tuhan - Berprasangka baik dengan takdir Tuhan	- Memperbanyak ibadah - Memperbanyak doa - Ridho dengan takdir Tuhan	- Yakin dengan ketentuan Tuhan	- Berdoa kepada Tuhan - Memohon kepada Tuhan	Religiusitas

- Mendapat dukungan dari keluarga - Mendapat dukungan dari lingkungan kerja	- Mendapat dukungan dari keluarga	- Mendapatkan dukungan jarak jauh dari keluarga	- Mendapatkan dukungan dari keluarga	Dukungan dari orang sekitar
- Mendapatkan anggapan buruk ketika selesai bekerja sampai larut malam	- Tidak mendapatkan stigma negatif	- Mendapat cemoohan karena dianggap tidak sesuai aturan yang berlaku - Mendapat fitnah menggunakan bantuan orang pintar untuk mencari rezeki	- Tidak mendapatkan stigma negatif	Stigma negatif dari masyarakat
- Mampu beradaptasi - Mampu berdamai dengan kondisi	- Mampu melewati masa-masa sulit - Bersyukur	- Membutuhkan waktu 3 tahun - Ikhlas	- Masih teringat suami - Belum mengikhlasakan kepergian suami	Mampu beradaptasi dengan perubahan kondisi

B. Pembahasan

1. Hasil Analisis Tema Antar Narasumber

a. Respon saat suami meninggal dunia.

Seorang istri mengalami berbagai macam emosi saat mengetahui suami meninggal dunia. Narasumber PS syok dan bingung saat mengetahui suami meninggal dunia secara mendadak. PS Merasa seperti mimpi dan tidak percaya dengan apa yang telah terjadi. Narasumber PS juga merasa kaget dan cemas. Berikut kutipan pernyataan dari PS:

“Waktu ya pertama, waktu ditinggal pas hari H itu syok... (tangan memegang dada). Setelah itu bingung... bingung mau memulai dari mana lagi.” (PS.W1.18-20)

“Syok ya... gimana ya.. syok... hm... kayak mimpi lho rasanya, gak percaya, langsung cuma bisa diem sama nangis saat itu..” (PS.W2.14-15)

“kan sempet kayak ndak percaya kan, saat itu... mikirnya ini beneran ga ya? seperti itu.” (PS.W2.24-25)

“Kalok ditinggal itu kan rasanya gimana sih.. anu.. istri ditinggal suaminya.. ya gitu lah.. kaget, bingung, sedih, kepikiran gimana, gimana ya nanti ya, gimana...” (PS.W2.37-39)

Narasumber TS merasakan berbagai emosi yang datang secara bersamaan saat mengetahui bahwa suaminya telah tiada. Narasumber TS merasa bingung dan merasakan tubuhnya gemetar. Beberapa pertanyaan dilontarkan sebagai tanda tidak percaya dan merasa kehilangan. Berikut kutipan pernyataan dari TS:

“Saat itu... Saya bener-bener yang gak tau harus seperti apa. Gak ada persiapan sama sekali, gak ada tanda-tanda, jadi... Ketika dipanggil Allah, saya gemeternya gak karuan.. Kelimpungan sendiri saya, karena itu bener-bener tiba-tiba.” (TS.W1.23-27)

“Iya.. Kelimpungan saya.. Bingung campur aduk, kan aku jadi kehilangan sosok suami ya... Jadi yang kayak, ini beneran kah, ya Allah? Aku sendirian ini? Apa beneran ini? Anak-anaku masih kecil seperti ini? Begitu kan...” (TS.W1.29-32)

Narasumber S menyebutkan bahwa dirinya down saat mengetahui kepergian suami setelah sakit selama 9 bulan. Pikiran yang buyar, sedih, dan perasaan kehilangan sebagai seorang istri. Berikut kutipan pernyataan dari S:

“Ya pertama saya, ya saya nge down sih.” (S.W1.37)

“Ya... nge down nya itu, rasa sedih sekali... pikiran buyar, pikirannya itu buyar... enggak ada apa ya... enggak adanya... kita downnya itu, suami enggak ada itu, (berbicara sembari mata berkaca-kaca) nge down nya itu kita apa ya, bukan dari apa ya... dari ekonomi, tapi dari perasaan kita sebagai istri, sudah tidak dibersamai sama suami lagi...” (S.W1.68-72)

Kepergian suami RM terjadi secara tiba-tiba saat sedang melaksanakan kegiatan keluar provinsi. Hal tersebut membuat narasumber RM mendapati berbagai macam perasaan yang muncul secara bersamaan. Narasumber RM merasa kaget, takut, dan jantung yang berdebar. Tubuh narasumber RM tidak dapat digerakan sebagai akibat dari rasa kaget yang dirasakan. Ada perasaan penolakan dan tidak percaya pada pikiran narasumber RM. Berikut kutipan pernyataan dari RM:

“Pas itu yang aku rasain... deg-degannya ada banget. Kalo.. kalo dibilang sedih, justru pas pertama itu gak langsung kerasa sedihnya. Lebih ke... apa ya... lebih syok mungkin ya... Rasanya yang kaget, deg-degan, takut... Itu jadi satu semua rasa itu. Sampe badan gak bisa ngapa-ngapain..” (RM.W1.16-20)

“Pas itu tuh.. gak sempet yang mikirin apa gitu.. enggak. Aku cuma kayak.. mikirnya apa beneran? Apa secepat ini? Gitu. Karena kan.. suamiku berangkat.. pagi... dia bener-bener sehat, semangat, gak kenapa-kenapa. Malemnya kok.. itu.. ditelfon dah gak ada. Jadi.. pas itu kagetnya tuh.. karena setengah gak percaya gitu sebetulnya..” (RM.W1.32-36)

b. Pikiran saat suami meninggal dunia.

Narasumber PS merasa bingung sambil menata secara perlahan. Menata hati sendiri terlebih dahulu, kemudian memikirkan anak-anak. Berikut kutipan pernyataan dari PS:

“Ya.. ya... ya... bingung sambil menata pelan-pelan. Mikirin aku sendiri.. terus ke anak-anaku...” (PS.W1.29-30)

Narasumber TS berpikiran bahwa dirinya kehilangan sosok pasangan yang membersaminya dan merasa sendirian. Narasumber TS juga memikirkan nasib keluarga dan finansial kedepannya, apakah dirinya dan anak-anak mampu atau tidak. Berikut kutipan pernyataan dari TS:

“Sosok suami yang nemenin aku udah ga ada.. yang biasanya urus anak-anak bareng aku udah ga ada... aku jadi sendirian gitu...” (TS.W1.34-35)

“Saya hanya langsung mikirnya, aku kedepannya bisa gak ya? Mikirnya itu ya... Mikir aku bisa gak ya? Anak-anak bisa gak ya? ...” (TS.W1.37-38)

“Jadi... saya kan ibu, punya anak-anak... jadi ketika suami saya gak ada, otomatis saya berpikiran... berpikirnya itu... em... saya bisa gak ya... ngelanjutin tanpa suami.. kan perlu nafkahn anak-anak.. nyekolahn anak-anak... Sedangkan saat itu saya cuma ibu rumah tangga. Terus.. anak-anaku bisa ga ya... mereka kan jadi gak ada bapaknya.. cuma sama saya.. jadi ya... aku dan anaku, kita.. kita bisa ga ya? seperti itu..” (TS.W1.40-46)

Narasumber S sudah memikirkan perihal finansial keluarga sejak sebelum kepergian suami. Tekat yang kuat untuk membantu suami, menjadikan narasumber S memiliki semangat yang tinggi untuk mencari jalan lain mendapatkan pemasukan tanpa merepotkan orang lain. Berikut kutipan pernyataan dari S:

“Iya.. begitu.. saya cari jalan supaya bisa bekerja... untuk menafkahn... yaa suami sakit, anak saya butuh biaya, jadi... saya keluar itu harus caranya gimana ya...” (S.W1.25-27)

“Orang-orang pada ngajak ikut saya, ‘bu, ibu kan punya anak satu, ayo ikut saya...’ Saya balesnya, ‘saya enggak mau’.. saya harus berjuang... intinya, ngikutin orang itu rasanya kurang nyaman, gitu. Kalau kita berjuang buat sendiri kan kita nyaman...” (S.W1.60-62)

Narasumber RM berusaha untuk menerima kepergian suami. Mengusahakan untuk menjadi individu yang tegar dan ikhlas. Berikut kutipan pernyataan dari RM:

“Aku... ya.. aku mencoba menerima ya.. gak mau nangis berlebihan. Karena saat itu aku langsung keingat, pernah belajar.. katanya kalo orang meninggal jangan ditangisi secara berlebihan.” (RM.W1.49-51)

“Aku mau.. aku mau.. suamiku pulang dengan enak. Jadi.. aku.. harus tegar, harus ikhlas. Meskipun... ikhlas itu gak bisa langsung ya, butuh waktu..” (RM.W1.51-53)

“Tapi aku tau, suamiku pulang dengan baik, lagi safari dakwah.. InshaAllah itu pulang yang baik.. Jadi aku rasa jangan sampe nangisku yang berlebihan... malah ngehambat suamiku pulang enak. Gitu aku mikirnya saat itu..” (RM.W1.55-58)

c. Strategi coping yang dilakukan.

Setelah kepergian suami, narasumber PS memutuskan untuk mengontrol diri dan hati terlebih dahulu. Memastikan dirinya terkontrol dengan baik sebelum beralih ke anak-anak. Berikut kutipan pernyataan dari PS:

“Terus ya... saya nyabarin diriku sendiri, nguatn diriku sendiri... aku ngontrol diriku dulu gitu kan, setelah itu, saya baru ke anak-anak.. kan anak-anak masih kecil-kecil, belum terlalu ngerti. Gitu sih..” (PS.W2.26-29)
“Iya mbak.. kan jadinya kalo keadaan kayak pas itu, kendali di saya, kalo saya enggak bijak, nanti anak-anak saya kena, kan..” (PS.W2.32-33)

Narasumber TS mengalami rasa kehilangan yang cukup mendalam. Memiliki kecenderungan untuk ingin menyendiri dan menghindari keramaian. Berikut kutipan pernyataan dari TS:

“Bahkan sampe aku jadi... Jadi maunya misahin diri, maunya sendiri aja jangan ada siapa-siapa di sekitarku.” (TS.W1.55-57)
“Hm.. Wes bener-bener yang ngerasa gak bisa ngapa-ngapain, kalo gak sama suami.. Terus gak suka rame-rame, maunya menyendiri terus...” (TS.W1.60-62)

Narasumber S mengabaikan rasa duka dan mengambil keputusan untuk segera keluar mencari nafkah. Narasumber S secara cepat mengambil langkah keluar untuk mencari nafkah, bahkan sebelum masa iddah selesai. Hal tersebut dilakukan karena Narasumber S memahami bahwa kondisi finansial kurang mencukupi sehingga membutuhkan pemasukan yang lebih. Berikut kutipan pernyataan dari S:

“Tapi orang lain bilang gini, orang suami belum sampai 40 hari, kan menurut islam kan berharapnya kan kalau 40 hari baru bisa keluar kan... tapi saya enggak... habis 7 hari... karena saya butuh biaya untuk makan sehari-hari, ya saya harus keluar buat nafkahin, buat saya sendiri sama anak saya, seperti itu... keluarnya ya... bukan keluar jauh enggak, keluar dari lingkungan situ aja, maksudnya di gang situ aja, enggak keluar jauh-jauh enggak. Jadi, keluar dari rumah untuk mencari nafkah, kalau maksudnya keluar jauh-jauh enggak...” (S.W1.37-45)

Narasumber RM mengalami rasa kehilangan yang cukup mendalam. Narasumber RM memutuskan untuk meluapkan rasa sedihnya dengan berdoa kepada Tuhan. Curhat kepada ibu dan kakak ipar juga dilakukan narasumber RM untuk meluapkan rasa sedihnya. Narasumber RM juga memutuskan untuk menyembunyikan kesedihan yang dialami di hadapan anaknya. Berikut kutipan pernyataan dari RM:

“Aku meluapkannya.. ke Allah aja.. Nangis tu aku tetep nangis, tapi pas sholat, nangisnya sama Allah. Kalo ndak ya.. pas pertama itu kan ibuku kesini, curhatnya sama ibu. Tapi kan ibuku ndak lama pulang Bengkulu. Ya palingan minta temenin ipar-iparku, curhat sama ipar-iparku.” (RM.W1.63-67)

“Jangan sampe anaku liat aku pas lagi sedih, atau kebingungan gitu. Aku pengen anaku taunya, ibunya tu kuat, ibunya tu bisa walaupun tidak sama bapaknya. Seperti itu mbak..” (RM.W1.115-118)

d. Dampak yang dialami.

Narasumber menyebutkan bahwa setelah kepergian suami, secara keseharian tidak memberikan dampak yang signifikan karena narasumber merasa sudah mandiri sejak sebelum menikah. Terkait emosional anak-anak juga tidak menjadi masalah yang serius karena saat itu usia anak-anak yang masih sangat dini dan narasumber merasa anak-anak lebih dekat dengan ibu di bandingkan dengan ayahnya. Dampak yang paling terasa adalah dampak kepada dirinya sendiri sebagai seorang istri. Narasumber PS merasa kehilangan arah setelah berpisah dengan suami. Berikut kutipan pernyataan dari PS:

“Karena dari... saya kan udah dari awal ya, udah bilang dari awal sebelum menikah itu. Saya kan dari muda kan.. sudah sama ibu saya sudah diajarkan untuk mandiri, apa-apa sama semua saya sendiri semua. Jadi gak ada suami itu kalau aktivitas sehari-hari itu sudah biasa.” (PS.W1.61-65)

“Kebetulan kan suami dulu kan sibuk ya.. sering keluar kota, jadi anak-anak kan memang lagi deketnya sama aku. Jadi sebenarnya kalau untuk emosional dengan anak-anak.. mudah.. karena kan... dia deket sama aku daripada bapaknya.” (PS.W1.33-35)

“jadi ya... dampak ke akunya itu... apa ya... gimana sih kalau pisah dengan orang, dengan suami, kan pasti keblinger ya. Yang kena itu masalah hati.. tapi kalau untuk situasi yang lain-lain sih, sebenarnya ga masalah...” (PS.W1.39-40)

Narasumber TS mengungkapkan perasaan bersalahnya kepada anak-anak. Hal tersebut terjadi karena narasumber TS dalam masa duka lebih banyak menyendiri dan menghindari orang lain termasuk anak-anak. Duka yang mendalam juga berdampak pada diri narasumber TS, yaitu membuat dirinya merasa tidak memiliki semangat untuk melakukan hal apapun. Berikut kutipan pernyataan dari TS:

“Saya sebenarnya merasa bersalah, terutama sama anak-anak ya... Mereka masih kecil-kecil, harusnya kan masih diurus penuh sama orang tuanya. Tapi saat itu saya malah banyak misahin diri, anak-anak pun sempat saya jauhi...” (TS.W1.64-67)

“Dampaknya kalo ke saya sendiri, saya jadi yang gak ada semangat ngapa-ngapain, karena masih dibawa sedih mungkin ya, saat itu...” (TS.W1.67-69)

Narasumber S menyebutkan bahwa kepergian suami memberi dampak yang cukup signifikan terhadap kondisi finansial keluarga. Suami meninggal hutang biaya rumah sakit yang perlu dibayar oleh narasumber S. Hal tersebut menjadikan narasumber S menyibukan diri dengan bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan tanggungan hutang yang harus dibayar. Kesibukan yang dijalani meminimalisir ingatan narasumber S untuk bersedih dan memikirkan suami. Berikut kutipan pernyataan dari S:

“Biaya rumah sakit kan zaman dulu belum ada BPJS kan, jadi kita masih... ‘suami saya bilang, nanti biaya saya, punya biaya rumah sakit yang kemarin belum, masih punya hutang, nanti dilunasin ya...’ Jadi saya itu harus memenuhi kewajiban saya... memenuhi kewajiban saya... saya harus bisa bayar hutangnya...” (S.W1.84-89)

“Ya.. saya.. jadi lebih banyak kegiatan ya.. jadinya tuh.. jadinya.. kalo udah lagi sibuk kerja...engga ada banyak waktu yang jadi inget suami.. gitu yang tak rasain. Jadi kalo kerjane dah selesai, apa banyak ganggurnya, malah kadang sok keinget suami, sedih lagi, gitu kan... Kalo pas udah banyak kegiatan kan, ga ada waktu buat sedihin suami terus...” (S.W1.98-103)

Narasumber RM merasakan beberapa dampak dari kepergian suami secara mendadak. Memiliki anak yang masih kecil membuat narasumber RM mengkhawatirkan masa depan anak. Narasumber RM merasa kesepian tanpa

kehadiran suami bersamanya, merasa bingung untuk mengatur kebutuhan rumah, karena selama berumah tangga seluruh urusan rumah suami yang mengatur. Hal tersebut juga berdampak pada kondisi fisik narasumber RM yang berat badannya menurun. Berikut kutipan pernyataan dari RM:

“Dampaknya.. apa ya.. aku jadi kepikiran aja, khawatir sama anaku.. Anaku ni, masih kecil.. masih setahunan kan saat itu. Sampe sekarang, dia gak kenal bapaknya” (RM.W1.79-81)

“Sampe-sampe aku tu turun berat badan banyak saat itu.” (RM.W1.82-83)

“Aku juga ngerasa kesepian.. apa-apa sendiri kan..” (RM.W1.84-85)

“Jujur ya mbak.. aku bingung itu semuanya. Karena ketika ada suami.. semuanya yang handle suami. Jadi ketika awalnya.. semuanya.. itu yang urus suami.. terus suami ndak ada.. gitu kan. Kan jadi langsung mak brek (penerjemah: tertiban banyak tanggung jawab secara bersamaan) semuanya aku sendiri. Dari urus rumah rumah, keuangan, anak.. yang lain-lain tu kan.. jadi sendiri. Jadi aku bingungnya disitu... Ini aku harus mulainya seperti apa.. ngelanjutkannya seperti apa.. urusnya seperti apa.” (RM.W1.87-93)

e. Motivasi untuk bangkit.

Narasumber PS memiliki motivasi yang kuat untuk bangkit melanjutkan kehidupan selanjutnya. Motivasi terbesar adalah mengingat masa depan anak-anak yang masih panjang sehingga membutuhkan dampingan seorang ibu. Berikut kutipan pernyataan dari PS:

“Ya... karena anak. Karena anak-anak kan masa depan masih jauh ya... kalau aku terpuruk kasihan anak-anak, mesti lebih terpuruk. Jadi, ibunya harus bangun. Karena anak-anak itu kan masih punya cita-cita, jadi ya... motivasinya untuk mewujudkan cita-cita anak aja sih.” (PS.W1.76-79)

Narasumber TS tersadar bahwa dirinya tidak seharusnya berlama-lama dalam duka. Memikirkan masa depan anak dan kondisi finansial keluarga membuat narasumber TS memiliki keinginan untuk bangkit. Berikut kutipan pernyataan dari TS:

“Yang dipikirkan pas itu, saya mikirin masa depan anak saya aja... Anak-anak masih kecil, sekolah mereka, perjalanan mereka masih panjang...” (TS.W1.82-84)

“Kan saya perlu cari nafkah buat anak-anak, kebetulan langsung ada minta tolong jadi guru itu.. Alhamdulillah kan... Saya coba pelan-pelan jadi mandiri...” (TS.W1.101-103)

Narasumber S memiliki tekad yang kuat dari dalam diri untuk bisa bangkit dan berjuang. Anak semata wayang yang dimiliki juga menjadi motivasi narasumber S untuk bangkit dan melanjutkan hidup. Berikut kutipan pernyataan dari S:

“Waktu saya bangkit itu saya dalam pikiran saya... masa saya gak bisa... masa saya mau gini terus... saya harus berjuang... sebisa mungkin saya berjuang...” (S.W1.124-126)

“Motivasinya ya karena saya perjuangan yang udah saya mulai pas suami sakit itu mbak, jadi saya harus bisa buat melanjutkan. Intinya saya ditinggal suami... gak ada siapa-siapa... anak masih kecil... saya harus bisa berjuang sebagaimana Allah tentukan.” (S.W1.140-143)

Narasumber RM menyadari bahwa dirinya harus bangkit untuk anak. Motivasi terbesar untuk bangkit adalah anaknya. Berikut kutipan pernyataan dari RM:

“Perasaanku... (terjeda beberapa detik). Ya.. aku.. aku jalanin aja lah ya.. harus bisa.. tapi untuk anaku.” (RM.W1.101-102)

“Tapi kembali lagi, aku punya anak masih kecil. Jadi.. aku harus bangun dong, harus kuat buat anaku..” (RM.W1.106-108)

f. Rencana baru untuk melanjutkan kehidupan.

Narasumber PS memutuskan untuk menjalani kehidupan selanjutnya seperti biasa. Narasumber PS fokus dengan pekerjaan dan anak-anak kembali sekolah melanjutkan masa belajar. Berikut kutipan pernyataan dari PS:

“Menyusun... ya.. dijalani, ee.. seperti biasa sih, seperti sebelum ditinggal aja... kerja, ya kerja... anak-anak, semua. Waktu itu kan setelah itu.. itu kan Mei nya ditinggal, setelah itu kan bulan Juli mulai sekolah, yang pertama. Karena yang pertama itu, sebelum sekolah pun sudah les.. les.. les.. jadi sudah terbiasa saya yang antar jemput. Jadi sudah tertata sih sebenarnya, jadi sebenarnya gak ada masalah.” (PS.W1.82-87)

Narasumber TS merencanakan kedepannya untuk berfokus pada anak-anak. Menemani anak sekolah, mengantar, menjemput, mengeratkan bonding dengan

anak, dan berharap dapat menemani anak-anak hingga dewasa. Berikut kutipan pernyataan dari TS:

“terus rencananya saya, kebanyakan ya buat anak-anak ya.. saya mulai nemenin anak yang pertama sekolah lagi, kan pas itu sempet sekolah, gitu-gitu... yang urusi mbah utinya... Setelah saya bisa lagi, ya saya lagi yang anter jemput sekolah... bonding lagi sama anak-anak... ya.. Pengennya sebisa mungkin nemenin anak-anak sampe dewasa...” (TS.W1.103-108)

Narasumber S menyusun rencana untuk melanjutkan hidup dan perjuangan yang sudah dimulai. Fokus kepada pengasuhan dan pendidikan anak untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik di masa mendatang. Berikut kutipan pernyataan dari S:

“Rencana saya itu... melanjutkan yang sudah saya mulai... terus ke anak, biar anak saya menjadi anak yang baik, fokusnya untuk belajar, pendidikan anak saya... ya.. ini semua buat aku sama anaku punya kehidupan yang lebih baik buat besok...” (S.W1.157-161)

Narasumber RM memilih untuk fokus pada anak seperti pendidikan dan kebutuhan anak di masa mendatang. Mengupayakan untuk menjadi ibu yang lebih baik dengan banyak mengembangkan pengetahuan ilmu parenting. Berikut kutipan pernyataan dari RM:

“Aku.. lebih banyak ngerencanainnya buat anaku ya. Lebih ke.. pendidikan dia.. kebutuhan dia.. gitu. Untuk aku sendiri, gak yang gimana-gimana.” (RM.W1.128-130)
“Oh anu.. mungkin aku kedepannya lebih banyak upgrade ilmu buat jadi ibu yang baik. Belajar ke kakak-kakaku, nonton tentang parenting, kayak... Dhannisa Chou sama suaminya itu.. bagus mereka. Ya.. belajar sedikit-sedikit dari situ. Saya sadar karena sekarang sendiri ya, jadi ya.. lebih ekstra lah jadi orang tua.” (RM.W1.130-134)

g. Upaya dalam masa pemulihan

Dalam masa pemulihan, narasumber PS secara perlahan menjalani hidup seperti biasa dan yakin bahwa dengan berjalannya waktu rasa duka akan sembuh dengan sendirinya. Narasumber PS juga menyibukan diri dengan fokus bekerja,

fokus merawat anak-anak, dan mempelajari psikologi yang berdasarkan Al-Qur'an untuk masa depan anak-anak. Berikut kutipan pernyataan dari PS:

"Ya.. dijalani aja ya.. e.. apa ya.. Berjalannya waktu yakin kan sembuh sendiri ya. Aku sibukkan diri sama kerjaku, fokus ke anak juga..." (PS.W1.99-100)

"Alhamdulillah... Sekarang anak-anakku, karena aku belajar psikologi, tapi yang berdasarkan al-qur'an seperti Aisyah Dahlan, Fatiyah, Maya Novita, Benri ya.. Pak Benri itu, Ustadz Benri. Terus aku tahu cara love language nya anak-anakku, cara menangani mereka.. jadi mereka itu... yang dua kan di pondok pesantren.. yang satu di rumah.. jadi mereka itu di rumah itu, kalo lagi pulang ke rumah, itu benar-benar pulang ke rumah, bukan cuma tempat tinggal. Jadi.. mereka... karena aku bisa tahu love language mereka, apa yang harus aku lakukan, jadi mereka happy." (PS.W1.117-125)

Narasumber TS menyibukan diri dengan mengikuti berbagai aktifitas dalam menjalankan masa pemulihan. Beberapa aktifitas yang dilakukan adalah bekerja menjadi staff di sebuah lembaga pendidikan islam, mengikuti kegiatan tahsin serta mengaji. Berikut kutipan pernyataan dari TS:

"Saya juga jadi lebih sibuk disana... pikirannya fokus sama tugas pondok, udah gak ngegrambyang kemana-mana" (TS.W1.137-139)

"Terus saya kan jadi ikut dibawa, lebih banyak ibadahnya, makin kenceng doanya, ikut belajar benerin ngaji, ikut tahsin sama ustadzah gitu kan. Mungkin itu ya, upaya yang saya lakukan saat itu." (TS.W1.143-146)

Narasumber S menyatakan bahwa dirinya mengupayakan untuk rutin menyambangi makam suami bersama anak untuk melepas rindu dan mendapatkan penyemangat untuk menjalani kehidupan. Berikut kutipan pernyataan dari S:

"Saya sama anak juga rajin datengin ke makam, untuk sekedar nengokin saja, melepas rindu... saya harus kuat, harus sehat saya harus kuat, berjuang pengen sehat, perjuangan saya tidak sia-sia untuk masa depan saya ke depannya." (S.W1.170-174)

Narasumber RM menyibukan diri dengan mengikuti berbagai kursus. Kegiatan tersebut dilakukan dengan harapan dapat meminimalisir pikiran kosong

dan sedih yang seringkali muncul setelah kepergian suami. Berikut kutipan pernyataan dari RM:

“Oh anu.. mungkin aku kedepannya lebih banyak upgrade ilmu buat jadi ibu yang baik. Belajar ke kakak-kakaku, nonton tentang parenting, kayak... Dhannisa Chou sama suaminya itu.. bagus mereka. Ya.. belajar sedikit-sedikit dari situ. Saya sadar karena sekarang sendiri ya, jadi ya.. lebih ekstra lah jadi orang tua.” (RM.W1.142-145)

“Aku ambil kursus yang biasa diikuti ibu-ibu gitu.. Ada kursus masak.. bikin kue.. sama baru-baru ini aku belajar ngaji lagi. Dari aku banyak ikut-ikutan seperti itu kan, aku pribadi jadi sibuk.. biar rame.. biar gak banyak ngalamunnya. Gitu..” (RM.W1.147-150)

h. Religiusitas

Narasumber PS merupakan individu yang berpegang tegung dengan naungan Tuhan. Narasumber memilih untuk berpasrah diri dan yakin dengan ketentuan Tuhan dalam menjalankan perannya sebagai ibu tunggal. Narasumber PS menerapkan berperilaku husnudzon (berprasangka baik) dengan ketetapan Tuhan. Berikut kutipan pernyataan dari PS:

“tapi yawislah.. saya pasrah aja, yakin sama jalannya Allah. Saya bener-bener setelah itu perih hati saya, saya berserah diri sama Allah.” (PS.W2.39-41)

“Sa.. ya... ya.. saya pasrah aja.. pasrah, berpikiran positif, sambil doa, sambil yakin sama yang udah Allah tetapin buat saya. Jadi muslim kan harus begitu.. menurut saya ya...” (PS.W2.49-52)

“Nah iya mbak... Itu, gak semua orang bisa berbaik sangka sama Allah, gak semua orang bisa legowo kan... nah... kalo saya bisa, berarti untuk jalan kedepannya walaupun gak sama suami, saya bisa. Yakin sama Allah...” (PS.W2. 55-58)

Narasumber TS memilih untuk memperbanyak ibadah dan doanya untuk mendapatkan hati yang lapang dan ikhlas. Narasumber S merasa ikhlas dan ridho dalam menjalani takdir Tuhan. Berikut kutipan pernyataan dari TS:

“Terus saya kan jadi ikut dibawa, lebih banyak ibadahnya, makin kenceng doanya.” (TS.W1.144-145)

“Ya saya lebih ikhlas jalanin kehidupan ini aja. Takdir Allah yang menentukan yaudah ikhlas, jalanin aja. Saya sih gak terlalu

berfikir yang muluk-muluk, saya ikhlas ridho, yang penting itu.”
(S.W1.201203)

Narasumber S memiliki keyakinan yang kuat dengan ketetapan Tuhan yang diberikan untuk dirinya. Berikut kutipan pernyataan dari S:

“Yang penting saya punya Allah, punya keyakinan, punya Allah yang masih ngasih rezeki.” (S.W1.133-134)

Narasumber RM memutuskan untuk menyembunyikan rasa sedih di hadapan orang lain. Narasumber RM memutuskan untuk bersedih dan berdoa kepada Tuhan saja. Hal tersebut dilakukan sembari memohon kepada Tuhan untuk diberikan kekuatan dan rasa ikhlas. Berikut kutipan pernyataan dari RM:

“Tapi aku milih buat gak nampakin itu.. Aku sedihnya kubawa sholat aja.. Dari sholat itu kan, sambil aku minta ‘Ya Allah.. kasih aku kekuatan.. kasih aku rasa ikhlas..’ gitu kan.” (RM.W1.173-176)

“Iya.. Aku sebetulnya tau, gak baik aku terus-terusan seperti ini. Sedih, hatinya ndak luas... Tapi aku juga gak pandai ngatur perasaan ku sendiri.. Jadi aku pakai doa aja, buat itu..” (RM.W1.183-185)

i. Dukungan dari orang sekitar.

Narasumber PS mendapatkan dukungan penuh dari pihak keluarga dan teman kerja. Berikut kutipan pernyataan dari PS:

“Biasa keluarga ku yang laki-laki itu dekat sama anak-anakku. Semua dekat sama anak-anakku, jadi anak-anakku yang laki-laki itu, terutama yang ke dua itu, yang dirumah ndak di pondok, dia itu lihat om-omnya itu sudah kayak bapaknya sendiri. Meskipun ya... beda antara bapak dan om gitu, tapi udah kayak bapaknya sendiri.” (PS.W1.135-139)

“Kalau dukungan itu karena saya dulu kerja dari pagi sampai sore... malah dukungan itu lebih banyak dari teman kerja, teman kerja yang bisa agak keselimur, terus disemangati, terus itu malah teman kerja waktu itu..” (PS.W1.140-143)

Narasumber TS mendapatkan dukungan penuh dari pihak keluarga, terutama dari ibu dan kakak kandung yang menemani dan banyak memberikan bantuan kepada narasumber TS. Berikut kutipan pernyataan dari TS:

“Kalo dukungan, ya.. Yang pasti dari keluarga. Terutama mbah uti, ibu saya.. Beliau yang bener-bener nemenin, bantuin saya saat itu. Terus kakak saya juga, peduli sama saya, sampe akhirnya bawa saya ke pondok juga kan. Itu sih..” (TS.W1.157-160)

Narasumber S mendapatkan dukungan secara jarak jauh dari pihak keluarga. Nasehat dan motivasi tetap diberikan keluarga kepada narasumber S meskipun terpaut jarak yang jauh. Berikut kutipan pernyataan dari S:

“Saudara saya jauh... Jadi tidak begitu... cuma dukungannya dari mereka, bilangnyanya, kamu harus jaga diri... kamu di sana sendirian... jaga anakmu... kamu harus hati-hati... kamu di sana hati-hati... kalau cari uang jangan terlalu dipikirkan... jalanin saja, jalanin saja rezeki itu dari Yang Maha Kuasa. Dari motivasi, dari keluarga, mereka ngasih saya... kalo saya butuh istirahat, mau jualan-jualan, boleh... tidak ditekan...” (S.W1.186-192)

Narasumber RM menyatakan bahwa dukungan dari keluarga sangat berarti dalam masa duka saat itu. Berikut kutipan pernyataan dari RM:

“Dukungan tu.. aku ada dukungan dari keluarga ya mbak. Aku senengnya tu, keluargaku supportif semuanya. Gak ada yang ninggalin aku.. Keluargaku sendiri.. keluarga suami.. sama.. semuanya nemenin aku. Dari yang nawarin aku tinggal di rumahnya.. Nemenin aku di rumahku.. Yang jauh-jauh juga sampe sekarang masih rutin nelfonin aku, nanyain kabar. Kadang dikunjungi juga kesini, main sama anaku.. ngasih semangat ke aku. Itu.. support dari keluarga tu berarti banget buat aku..” (RM.W1.163-170)

j. Stigma negatif dari masyarakat.

Narasumber PS mendapatkan stigma negatif dari tetangga sekitar tempat tinggal. Tetangga suka melontarkan fitnah dan memiliki anggapan bahwa janda merupakan suatu hal yang tidak baik. Berikut kutipan pernyataan dari PS:

“Jadi, tetangga depan rumah itu kan pengangguran. Dia jadi selalu memata-matai apa gitu.. jadi pikiran dia itu janda itu suatu hal yang jelek, dan ah.. ya begitu lah. Yang lakik perempuan selalu mata-matain. Gak cuma ke aku aja sih, tetangga-tetangga yang lain juga. Padahal waktu itu masih ada suamiku enggak, tapi begitu suamiku enggak ada langsung resek buanget.. suka buat fitnah gini, gini, gini. Padahal aku berangkat kerja, pulang

kerja, yasudah di rumah, gak pernah main, gak pernah pergi gimana-gimana.” (PS.W1.147-154)

Narasumber TS tidak memberikan keterangan bahwa dirinya mendapatkan stigma negatif dari masyarakat sekitar. Masyarakat sekitarnya menghargai kondisi dan menawarkan pekerjaan untuk narasumber TS, yaitu menjadi guru di sekolah dasar. Berikut kutipan pernyataan dari TS:

“Saya saat itu, alhamdulillahnya langsung dimintai tolong ngajar jadi guru di SD dekat rumah... kan saya sarjana pendidikan, pernah jadi guru juga...” (TS.W1.98-100)

Narasumber S mendapatkan stigma negatif dari masyarakat sekitar karena memutuskan untuk keluar dari rumah sebelum 40 hari setelah kepergian suami. Narasumber S juga mendapatkan fitnah bahwa dirinya menggunakan bantuan orang pintar untuk mendapatkan rezeki. Berikut kutipan pernyataan dari S:

“Tapi orang lain bilang gini, orang suami belum sampai 40 hari, kan menurut islam kan berharapnya kan kalau 40 hari baru bisa keluar kan... tapi saya enggak... habis 7 hari... karena saya butuh biaya untuk makan sehari-hari, ya saya harus keluar buat nafkahn.” (S.W1.37-41)

“Tapi ada orang yang bilang, saya itu dibilangin nyari dari orang pintar, dibilangin itu, tapi saya dikatakan itu, langsung tegas tidak.. dibilangin saya nyari yang aneh-aneh lah intinya... saya diem aja.” (S.W1.130-133)

Narasumber RM tidak memberikan pernyataan bahwa dirinya mendapatkan stigma negatif masyarakat. Narasumber mengaku bahwa lingkungan sekitarnya akrab dengan suami dan bersikap baik sampai saat ini. Berikut kutipan pernyataan dari RM:

“Aku kan gak kerja ya.. Jadi ya bersosialisasi di sini sini aja.. gak yang kemana-mana gitu engga. Mereka baik sih sampe sekarang.. tetangga-tetangga sini ini baik. Mereka akrab sama suami aku..” (RM.W1.174-176)

k. Mampu beradaptasi dari perubahan kondisi.

Berdasarkan keterangan yang diberikan, peneliti mendapatkan data bahwa narasumber PS mampu beradaptasi dan berdamai dengan kondisinya saat ini.

Narasumber PS mampu menjalani kehidupan setelah kepergian suami dengan menjadi individu yang kuat dan ikhlas. Berikut kutipan pernyataan dari PS:

“Udah enak hatiku, sudah 14 tahun yang lalu... buat jalanin kegiatan sehari-hari, sudah enak... dah ikhlas...” (PS.W2.61-62)
“Tapi ternyata setelah dijalani, anak-anak sudah mulai makin gede, saya bersyukur banget, ga ada ujian-ujian yang di luar batasan saya. “ (PS.W2.68-70)
“tapi alhamdulillah, setelah dijalani.. saya bisa ternyata.. bersyukur sekali saya.” (PS.W2.75-76)

Narasumber TS menyampaikan rasa syukur karena sudah bisa melewati masa-masa duka saat itu. Bersyukur memiliki kekuatan untuk melanjutkan hidup bersama anak-anak. Narasumber TS juga merasa lebih damai dan tenang setelah menyibukan diri dengan berbagai kegiatan di lembaga kerja yang baru. Narasumber menyampaikan banyak rasa syukur yang dirasakan sampai saat ini. Berikut kutipan pernyataan dari TS:

“tapi bedanya pas udah jalan beberapa minggu itu, aku dah lebih semangat... gak sedih berlarut-larut lagi...” (TS.W1.93-94)
“Rasanya... Rasanya saat itu penuh syukur. Bersyukur karena ternyata, alhamdulillah aku punya kekuatan buat bisa lanjutin hidup bareng anak-anaku.” (TS.W1.112-114)
“Pokonya semenjak ke pondok itu... nah, diri saya sendiri jadi lebih adem ayem, damai gitu rasanya, bahagia juga lho saya rasanya...” (TS.W1.141-142)
“Ya.. Perasaanku, Alhamdulillah aja... Gak nyangka sebetulnya kalo ternyata saya bisa. Jadi banyak-banyak alhamdulillah buat sampe sekarang ini.” (TS.W1.163-165)

Narasumber S mengakui bahwa dirinya membutuhkan waktu yang lama untuk mengikhlaskan kepergian suami. Rasa kehilangan dapat sembuh setelah berjalan kurang lebih selama tiga tahun. Narasumber S merasa lebih baik, lega, dan ikhlas setelah melewati tiga tahun tersebut. Narasumber S juga merasa bangga karena dirinya telah mampu menjalani hidup yang sebelumnya tidak pernah ada dalam pikiran. Berikut kutipan pernyataan dari S:

“Lama sih, ee... saya itu lama, jaraknya tiga tahunan... habis tiga tahun itu merasa sudah lebih plong pikiran sama hati saya. Tadinya saya itu setiap hari, masih ingat dia terus, seorang suami... tidak langsung sembuh di rasa kehilangan itu tidak

bisa... jadi antaranya itu... kalau tidak salah, itu lama, lama... tiga tahunan... jadi... rasa kehilangan itu masih mengenang di tahun-tahun awal. Tiga tahun bagi saya itu kayaknya lama ya.. gak gampang. Setelah tiga tahun lewat.. saya sudah lebih baik, lebih ikhlas rasanya...” (S.W1.107-114)

“Kan gak pernah terlintas dipikiran sampe yang kejadian seperti ini, tapi setelah dijalani, saya bisa.. Saya bangga sama diri saya sendiri.” (S.W1.120-122)

Narasumber RM merasa sudah sedikit demi sedikit pikiran kepada suami mulai teralihkan setelah menyibukan diri dengan mengikuti berbagai kursus. Tetapi sesekali ingatan dan rasa rindu kembali muncul. Narasumber RM juga mengakui bahwa dirinya merasa belum kuat dan belum dapat menerima kepergian suami sampai saat ini. Berikut kutipan pernyataan dari RM:

“Nek yang aku rasain, sudah sedikit demi sedikit.. pikiranku ke suamiku teralihkan. Tapi masih tetap sesekali aku inget lagi.. sedih lagi.. kangen lagi.. itu sampe sekarang masih..” (RM.W1.153-156)

“Sebetulnya aku masih sedih.. Rasanya masih pengen sama suami itu masih ada sampai sekarang.” (RM.W1.172-173)

“Kalo untuk aku sendiri.. aku belum bisa sekuat itu sebetulnya. Suamiku sudah ndak ada.. gitu.. belum bisa lega di hatiku ini. Aku itu.. aku.. meskipun tidak 24 jam mikirkan suamiku, tapi aku masing sering teringat.. masih sering kangen. Ada gitu, rasanya pengen dibersamai suamiku lagi.” (RM.W1.102-106)

2. Gambaran Tahapan Pembentukan Resiliensi Ibu Tunggal

a. Coping Strategies

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa ibu tunggal mengalami reaksi-reaksi emosi negatif sebagai respon awal dari kehilangan pasangan. Keempat narasumber menunjukkan respon emosional sebagai bentuk rasa kehilangan, yaitu perasaan syok, tidak percaya, bingung dan kesedihan yang mendalam. Narasumber PS mengalami kebingungan ketika suaminya meninggal secara tiba-tiba akibat sakit. Narasumber PS memilih untuk meregulasi emosinya terlebih dahulu sebelum fokus pada anak-anak, sebagai bentuk kontrol diri. Narasumber PS mengungkapkan bahwa dirinya membutuhkan waktu satu setengah tahun untuk bangkit dari kondisi saat itu.

Narasumber TS, menjalani hari-hari dengan diam dan menyendiri karena merasakan kehampaan serta ketidakmampuan berbuat apa-apa setelah kepergian suami. Narasumber TS tidak memiliki semangat untuk menjalani aktivitas seperti sebelum kepergian suami. Situasi tersebut terjadi selama beberapa minggu. Perasaan bersalah kepada anak-anak muncul pada diri narasumber setelah beberapa minggu mengalihkan pengurusan anak kepada orang lain.

Narasumber S yang sudah mendampingi suami sakit selama sembilan bulan tetap merasa terpukul saat kematian suaminya. Beberapa hari setelah kematian suami, narasumber S cenderung memendam, mengabaikan perasaan, dan mengalihkan fokusnya pada pekerjaan. Narasumber S memiliki tekad yang kuat untuk bekerja karena memiliki tanggungan dari suami yang harus dibayar. Tiga tahun adalah waktu yang dibutuhkan narasumber S untuk mendapatkan hati yang lega dan penerimaan atas kehilangan pasangan.

Sedangkan narasumber RM, mengalami perasaan yang menjadi satu, antara syok, takut, dan ketidakpercayaan, hingga memengaruhi kondisi fisik. Merasakan rindu yang begitu dalam, kehilangan sosok yang selama ini menjadi teman hidup. RM berusaha menerima keadaannya dan membangun ketegaran sebagai bentuk penguatan diri.

b. Refocusing and Moving On

Masa-masa duka yang dialami secara perlahan mengantarkan narasumber pada fase fokus kembali dan *move on*. Proses yang berbeda dijalani oleh keempat narasumber, namun didapati temuan yang sama, bahwa anak-anak menjadi sumber kekuatan dan motivasi terbesar untuk bangkit. PS mulai menata hatinya dan mengalihkan fokus kepada anak-anak, terutama karena salah satu dari ketiga anaknya adalah anak berkebutuhan khusus. TS yang awalnya merasa terpuruk secara emosional, pada akhirnya tersadar bahwa anak-anak yang masih kecil sangat membutuhkan dirinya. Hal ini juga terjadi pada diri S dan RM, yang menyadari bahwa peran ibu sebagai orang tua sangat penting dan memilih jalan untuk bertahan adalah dengan melanjutkan hidup demi masa depan anak-anak.

c. *Active Healing*

Fase pemulihan dimulai ketika masing-masing narasumber mulai mencari cara untuk memperkuat diri. Keempat narasumber tidak hanya mengandalkan waktu untuk menyembuhkan rasa kehilangan, tetapi secara sadar mengambil langkah dan kesibukan agar tidak terperangkap dalam kesedihan yang terus berlarut. PS memilih untuk menyibukkan diri dengan bekerja dan memperdalam ilmu psikologi dari perspektif Islam agar dapat lebih memahami anak-anaknya. TS menerima tawaran menjadi guru sekolah dasar, pekerjaan tersebut kemudian dapat membangkitkan rasa semangat dan percaya dirinya kembali. S yang menghadapi tekanan finansial akibat hutang rumah sakit, memilih bekerja keras dan mencari sumber pendapatan tanpa mengandalkan orang lain. Sementara RM berusaha menenangkan diri dengan mengikuti kursus memasak, belajar parenting, serta memperdalam ibadah dan mengaji sebagai upaya meminimalisir rasa sedih dan kesepian yang dialami.

Keempat narasumber menunjukkan bahwa hubungan dengan Tuhan dapat menjadi sumber ketenangan dan kekuatan untuk terus bangkit. Ibadah dan berdoa menjadi cara keempat narasumber menyampaikan perasaan sedih dan kehilangan yang dirasakan. Hal tersebut juga dilakukan sebagai upaya untuk dapat menerima kenyataan dengan hati yang lebih lapang. Kehadiran keluarga baik secara fisik maupun emosional, memberi dukungan yang sangat berarti. Dukungan keluarga membantu keempat narasumber merasa tidak sendirian.

d. *Active Closure*

Rasa kehilangan yang semula begitu terasa mulai berubah menjadi keikhlasan setelah beberapa waktu berlalu. Proses penerimaan masing-masing narasumber memiliki durasi waktu yang berbeda. PS membutuhkan waktu satu setengah tahun, TS membutuhkan waktu beberapa minggu, S membutuhkan waktu tiga tahun, dan RM yang hingga saat wawancara dilaksanakan masih dalam upaya untuk mengikhlaskan kepergian suami. Keseluruhan menunjukkan bahwa keempat narasumber sedang atau telah sampai pada titik mengikhlaskan kepergian suami. Fase tersebut dijadikan sebagai bagian dari perjalanan yang membentuk ketangguhan diri. Fokus hidup narasumber beralih pada

membesarkan anak-anak dengan kasih sayang yang cukup, serta menggali potensi diri agar tetap bisa bertahan dan berkembang dalam menjalai peran sebagai ibu tunggal.

3. Analisis Tahapan Pembentukan Resiliensi

Resiliensi ibu tunggal merupakan suatu kemampuan yang memungkinkan para ibu tunggal menghadapi berbagai tantangan dalam menjalani perannya. Kehilangan pasangan tidak hanya membawa dampak emosional yang mendalam bagi ibu tunggal, tetapi juga menjadi titik awal untuk membangun resiliensi dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih kuat dan tangguh. Ibu tunggal mengalami berbagai reaksi emosi negatif sebagai respon awal dari kehilangan pasangan. Keempat narasumber menunjukkan respon emosional sebagai bentuk rasa kehilangan, yaitu perasaan syok, tidak percaya, dan kesedihan yang mendalam.

Keempat narasumber menunjukkan adanya kondisi finansial yang berbeda-beda dalam menghadapi peran sebagai ibu tunggal setelah kehilangan suami. Narasumber PS memiliki kondisi finansial yang relatif stabil, baik sebelum maupun setelah suaminya meninggal. Hal ini disebabkan oleh kemandiriannya secara ekonomi sejak awal pernikahan yang telah bekerja dan memiliki penghasilan sendiri, sehingga tidak terlalu bergantung pada suami. Berbeda dengan narasumber TS, yang sebelumnya sepenuhnya bergantung pada penghasilan suaminya dan tidak memiliki pekerjaan tetap. TS harus beradaptasi dengan cepat untuk mencari nafkah sendiri demi memenuhi kebutuhan keluarganya.

Sementara itu, narasumber S telah mulai terlibat dalam menopang ekonomi keluarga sejak suaminya jatuh sakit. Setelah suaminya meninggal, S menghadapi tekanan finansial yang lebih besar karena harus menanggung biaya pengobatan yang tertinggal, sehingga harus bekerja lebih keras untuk mencukupi kebutuhan keluarga. Di sisi lain, narasumber RM memiliki kondisi finansial yang cenderung stabil sejak sebelum suaminya meninggal, dan tetap stabil setelahnya. Hal ini disebabkan oleh keberadaan usaha milik suaminya yang masih berjalan dengan baik, sehingga kebutuhan finansial keluarganya tetap terpenuhi. Dinamika yang terjadi pada masing-masing narasumber memperlihatkan bahwa kondisi finansial

setelah kehilangan pasangan sangat dipengaruhi oleh peran ekonomi sebelum peristiwa kepergian suami.

Setiap narasumber menunjukkan cara *coping* yang berbeda dalam menghadapi peran sebagai ibu tunggal. Menurut Lazarus & Folkman (1984, dalam Jonathan & Herdiana, 2020) *coping* memiliki dua fungsi utama yaitu *problem focused coping* atau strategi coping yang berfokus pada penyelesaian masalah dan *emotion focused coping* atau strategi coping yang berfokus pada kontrol respon emosi. Narasumber PS memilih untuk meregulasi emosinya terlebih dahulu sebelum fokus pada anak. Narasumber TS cenderung menyendiri dan menarik diri dari lingkungan sosial. Narasumber S memendam emosinya dan mengalihkan fokusnya pada pekerjaan. Narasumber RM berusaha menerima keadaannya dan membangun ketegaran sebagai bentuk penguatan diri. Berdasarkan hal tersebut, menunjukkan bahwa keempat narasumber melakukan strategi coping dengan fokus pada kontrol respon emosi atau *emotion focused coping*.

Keempat narasumber menjalani proses yang berbeda setelah kepergian pasangan, namun didapati temuan yang sama, bahwa anak-anak menjadi sumber kekuatan dan motivasi terbesar untuk bangkit. Narasumber memiliki harapan agar anak-anak dapat tumbuh dengan baik meskipun tanpa dampingan seorang ayah. Hal tersebut relevan dengan pendapat Alysia, dkk (2024) dalam penelitiannya bahwa *single parent* memiliki harapan besar untuk anak-anaknya agar tumbuh menjadi individu yang lebih baik, mandiri, sukses, dan memiliki karakter baik.

Dalam menjalani perannya, stigma sosial terhadap status janda masih dihadapi oleh dua dari keempat narasumber. PS menerima komentar negatif dari lingkungan sekitar, namun memilih untuk tidak menanggapi. S mendapatkan fitnah dan celaan dari masyarakat karena dianggap tidak sesuai aturan agama karena keluar rumah sebelum 40 hari masa duka. Tetapi kedua narasumber, PS dan S berusaha tetap tegar dan tidak menjadikan pandangan tersebut sebagai penghalang untuk terus bangkit. Kondisi ini relevan dengan penelitian Suhan, dkk (2020) yang mengungkapkan bahwa ibu tunggal seringkali menghadapi stigma negatif dari masyarakat yang berakar dari pandangan tradisional yang menganggap status janda

sebagai kegagalan, serta stereotip yang melabeli mereka sebagai perempuan lemah, bergantung, dan putus asa.

Fase pemulihan dimulai ketika masing-masing narasumber mulai mencari cara untuk memperkuat diri. Keempat narasumber tidak hanya mengandalkan waktu untuk menyembuhkan rasa kehilangan, tetapi secara sadar mengambil langkah dan kesibukan agar tidak terperangkap dalam kesedihan yang terus berlarut. Tiga dari empat narasumber menjalani kesibukan, salah satunya adalah fokus bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Penelitian Negeri (2013) mengungkapkan seorang *single parent* cenderung menyibukan diri dengan pekerjaan, mengurus anak-anak, memiliki waktu istirahat yang kurang, dan hal tersebut sering kali didapati pada *single parent* yang pasangannya meninggal dunia.

Keempat narasumber juga menunjukkan bahwa mendekatkan hubungan dengan Tuhan dapat menjadi sumber ketenangan dan kekuatan untuk terus bangkit. Alysia, dkk (2024) mengungkapkan bahwa *single parent* menjaga kesehatan mentalnya melalui kegiatan spiritual, salah satunya adalah sholat. Kegiatan spiritual tersebut merupakan sebuah upaya untuk mengatasi perasaan stress yang dialami. Melaksanakan sholat dapat membantu *single parent* dalam menemukan ketenangan batin. Penelitian Hamid, dkk (2012) mengungkapkan bahwa kegiatan spiritual dapat mengurangi stress pada perempuan yang berperan sebagai *single parent* dan dapat membantu untuk mengurangi gejala yang menimbulkan stress. Keseluruhan menunjukkan bahwa keempat narasumber sedang atau telah sampai pada titik mengikhlaskan kepergian suami. Fase tersebut dijadikan sebagai bagian dari perjalanan yang membentuk ketangguhan diri

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan mencapai resiliensi pada ibu tunggal merupakan proses yang terbentuk melalui tahapan emosional, kognitif, kondisi finansial, spiritual, motivasi, dan dukungan yang saling berkaitan. Kehilangan pasangan membawa dampak yang mendalam secara emosional, ditandai dengan rasa syok, bingung, takut, sedih, dan rasa tidak berdaya. Perasaan tersebut muncul menjadi titik awal proses pembentukan ketangguhan diri. Anak-anak menjadi faktor pendorong utama bagi ibu tunggal untuk bangkit dan menjalani kehidupan dengan penuh tanggung jawab, meskipun dalam kondisi yang tidak mudah.

Keempat narasumber menunjukkan bahwa transisi dari rasa kehilangan menuju penerimaan melibatkan usaha sadar untuk pulih, baik melalui pekerjaan, aktivitas keagamaan, maupun pengembangan diri. Narasumber secara aktif membangun rutinitas baru, memperkuat spiritual, serta menjalin kedekatan dengan anak-anak sebagai bentuk adaptasi terhadap peran ganda yang dijalani. Dukungan keluarga memberikan peran penting dalam meminimalisir perasaan kesepian tanpa pasangan dalam menghadapi kesulitan hidup. Tantangan eksternal berupa stigma sosial terhadap status janda tetap hadir, namun tidak menghentikan langkah para narasumber untuk berupaya menjadi lebih baik.

Waktu yang dibutuhkan untuk mencapai keikhlasan berbeda pada tiap narasumber, namun keseluruhannya menunjukkan kecenderungan untuk menerima kenyataan dan berfokus pada masa depan anak-anak. Dengan demikian, resiliensi ibu tunggal terbentuk sebagai hasil dari interaksi antara kekuatan batin, motivasi anak, dukungan sosial, dan hubungan spiritual. Proses ini menjadikan narasumber tidak hanya mampu bertahan, tetapi juga tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan kehidupan.

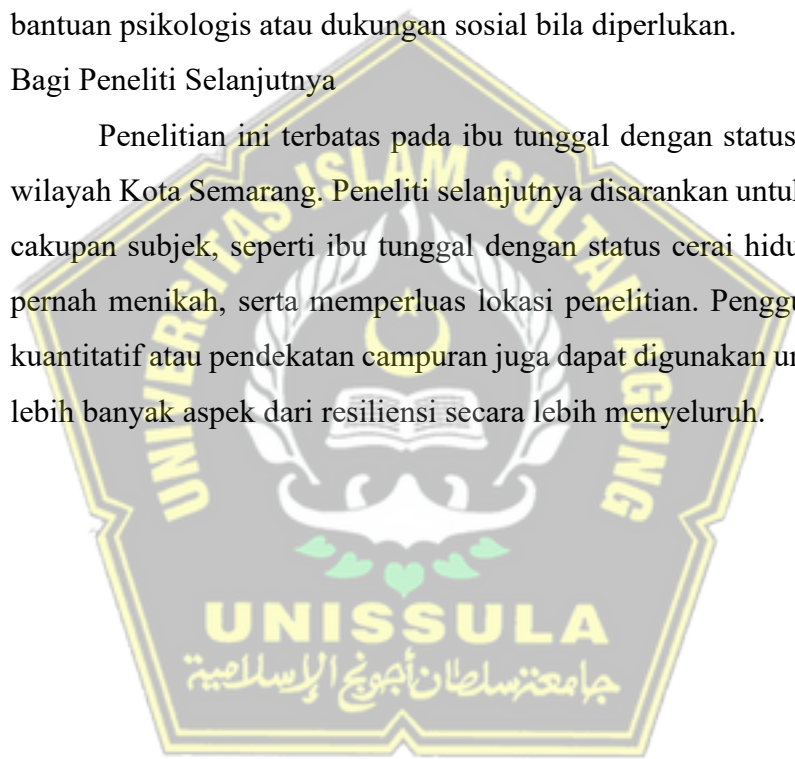
B. Saran

1. Bagi Narasumber

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi dan penguatan diri bagi para ibu tunggal yang tengah menjalani peran ganda dalam keluarga. Proses berduka dan adaptasi adalah hal yang wajar, namun penting untuk menyadari bahwa dengan motivasi, kesadaran spiritual, serta dukungan sosial yang tepat, ibu tunggal dapat membangun ketangguhan yang baik. Peneliti menyarankan agar ibu tunggal tidak ragu untuk mencari bantuan psikologis atau dukungan sosial bila diperlukan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini terbatas pada ibu tunggal dengan status cerai mati di wilayah Kota Semarang. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan subjek, seperti ibu tunggal dengan status cerai hidup atau belum pernah menikah, serta memperluas lokasi penelitian. Penggunaan metode kuantitatif atau pendekatan campuran juga dapat digunakan untuk menggali lebih banyak aspek dari resiliensi secara lebih menyeluruh.



DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R. (2017). Pola asuh orang tua dan implikasinya terhadap pendidikan anak: Studi pada masyarakat dayak di kecamatan Halong kabupaten Balangan. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 7(1), 33-48.
- Afdal. Velya, S. Hanifah. (2022). Kemampuan resiliensi: Studi kasus dari perspektif ibu tunggal. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 5(3), 218-230. DOI: <http://dx.doi.org/10.24156/jikk.2022.15.3.218>
- Aini, K. N., & Wijayanti, S. (2022). Representasi karakter ibu sebagai orang tua tunggal dalam film wonderful life. *Widyakala Journal*, 9(2), 72-81.
- Alysia, F. D. Zainudin, K. Piara, M. (2024). Gambaran harapan orang tua (single parent) terhadap anak. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(1), 111-118.
- Anggito. & Johan. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak.
- Anghel, R. E. (2020). Resource factors for psychological resilience in children and adolescents. *Research and Science Today Journal*, 2(20), 99-111.
- Arsa, G. A. W., & Lestari, N. P. (2023). Apakah resiliensi sifat atau interaksi proses outcome? Memahami resiliensi pada ibu tunggal sebagai orang tua tunggal. *Buletin Psikologi*, 31(1), 90-100.
- Astuti. (2017). Analisis peran ganda ibu dalam keluarga di kelurahan Dadi Mulya Kota Samarinda. *eJournal Sosiatri Sosiologi*, 5(4), 88-101.
- Aulia, N. Makata, R. A. Suzana, L. (2023). Peran penting seorang ayah dalam keluarga pesprektif anak (Studi komparatif keluarga cemara dan keluarga broken home). *Socio Politica Journal*, 13(2), 87-94.
- Bogar, C. B., & Killacky, D. H. (2006). Resiliency determinants and resiliency processes among female adult survivors of childhood sexual abuse. *Journal of Counseling and Development*, 84(3), 318-327. DOI: 10.1002/j.1556-6678.2006.tb00411x
- Cahyono, A. D., & Yudiarso, A. (2023). Meta analisis regulasi emosi dalam meningkatkan resiliensi. *Jurnal Sumblimapsi*, 4(2), 283-291.
- Cheesamen, S. Ferguson, C. Cohen, L. (2011). The experience of single mothers: community and other external influences relating to resilience. *The Australian Community Psychologist*, 23(2), 32-49.
- Dahwadin. Syaripudin, E. L. Sofiawati, E. Somantri, M. D. (2020). Hakikat perceraian berdasarkan ketentuan hukum Islam di Indonesia. *Jurnal Pemikiran Hukum dan Hukum Islam*, 11(1), 87-104.
- Darmanto, E. E. D., & Wati, L. (2024). Studi kasus: Gambaran resiliensi pada ibu tunggal dengan anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Muara Ilmu Sosial Humaniora dan Seni*, 8(2), 230-238. DOI: <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i2.27290>

- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 21(1), 33-54.
- Fernandez, I. M. F., & Soedagijono, J. S. (2018). Resiliensi pada wanita dewasa madya setelah kematian pasangan hidup. *Jurnal Experientia*, 6(1), 27–38.
- Flach, F.F. (1997). *Resilience: How to bounce back when the going gets tough*. New York: Hatherleigh Press.
- Hamid. Anwar. Fasikhah, D. (2012). Metode dzikir untuk mengurangi stress pada wanita. *Prosiding seminar nasional psikologi islami 2012*, 11-20.
- Indrawan, R., & Yuniawati. (2017). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan campuran*. Bandung: PT Radika Aditama.
- Irianti, S. (2020). Gambaran optimisme dan kesejahteraan subjektif pada ibu tunggal di usia dewasa madya. *Psikoborneo*, 8(1), 107-116.
- Jonathan, A. C., & Herdiana, I. (2020). Coping stress pascacerai: Kajian kualitatif pada ibu tunggal. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(1), 71-87.
- Kahija, Y. F. L. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan Memahami Pengalaman Hidup*. Yogyakarta: Penerbit PT Kanisius.
- Kartika, R. (2023). The reational dialectic of single mother. *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 20(2), 111-129.
- Kurniawati, D., Komalasari, M. A., Nasrullah, A. (2022). Perjuangan perempuan kepala keluarga dalam menghadapi stigma sosial: Studi kasus perempuan penjual ikan bakar. *Jurnal Wanita dan Keluarga*, 3(2), 77-89.
- Lenaini. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Jurnal Kajian Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33-39.
- Lena, A. T. Damayanti, Y. Benu, J. (2021). Our stories: A woman, a teenager, a single mother psychological well-being of a single mother adolescents. *Journal of Health and Behavioral Science*, 3(3), 360-380.
- Lidiawati, K. R. Dewi, W. P. Simamora, S. C. (2013). Resiliensi ibu tunggal: Peran kebersyukuran dan regulasi emosi. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konseling*, 17(3), 263-275. DOI: <http://dx.doi.org/10.24156/jikk.2024.17.3.263>.
- Luthar, S. S. Cicchetti, D. Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. DOI: 10.1111/1467-8624.00164.
- McGoldrick, M. Preto, N. G. Carter, B. (2016). *The expanding family life cycle: individual, family, and social perspectives* (5th ed). PEARSON.

- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145–151. DOI: <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i3.102>.
- Muqoddam, F. (2024). Resiliensi Single Mother Madura: Potret ketahanan perempuan pedesaan Madura yang hidup tanpa suami. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 5(2), 263-278.
- Nashori, F. & Saputro, I. (2021). *Psikologi Resiliensi*. Universitas Islam Indonesia.
- Negeri, B. (2013) Subjective well being pada ibu yang memiliki anak tuna rungu. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 11(2), 2-16.
- Neviyarni, Y., & Netrawati, N. (2019). Resilience of teenagers of orphanage in adjustment and facing the reality of life. *Neo Konseling*, 1(4),1-5.
- Nurfitri, D., & Waringah, S. (2018). Ketangguhan pribadi orang tua tunggal: Studi kasus pada perempuan pasca kematian suami. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 4(1), 11-24.
- Pratiwi. (2020). Stigma social terhadap perempuan yang hamil di luar nikah dan dampaknya terhadap peran sebagai ibu tunggal. *Jurnal Gender dan Sosial*, 6(1), 78-92.
- Pangestu, V. S., & Falah, F. (2018). Resiliensi single mother pasca perceraian. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 13(1), 68-77.
- Rahayu., & Afina, S. (2017). Kehidupan sosial ekonomi single mother dalam ranah domestik dan publik. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 6(1), 82-99.
- Rahmatilah. Safuwan. Junita, N. (2024). Studi komparatif resiliensi pada single mother cerai mati dan cerai hidup di Kecamatan Lhoksukon. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(4), 810-823. DOI: <https://doi.org/10.2910/insight.v2i4.18074>.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321. DOI: 10.1002/jclp.10020.
- Rojas, L. F. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students : A case study. *Gist Education and Learningresearch Journal*, 11(11), 63–78.
- Sarwono, J. (2017). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Shamsudin, R. Talib, N. A. Akhir, N. S. Zali, M. A. (2023). Single motherhood and depression: An overview of selected studies from the Malay archipelago. *BITARA International Journal of Civilizational Studies and Humanities*, 6(4), 189-197.

- Simamora, S. C. N., & Lidiawati, K. R. (2023). Regulasi emosi sebagai prediktor resiliensi pada ibu tunggal yang ditinggal pasangan karena kematian. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 179-195.
- Suhan, Y., Sakaria, S., Genda, A., Haris, A., & Amin, AR. (2020). Pelabelan masyarakat pedesaan terhadap janda muda di desa Sailong Kecamatan Dua Boccoe Kabupaten Bone. *Jurnal Sosiologi Hasanuddin*, 2(2), 145-156.
- Sukmana, A., & Hanami, R. (2023). Tahapan pembentukan resiliensi diri ibu tunggal pasca kematian suami. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 11(1), 16–29.
- Tazkiyah, A. Y. (2019). Resiliensi dan post traumatic growth (PTG). *Psikoborneo*, 7(3), 383-393.
- Utami, N. P, & Hanani, S. (2018). Kebertahanan perempuan Simalanggang menjadi single mother. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian*, 6(1), 25-36.
- Wahyuni. Sri. Soemanto, R. B. & Haryono, B. (2015). Kenakalan pelajar dalam keluarga single parent: Studi kasus pada pelajar dalam keluarga single parent di sekolah menengah atas negeri 1 girimarto, Wonogiri tahun 2012/2013. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 4(2), 1-9.
- Walidin. Saifullah. Tabrani. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif and grounded theory*. FTK Ar Rainy Press.
- Widan, R. J., & Greeff, A. P. (2019). Aspects of social support associated with adaptation in middle-class, single-mother families. *The American Journal of Family Therapy*, 47(3), 148–164. DOI 10.1080/01926187.2019.1636732
- Zuhdi, M. S. (2019). Resiliensi pada ibu single parent. *Jurnal Perempuan dan Anak*, 3(1), 141-160.