



Solo Supermom: Psychological Well-Being pada Ibu Tunggal yang Kehilangan Pasangan Meninggal Dunia

Hafiza Putri Sukmana¹, Yuliana Hanami²

^{1,2}Universitas Padjadjaran

hafiza17001@mail.unpad.ac.id

Abstract

A single mother who lost her spouse due to death bears the dual responsibility of being both a father and mother in the family, including managing the household, educating her children, and supporting herself. This situation places significant physical and mental pressure on her. The spouse's role as a support system is no longer available to the single mom, and the grief experienced as an independent single mom leads to changes in her psychological well-being. This research aims to provide an overview of the psychological well-being of single mothers who have lost their spouses due to death. The study employs a descriptive qualitative approach with thematic analysis. Data collection involves semi-structured interviews with three participants using snowball sampling. The research findings indicate that single mothers undergo changes in self-acceptance and their current experiences after experiencing profound grief due to abandonment for approximately one year. Social support from the family influences a positive connection with their environment, while a lack of social support results in loneliness and reduced self-esteem. Job instability makes it difficult for single mothers to earn a living and be self-reliant. Social pressures related to the assessment of their status as widows and single mothers are felt by them. Single mothers have life goals related to the future of their children, and for those who are pessimistic, life is often entirely dedicated to their children, with limited opportunities for self-development. This research can be used by mental health promotion program designers and policymakers as additional empirical information on the current condition of single mothers' psychological well-being.

Keywords: psychological well-being, single mother, loss, grief, family psychology

Abstrak

Seorang ibu tunggal yang kehilangan pasangan akibat meninggal dunia memikul tanggung jawab ganda sebagai ayah dan ibu dalam keluarga, termasuk mengurus rumah, mendidik anak, dan membiayai dirinya sendiri. Mereka akan mengalami tekanan secara fisik maupun mental. Peran suami sebagai *support system* tidak dapat dirasakan lagi oleh sang istri. Duka yang dirasakan sebagai seorang istri membuat adanya perubahan pada *psychological well-being* sang ibu. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran *psychological well-being* pada ibu tunggal yang kehilangan pasangan akibat meninggal dunia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan analisis tematik. Pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur pada 3 orang subjek menggunakan *snowball sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu tunggal mengalami perubahan dalam penerimaan terhadap diri dan pengalaman saat ini setelah mengalami kesedihan mendalam akibat ditinggalkan selama sekitar satu tahun. Dukungan sosial dari keluarga mempengaruhi koneksi positif ibu tunggal dengan lingkungannya, sementara kurangnya dukungan sosial berdampak pada kesepian dan penurunan penghargaan diri. Ketidakstabilan pekerjaan membuat sulit bagi ibu tunggal mencari nafkah dan mandiri. Tekanan sosial dari lingkungan terkait dengan penilaian terhadap status janda dan ibu tunggal dirasakan oleh mereka. Ibu tunggal memiliki tujuan hidup yang berkaitan dengan masa depan anak-anak mereka, dan bagi yang pesimis, hidup seringkali sepenuhnya didedikasikan untuk anak-anak, dengan sedikit kesempatan untuk pengembangan diri. Penelitian ini dapat digunakan oleh perancang program promotif kesehatan mental dan membuat kebijakan sebagai informasi tambahan yang empiris mengenai kondisi terkini dari *psychological well-being* ibu tunggal.

Kata kunci: *psychological well-being*, ibu tunggal, kehilangan, duka, psikologi keluarga

Psyche 165 Journal is licensed under a Creative Commons 4.0 International License.



1. Pendahuluan

Menjadi seorang ibu tunggal yang ditinggalkan suami merupakan suatu tantangan tersendiri bagi para seorang wanita. Seorang ibu tunggal perlu berjuang untuk menyeimbangkan tanggung jawab dalam mencari nafkah dengan tuntutan mengasuh anak, terutama jika mereka tidak memiliki pekerjaan yang fleksibel.

Terdapat beberapa faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan ibu tunggal di Indonesia, diantaranya perceraian, kematian pasangan, dan kehamilan di luar nikah [1]. Seorang istri yang ditinggal meninggal dunia oleh suaminya akan merasakan sakit mendalam, duka mendalam, kesepian, gangguan fisik dan psikologis, frustasi, dan waktu yang lama untuk pulih [2]. Selain itu, menjadi seorang ibu tunggal mungkin akan

mendapat kesulitan dalam mencari waktu untuk mengurus diri sendiri dan mungkin merasa bersalah karena meluangkan waktu untuk diri sendiri ketika mereka memiliki begitu banyak tanggung jawab [3].

Seorang ibu tunggal memiliki peran ganda dalam rumah tangga sebagai ayah dan ibu, yakni membiayai anak dan dirinya sendiri, mengurus rumah, mendidik anak, dan lain-lain. Mereka akan mengalami *distress* secara fisik maupun mental. Peran suami sebagai *support system* tidak dapat dirasakan lagi oleh sang istri, terutama dalam hal mengasuh anak. Dari sudut pandang sang anak, akan ada aspek-aspek yang mungkin berubah, diantaranya sang anak perlu menyesuaikan kondisi dimana akan ada perubahan perlakuan kepada sang anak akibat hilangnya ayah, kondisi dimana sang anak perlu menerima kenyataan bahwa dirinya tidak memiliki ayah, dan kondisi dimana orang tua merasa tidak memiliki penguatan yang positif dari suami [4]. Di sisi lain, seorang orang tua tunggal memiliki tanggung jawab yang lebih besar terhadap terciptanya sikap positif anak. Jika anak memiliki pribadi dan sikap yang positif, maka anak akan mampu menghadapi lingkungannya dengan sukses. Keberhasilan anak di lingkungan dapat menciptakan perilaku, emosi, sosial, dan kognitif yang diharapkan [5]. Maka dari itu, orang tua tunggal, dalam hal ini adalah ibu tunggal, harus dapat mengembangkan diri dengan sebagaimana mestinya untuk menunjang keberhasilan sang anak.

Melalui wawancara dan observasi untuk keperluan data awal pada 7 Mei 2023 yang dilakukan dengan AB dan S, AB merupakan seorang ibu tunggal dengan 2 anak yang kehilangan suami sejak tahun 2020, sedangkan S merupakan seorang ibu tunggal dengan 4 anak yang kehilangan suami sejak tahun 2021. Hasil wawancara menunjukkan bahwa ibu tunggal yang kehilangan suami yang meninggal dunia memiliki beban yang luar biasa, terutama dalam hal kemunculan rasa sepi, menafkahsi keluarga, dan berperan ganda sebagai ibu sekaligus ayah bagi anak-anaknya dalam hal pengasuhan. Selain itu, anak-anak mereka pun terdampak secara mental yang terlihat melalui perubahan perilaku sehari-harinya, diantaranya menjadi lebih pendiam, tidak betah di rumah, dan tidak semangat belajar. Mereka menyatakan bahwa mereka tidak ingin membuat anaknya kehilangan peran seorang ayah. Hal tersebut membuat mereka mengabdikan diri mereka secara total untuk kebahagiaan anak-anaknya sampai anak-anaknya dapat menghidupi hidup mereka sendiri. Mereka tidak memiliki waktu yang banyak untuk bergaul dengan orang-orang atau untuk sekedar memanjakan diri. Mereka membutuhkan support system, tetapi mereka masih ragu untuk menikah lagi. Jika ditelaah lebih lanjut, hal-hal yang disebutkan oleh AB dan S erat hubungannya dengan *psychological well-being*.

Psychological well-being merupakan keadaan di mana seseorang percaya bahwa (1) hidupnya memiliki tujuan,

arah, dan makna, (2) tindakan mereka sejalan dengan nilai-nilai pribadi mereka, (3) tindakan mereka konsisten dengan potensi pribadi atau bakat mereka, (4) mereka mengambil langkah-langkah yang semestinya untuk mengelola keadaan pribadi mereka, (5) mereka memiliki hubungan dekat dengan orang lain, dan (6) mereka memiliki pengetahuan dan kesadaran akan kebutuhan mereka, termasuk keterbatasan mereka sendiri [6].

Orang dewasa yang berstatus janda dan bercerai (cerai hidup ataupun cerai mati) memiliki *psychological well-being* yang jauh lebih buruk dibandingkan dengan mereka yang berstatus menikah [7]. Hal ini berhubungan dengan pentingnya aspek *social support* yang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being* seorang ibu tunggal. Selain itu, kehilangan seseorang yang berharga merupakan salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya *psychological well-being* pada seseorang sehingga ia tidak bisa mengembangkan dirinya secara optimal [8]. *Psychological well-being* yang rendah juga sering dikaitkan dengan kesehatan mental yang buruk, seperti peningkatan tingkat stres psikologis, kecemasan, dan depresi, terutama dalam era post pandemi Covid-19 saat ini [9]. Di Indonesia sendiri, belum ada program khusus yang berfokus pada keluarga dengan orang tua tunggal. Kurangnya fokus ini dapat menyulitkan ibu tunggal untuk mengakses sumber daya dan dukungan [10].

Masa depan keluarga dan anak-anaknya adalah fokus terbesar dari seorang ibu tunggal [11]. Di sisi lain, agar dapat menjadi ibu tunggal yang berhasil menjamin masa depan keluarga dan anak, mereka harus memiliki *psychological well-being* yang baik untuk mampu memajukan tanggung jawab suami dalam keluarga, hubungan sosial yang baik serta aktif dalam kegiatan masyarakat. *Psychological well-being* ibu sebagai orang tua tunggal akan mempengaruhi bagaimana ia melakukan pengasuhan, mengembangkan diri, menetapkan tujuan jangka pendek dan panjang, serta berrelasi. Selain itu, masa depan anak juga akan ditentukan oleh bagaimana sang ibu dapat mengontrol dan menciptakan lingkungan yang baik untuk sang anak dengan sukses. Sebuah meta analisis menunjukkan bahwa untuk mempertimbangkan peran protektif *psychological well-being* guna meminimalkan gejala gangguan psikologis, perlu diadakan kebijakan yang mencakup strategi untuk memerangi konsekuensi psikologis dengan mempromosikan *psychological well-being* [12].

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran *psychological well-being* pada ibu tunggal yang kehilangan pasangan akibat meninggal dunia. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran bagi para ibu, kerabat-kerabatnya, perancang program promotif, dan membuat kebijakan kesehatan mental sebagai informasi tambahan yang empiris mengenai kondisi terkini dari

psychological well-being ibu tunggal agar dapat berfungsi secara optimal dan anak-anak mereka pun dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

2. Metodologi Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian deskriptif kualitatif adalah metode untuk menggambarkan dan mempelajari makna yang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan oleh sejumlah individu atau sekelompok orang [13]. Teknik pengambilan data digunakan melalui teknik wawancara semi terstruktur. Adapun pengolahan data yang digunakan adalah analisis tematik, yaitu teknik analisis data yang bertujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan menyoroti tema-tema utama atau pola dalam data [14]. Proses analisis data meliputi: melakukan transkrip hasil wawancara, melakukan *coding*, memilah kode menjadi tema potensial, menyusun peta tematik analisis, memberi nama dan definisi pada setiap tema, dan membuat laporan.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *snowball sampling*. Partisipan dalam penelitian ini merupakan seorang ibu tunggal dengan kriteria: (1) kehilangan suami akibat meninggal dunia dalam dua tahun terakhir, (2) memiliki anak yang masih memerlukan proses pengasuhan setiap harinya, (3) belum menikah lagi. Terdapat 3 ibu tunggal yang bersedia bergabung dalam penelitian ini. Demi menjaga kerahasiaan subjek, nama setiap subjek diganti menggunakan nomor subjek nama seperti S1 (subjek ke-1), S2 (subjek ke-2), dan S3 (subjek ke-3).

Validitas pada penelitian ini dilakukan dengan cara *member checking*, yaitu upaya mendapatkan umpan balik dari setiap subjek apakah pemahaman peneliti sudah sesuai dengan apa yang dianggap tepat oleh mereka atau belum. Adapun untuk reliabilitas, peneliti melakukan langkah-langkah antara lain: memastikan transkrip yang dibuat telah akurat, memastikan bahwa tidak ada kesalahan dalam definisi kode di proses *coding*, berkoordinasi dengan peneliti lain dalam proses *coding*, dan melakukan pemeriksaan ulang terhadap hasil *coding* yang telah dilakukan.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai dengan bulan Juni 2023. Pengambilan data dilakukan secara *offline* dan individual dengan mendatangi rumah subjek berdasarkan jadwal yang telah disepakati. Sebelum memulai wawancara, subjek diberikan *informed consent* untuk ditandatangani yang berisikan informasi terkait durasi wawancara (45-60 menit), jaminan kerahasiaan, tujuan dan manfaat penelitian, dan kebebasan subjek untuk mengundurkan diri selama proses wawancara berlangsung. Pertanyaan *probing* atau tambahan diberikan sesuai dengan kebutuhan informasi pada penelitian.

Setelah *informed consent* disetujui, peneliti memulai wawancara yang didahului dengan menanyakan

informasi umum terkait data demografis serta riwayat pernikahan dan meninggalnya suami, seperti “*Tahun berapa ibu menikah dengan suami ibu yang saat ini meninggal dunia?*”, “*Tahun berapa suami ibu meninggal dunia?*”, dan “*Apa penyebab terjadinya suami ibu meninggal dunia?*”. Setelah itu, pertanyaan yang diturunkan dari variabel *psychological well-being* ditanyakan kepada setiap subjek, contohnya “*Menurut ibu, atas pengalaman kehilangan suami, apa saja kekuatan dan kelemahan diri yang ibu rasakan?*”, “*Apa saja yang membuat ibu bertahan sampai saat ini?*”, “*Apa saja ekspektasi atau tuntutan yang lingkungan ibu berikan terkait peran ganda yang ibu miliki sebagai ibu sekaligus ayah bagi anak-anak?*”, dan lain-lain.

3. Hasil dan Pembahasan

Secara umum, subjek penelitian merupakan individu dewasa akhir yang memiliki anak yang masih sekolah. Rentang usia pernikahan mereka adalah 16-21 tahun dan ketiganya sama-sama berasal dari Kabupaten Garut, Jawa Barat. Hasil wawancara berikut merujuk pada kerangka koding *psychological well-being*.

3.1. Penerimaan Diri

Dalam hal penerimaan diri, hasil menunjukkan bahwa seluruh subjek telah berserah diri kepada Tuhan atas takdir yang dialaminya. Mereka juga jadi memiliki makna spiritual yang lebih kuat dalam hidupnya. Selain itu, alasan utama mereka tetap bertahan adalah karena anak-anak mereka. Di sisi lain, mereka merasakan kesedihan mendalam yang tak kunjung usai di tahun pertama mereka ditinggalkan.

“*Mau tidak mau, saya harus tunduk pada takdir yang Allah gariskan. Saya berserah diri kepada Allah atas apapun yang terjadi. Penguat saya adalah anak-anak. Kalau bukan karena anak, rasanya saya mau menyerah aja.*” (S1).

Data demografis subjek dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Tabel Data Demografis Subjek

	Subjek 1 (S1)	Subjek 2 (S2)	Subjek 3 (S3)
Usia	45 Tahun	51 Tahun	44 Tahun
Pendidikan Terakhir	Sma	Sma	Sarjana
Pekerjaan	Tidak Menetap	Kepala Sekolah TK Swasta	PNS
Jumlah Anak	3 Anak	2 Anak	2 Anak
Usia anak (per tahun 2023)	23, 15, Dan 15 Tahun	22 Dan 13 Tahun	16 Dan 12 Tahun
Tahun Menikah	1999	2000	2004
Tahun Meninggal Suami	2020	2021	2020
Asal kota	Garut	Garut	Garut

“*Makna hidup saya adalah saya lebih menyerahkan diri semuanya kepada Tuhan. Ketika suami meninggal, saya jadi lebih legowo. Gak ada penyesalan. Mungkin 1-6 bulan masih kerasa sedih. Tapi, keluarga punya masa depan, mau dikasih apa anak-anak kalau saya menyerah.*” (S2).

Selanjutnya, mereka juga jadi dapat mengenali apa saja kelebihan dan kekurangan diri mereka. Kelebihan yang mereka rasakan diantaranya bahwa mereka memiliki misi yang kuat untuk bertahan dan membekali ilmu kepada anak-anak mereka, bertanggung jawab, pantang menyerah, dan rela berkorban demi anak-anak. Adapun kelemahan yang mereka rasakan adalah lebih sensitif dan perasa, takut ketika harus mengambil keputusan sendiri, dan memendam sendiri perasaan negatif.

“Ya kelebihan saya, tentu saya bisa kuat bertahan sampai saat ini menghidupi anak-anak saya. Saya memikirkan anak-anak dulu nomor satu, lalu diri saya sendiri. Saya rasa juga saya jadi orang yang lebih bertanggung jawab sekarang.” (S3).

“Saya lebih sensitif sekarang sama komentar orang. Juga saya jujur takut pas tahu semua keluarga ini hanya ada di saya kendalinya.” (S1).

3.2. Hubungan Positif dengan Orang Lain

Terdapat perbedaan yang cukup kontras antara S1 dan S2. S1 cenderung jadi menarik diri dari lingkungan karena rasa minder dan keterbatasan dukungan sosial yang dimilikinya, sedangkan S2 dan S3 merupakan seorang yang memiliki dukungan sosial yang kuat, terutama dari keluarga. Adapun kesamaan antara S1 dan S2 adalah mereka cenderung menghindari konflik yang berkaitan dengan relasi, sedangkan S3 sebaliknya. S1 menghindari konflik dengan cara menarik diri, S2 menghindari konflik dengan cara menjauhi orang-orang yang dapat merugikan dirinya, mengabaikan kata-kata negatif dari orang lain, dan bersikap bodo amat, dan S3 yang mampu menghadapi dan mengkomunikasikannya secara langsung.

“Sama teman-teman, saya lebih menarik diri karena ada rasa minder dan gak mau dihadapkan pertanyaan soal kondisi saya sekarang. Saya minder karena kondisi keuangan, sedikit ada pelecehan juga karena status saya, misal teman cowok yang merendahkan saya karena status saya. Kalau sama saudara, saya tidak mau membebani mereka lebih banyak.” (S1).

“Semua kerabat saya terasa istimewa untuk saya. Setiap circle ada kesenangannya masing-masing. Tapi yang utama keluarga sih, keluarga, jangan sampai putus dengan keluarga, saudara. Keluarga adalah segalanya. Mereka jadi kekuatan saya. 40 persen dukungan yang saya rasakan berasal dari keluarga.” (S2).

Selain itu, karena sumber daya dukungan sosial yang terbatas, S1 menyatakan bahwa ia merasa kesepian. Ia tidak memiliki teman untuk berbagi. Jika ia mencoba untuk membagikan kesedihan dan kesulitannya kepada orang lain, terutama anak pertamanya, ia takut kesedihannya akan berdampak pada mereka. Di sisi lain, S2 dan S3 tidak merasakan kesepian mendalam karena ia memiliki keluarga yang bisa mengerti dirinya. Ia juga merupakan pribadi yang lebih mudah mengelola dirinya dalam berelasi dengan orang lain.

3.3. Kemandirian

Hasil menunjukkan bahwa S2 dan S3 dapat secara mandiri membuat keputusan dan mengatur jalannya hidup ia dan anak-anak. Mereka dapat bertahan dan menjadi pribadi yang kuat karena anak-anaknya. Namun, bagi S1 yang tidak memiliki pekerjaan yang menetap, hal tersebut membuat dirinya mengalami kesulitan dalam hal kemampuan diri untuk mencari nafkah. Ia belum mendapatkan pekerjaan yang tepat sehingga kesulitan mengatur dan memutuskan sesuatu sebab ia mempunyai lebih banyak hal yang harus dipertimbangkan.

“Sulit diatur keuangannya. Saya kesulitan cari kerja dan sampai saat ini belum dapat pekerjaan yang tepat. Waktu itu jujur saya ingin melanjutkan pekerjaan suami, tapi terkendala sama kemampuan diri.” (S1).

“Alhamdulillah selalu ada jalan. Saya selalu percaya jalan dari Allah. Tawakal aja ya neng. Yang membuat saya bertahan sampai hari ini adalah anak-anak dan semangat saya sendiri.” (S3).

Selanjutnya, ketiga subjek tidak memiliki intensi untuk menikah lagi dalam waktu dekat. Alasan utamanya adalah penerimaan anak-anak. Mereka tidak mau memaksakan kehendak pribadinya. Mereka belum memikirkan bagaimana jadinya jika mereka menikah lagi. Terdapat banyak hal yang harus diurus dan dikompromikan dengan keluarga. Mereka juga masih belum sepenuhnya “move on” dari pasangan mereka yang sebelumnya.

“Kalau sekarang boro-boro memikirkan nikah lagi. Kalaupun iya, saya mau anak yang kecil nikah dan punya kehidupan yang layak dulu, baru saya.” (S1).

“Belum ada niat nikah lagi, tergantung penerimaan anaknya lah yang menurut mereka baik gimana. Gak mau memaksakan kehendak karena keinginan pribadi.” (S2).

3.4. Penguasaan Lingkungan

Dalam hal penguasaan lingkungan, ketiga subjek merasa bahwa mereka mendapat tekanan yang cukup besar dari lingkungan. S1 merasa tekanan terbesar didapatkan dari tetangga sekitar rumah yang sekaligus merupakan keluarga, sedangkan S2 dan S3 merasa tekanan terbesar didapatkan dari manapun selain keluarga.

“Tekanan lingkungan membebani saya sekali. Jadi saya cari aman aja kalau berperilaku, gak mau keliatan gimana-gimana yang memancing fitnah. Kadang suka merasa gak bebas dan gak enak juga kalau ada orang yang datang ke rumah.” (S1).

Selanjutnya, penerimaan dan tanggapan mereka terhadap tekanan tersebut relatif berbeda. S1 menanggapi tekanan lingkungan dengan cara membatasi gerak dirinya, S2 menanggapi tekanan lingkungan dengan menjauhi orang yang membuat

dirinya tertekan, dan S3 menanggapi tekanan lingkungan dengan mengkomunikasikan pikiran dan perasaannya serta melakukan upaya untuk berdamai dengan lingkungan.

“Sebetulnya kalau tekanan dari lingkungan sih ya ada, selalu ada. Tapi saya orangnya dominan juga di lingkungan saya. Yang bikin pusing mah saya jauhin aja lah. Bentengi diri dari yang nyinyir.” (S2)

“Komunikasiin aja sih. Saya selalu ajak orang-orang mengerti posisi saya dan saya ajak bicara biar semuanya clear. Memang tidak harus semuanya saya tangani satu-satu, tapi setidaknya ada usaha untuk membuktikan bahwa saya tidak selemah yang mereka kira.” (S3)

3.5. Tujuan dalam Hidup

Ketiga subjek mampu menyebutkan apa saja yang menjadi tujuan jangka pendek maupun jangka panjang mereka. Dengan kata lain, ketiga subjek memiliki tujuan dalam hidup. Yang pertama, tujuan jangka pendek mereka seluruhnya terkait dengan kelangsungan hidup anak-anak mereka di saat ini. Mereka akan berusaha untuk dapat menghidupi anak-anaknya dengan layak, secara lahir maupun batin. Mereka juga tidak mau anak-anaknya merasa kurang dan berbeda dengan anak-anak lainnya yang masih memiliki ayah.

“Tujuan jangka pendek saya ya gak ada lagi selain menghidupkan anak dengan layak, secara lahir maupun batin. Jangan sampai mereka merasa berbeda dari teman-temannya karena kehilangan ayah.” (S1)

“Tujuan saya mah ya anak, anak, anak. Pokoknya gimana caranya anak-anak bisa hidup sebagaimana mestinya, bisa sukses dunia akhirat, jadi anak-anak soleh.” (S2)

Kemudian, yang kedua terkait tujuan jangka panjang. Ketiga subjek memiliki jawaban yang cenderung sama, yaitu berhasil membesar dan mensukseskan anak, tetapi terdapat sedikit perbedaan fokus utama. S1 memiliki tujuan jangka panjang untuk mencapai dan ketenangan hidup bagi dirinya sendiri, sedangkan S2 dan S3 memiliki tujuan jangka hidup untuk melihat anak-anaknya dapat mandiri tanpa kehadiran mereka.

“Kalau untuk tujuan jangka panjang, saya mau mencapai ketenangan, ketika saya bisa melihat anak-anak sukses dan bahagia. Gak harus jadi kaya, yang penting tenang lahir batin.” (S1)

“Kalau untuk jangka panjang, apa ya, saya hidup mengabdi untuk anak-anak soalnya. Lihat kedua anak saya sukses dan hidup layak dengan kehidupan barunya dah cukup lah buat saya. Lihat mereka bisa mandiri tanpa saya.” (S3)

3.6. Pengembangan Diri

Dalam hal pengembangan diri, ketiga subjek merasa bahwa terdapat perbedaan dalam pengembangan diri

mereka sebelum dan setelah menjadi ibu tunggal. Setelah menjadi ibu tunggal, mereka perlu beradaptasi kembali sehingga mereka memerlukan waktu lebih lama untuk dapat mengembangkan diri mereka sebagaimana mestinya. Namun, hal tersebut ditanggapi sebagai dorongan untuk mereka dapat terus mencari potensi yang bisa dikembangkan.

“Jujur saya belum merasa diri saya berkembang sebagaimana mestinya. Sekarang masih agak sulit untuk fokus ke sana. Jalani sambil berjalan saja kalau itu.” (S1)

“Untuk pengembangan diri, ya saya merasa harus bisa terus mengembangkan diri. Jadi seorang janda bukan harus terpuruk. Saya mau jadi mama yang keren, yang bisa menjadikan anak yang sukses. Semangat terus kita harus mengembangkan segala potensi walaupun sudah tua. Puter otak. Saya harus cari peluang.” (S2)

“Ya pasti ada perbedaan, hanya saja itu bukan berarti saya menyerah dan lemah.” (S3)

Secara umum, penelitian ini dapat menjelaskan *psychological well-being* pada ibu tunggal yang kehilangan suami akibat meninggal dunia melalui tema-tema yang muncul dari jawaban subjek. Jawaban subjek memiliki kesamaan dan perbedaan yang khas akibat perbedaan individu dan pengalaman yang dimilikinya. S2 dan S3 memiliki jawaban yang hampir serupa, berbeda dengan S1 yang jawabannya memiliki keunikan tersendiri. Bila ditelaah melalui data demografis, perbedaan yang mencolok antara ketiganya adalah dari latar belakang pekerjaan. S2 dan S3 memiliki pekerjaan menetap dengan gaji yang menetap pula, sedangkan S1 belum memiliki pekerjaan. Dengan kata lain, S1 tidak memiliki penghasilan yang menetap. Selanjutnya, ketidakpastian pekerjaan memiliki hubungan positif dengan ketidakpastian ekonomi, dan juga memiliki hubungan negatif dengan *psychological well-being* [15]. Dengan kata lain, semakin tinggi ketidakpastian pekerjaan, maka akan semakin rendah *psychological well-being* yang dimilikinya.

Penerimaan diri adalah bagaimana seseorang mampu menerima kondisi dirinya saat ini yang dinilai sebagai ciri utama kesehatan mental serta karakteristik dari kematangan, aktualisasi diri, dan penerimaan terhadap kehidupannya di masa lalu. Berdasarkan hasil penelitian, seluruh subjek telah berserah diri kepada Tuhan atas takdir yang dialaminya. Hal tersebut berhubungan dengan adanya makna spiritual yang lebih kuat dalam hidupnya. Spiritualitas merupakan fenomena yang lebih umum, tidak terstruktur, personal, dan terjadi secara alami, di mana seseorang mencari kedekatan dan/atau keterhubungan antara dirinya dan kekuatan atau tujuan yang lebih tinggi [16]. Temuan pada penelitian ini sejalan dengan hasil studi yang menyatakan bahwa baik *psychological well-being* memiliki hubungan positif dengan spiritualitas maupun *health-related behavior* [17]. Seseorang yang dapat menerima kondisi dirinya mungkin memiliki

spiritualitas yang tinggi dan berhubungan dengan *psychological well-being* yang tinggi pula.

Selain itu, alasan utama seorang ibu tunggal dapat tetap bertahan adalah karena anak-anak mereka. Di sisi lain, mereka merasakan kesedihan mendalam yang tak kunjung usai di tahun pertama mereka ditinggalkan. Hal tersebut sejalan dengan temuan yang menyatakan bahwa ibu tunggal yang ditinggal mati suaminya membutuhkan waktu kurang lebih sembilan bulan hingga dua tahun untuk memulihkan kesedihannya. Dalam hal pandemi Covid-19 yang mewabah parah selama kurang lebih 3 tahun, kesedihan mereka diperkuat oleh dampak-dampak Covid-19 lainnya seperti dalam hal ekonomi, keterbatasan akses, penyesuaian kebijakan, dan lain-lain. Begitupun dengan studi terkait fokus terbesar dari seorang ibu tunggal adalah masa depan keluarga dan anak-anaknya, karena secara umum, hampir semua ibu kandung yang mengasuh anak mereka akan mengorbankan waktu mereka dan menerapkan berbagai strategi untuk kelangsungan hidup anak-anaknya [18], [19].

Selanjutnya adalah terkait hubungan positif dengan orang lain. Hubungan positif dengan orang lain berkaitan pemahaman tentang pentingnya hubungan interpersonal yang kuat dan saling percaya dengan orang lain, termasuk memperbarui diri dan menciptakan kehangatan interpersonal. Dari hasil temuan pada penelitian ini, adanya dukungan sosial dari keluarga ditemukan sebagai hal yang dapat memengaruhi bagaimana dirinya terhubung dengan lingkungannya secara positif. Beberapa ibu tunggal mengalami kekurangan dukungan sosial sehingga mereka merasa kesepian dan mengalami penurunan penghargaan diri. Studi menunjukkan bahwa seorang ibu yang mengasuh anaknya akan mengalami peningkatan stres dan memiliki keinginan besar untuk menerima dukungan langsung dari teman sebaya dan keluarga [20]. Jika keinginan yang besar tersebut tidak terpenuhi, maka *psychological well-being* yang dimiliki akan menurun dan akan ada kemungkinan munculnya masalah-masalah baru.

Terkait kemandirian atau otonomi, hal tersebut bicara tentang bagaimana pengarahan diri, independensi, dan pengaturan perilaku dari seorang ibu tunggal. Temuan pada penelitian ini menyatakan bahwa bagi ibu tunggal yang memiliki penghasilan menetap, maka mereka dapat secara mandiri membuat keputusan dan mengatur jalan hidup dirinya sendiri dan anak-anak. Namun, bagi ibu tunggal yang tidak memiliki pekerjaan yang menetap, hal tersebut membuat dirinya mengalami kesulitan dalam hal kemampuan diri untuk mencari nafkah yang juga akan mempengaruhi bagaimana dia dapat berdiri sendiri. Hal ini disebabkan oleh ketidakpastian ekonomi yang memiliki hubungan negatif dengan *psychological well-being* [16]. Rasa aman terkait kondisi ekonomi akan mempengaruhi bagaimana ibu tunggal dapat menjadi seorang yang

mandiri dan dapat mengarahkan dirinya sehingga meningkatkan *psychological well-being*-nya.

Selain hal di atas, kemandirian juga berhubungan dengan independensi dimana hal tersebut dikaitkan dengan intensi untuk menikah lagi. Hasil temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa ibu tunggal tidak memiliki intensi untuk menikah lagi dalam waktu dekat dari waktu kehilangan suaminya dengan alasan khawatir dengan penerimaan dari anak-anak. Dengan kata lain, mereka tidak mau memaksakan kepentingan pribadinya di atas kepentingan anak-anaknya. Mereka juga masih belum sepenuhnya “*move on*” dari pasangan mereka yang sebelumnya. Hasil temuan tersebut sejalan dengan studi yang menyatakan bahwa ibu tunggal yang ditinggal mati suaminya membutuhkan waktu kurang lebih sembilan bulan hingga dua tahun untuk memulihkan kesedihannya [11]. Lanjutan dari temuan tersebut menyatakan bahwa ibu tunggal yang ditinggal suaminya tidak berkeinginan untuk menikah sampai mereka berhasil.

Selanjutnya, penguasaan lingkungan merupakan kapasitas individu untuk menghadapi lingkungan sesuai dengan keadaan psikologisnya, untuk menjadikan mereka menjadi berenergi dan berkembang melalui aktivitas fisik atau mental. Hasil menunjukkan bahwa ibu tunggal merasa bahwa mereka mendapat tekanan yang cukup besar dari lingkungan dalam hal penilaian dirinya sebagai seorang janda dan ibu tunggal. Penerimaan dan tanggapan mereka terhadap tekanan tersebut akan relatif berbeda akibat adanya perbedaan individu. Ibu tunggal yang memiliki kesulitan dalam hal penguasaan lingkungan akan cenderung menanggapi tekanan lingkungan dengan cara membatasi gerak dirinya, sedangkan ibu tunggal yang memiliki kemampuan dalam hal penguasaan lingkungan akan menanggapi tekanan lingkungan dengan menjauhi orang yang membuat dirinya tertekan ataupun dengan mengkomunikasikan pikiran dan perasaannya serta melakukan upaya untuk berdamai dengan lingkungan. Didukung oleh studi yang menyebutkan bahwa seorang yang memiliki penguasaan lingkungan dan penerimaan diri akan lebih mudah untuk menemukan keseimbangan/keselarasan dalam hidupnya [21]. Hal ini menunjukkan bahwa ibu tunggal perlu untuk secara mantap mengontrol kendali dan posisinya dalam lingkungan guna mencapai *psychological well-being* yang baik.

Hasil terkait tujuan dalam hidup ibu tunggal mengacu pada penetapan tujuan dan makna dalam kehidupan sehari-hari, perasaan keterarahan, dan tujuan pribadi yang berkontribusi pada gagasan bahwa kehidupan mereka bermakna. Hasil menunjukkan bahwa ibu tunggal memiliki tujuan dalam hidup jangka pendek maupun jangka panjang yang berhubungan dengan masa depan anak-anaknya. Tujuannya mengarah pada capaian mereka untuk dapat menghidupi anak-anaknya dengan layak, secara lahir maupun batin. Selain itu, mereka menginginkan bahwa anak-anaknya tidak boleh

merasa kurang dan berbeda dengan anak-anak lainnya yang masih memiliki ayah. Usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuan mereka salah satunya adalah terkait pendidikan anak-anaknya. Ibu tunggal merasa bahwa anak-anaknya harus sukses melalui pendidikan yang tinggi, sehingga mereka harus bekerja keras untuk dapat membiayai pendidikan anak-anaknya. Semakin tinggi pendidikan anak, maka *soft skill* yang dimiliki anak akan semakin berkembang dan hal tersebut akan berhubungan dengan keberhasilan karirnya di masa depan [22].

Dalam hal pengembangan diri, yaitu hal yang berkaitan dengan perkembangan ibu tunggal sebagai individu dalam meningkatkan potensi optimalnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dalam pengembangan diri ibu tunggal sebelum dan setelah menjadi ibu tunggal. Keunikan yang ditemukan dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan optimisme dalam diri setiap ibu tunggal dalam hal mengembangkan diri. Ibu tunggal yang optimis akan memiliki *psychological well-being* yang lebih baik daripada ibu tunggal yang pesimis. Hal tersebut didukung oleh hasil studi yang menunjukkan bahwa optimisme dapat menjadi salah satu faktor prediksi dari *psychological well-being* seseorang [23]. Bagi ibu tunggal yang pesimis, mereka merasa bahwa hidupnya didedikasikan untuk anaknya sehingga mereka tidak memiliki waktu dan kesempatan untuk mengembangkan diri. Berbeda dengan ibu tunggal yang optimis dimana mereka merasa harus bisa terus mengembangkan diri agar tidak dipandang sebagai seorang janda yang terpuruk. Setiap ibu tunggal sesungguhnya memiliki kesempatan untuk menjadi seorang individu yang hebat dan bisa menjadikan anak yang sukses karena mereka pasti memiliki potensi dalam dirinya.

4. Kesimpulan

Secara umum, penelitian ini memberikan gambaran *psychological well-being* pada ibu tunggal yang kehilangan pasangan meninggal dunia melalui tema-tema yang didasarkan atas keenam dimensi pembentuknya. Pertama, penerimaan terhadap diri dan kejadian saat ini pada ibu tunggal muncul karena mereka memiliki makna spiritual yang lebih kuat dalam hidupnya setelah kurang lebih satu tahun merasakan kesedihan mendalam akibat ditinggalkan. Kedua, adanya dukungan sosial dari keluarga ditemukan sebagai hal yang dapat memengaruhi bagaimana dirinya terhubung dengan lingkungannya secara positif. Beberapa ibu tunggal mengalami kekurangan dukungan sosial sehingga mereka merasa kesepian dan mengalami penurunan penghargaan diri. Ketiga, bagi ibu tunggal yang tidak memiliki pekerjaan yang menetap, hal tersebut membuat dirinya mengalami kesulitan dalam hal kemampuan diri untuk mencari nafkah yang juga akan mempengaruhi bagaimana dia dapat berdiri sendiri. Keempat, ibu tunggal merasa bahwa mereka mendapat tekanan yang cukup besar dari

lingkungan dalam hal penilaian dirinya sebagai seorang janda dan ibu tunggal. Kelima, ibu tunggal memiliki tujuan dalam hidup jangka pendek maupun jangka panjang yang berhubungan dengan masa depan anak-anaknya. Keenam, bagi ibu tunggal yang cenderung pesimis, mereka merasa bahwa hidupnya didedikasikan untuk anaknya sehingga mereka tidak memiliki waktu dan kesempatan untuk mengembangkan diri.

Daftar Rujukan

- [1] Herdiana, I. (2020). Coping stress pascacerai: kajian kualitatif pada ibu tunggal. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(01), 71-78. <Https://doi.org/10.20473/jpkm.V5I12020.71-87>.
- [2] Nurpuspita, D., & Indriana, Y. (2020). Hardiness pada Single Mother (Interpretative Phenomenological Analysis pada Buruh Pabrik Bulu Mata Palsu di Kabupaten Purbalingga). *Jurnal Empati*, 7(3), 1062-1067. <Https://doi.org/10.14710/empati.2018.21855>.
- [3] Lena, A. T., Damayanti, Y., & Benu, J. M. Y. (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. <Https://doi.org/10.35508/jhbs.v3i3.3864>.
- [4] Testoni, I., Bregoli, J., Pompele, S., & Maccarini, A. (2020). Social Support in Perinatal Grief and Mothers' Continuing Bonds: A Qualitative Study with Italian Mourners. *Affilia*, 35(4), 485-502. <Https://doi.org/10.1177/0886109920906784>.
- [5] Sari, I. P., & Yendi, F. M. (2019). Resiliensi pada Single Mother Setelah Kematian Pasangan Hidup. *Psikologi*, 4, 76-82. <Https://doi.org/10.23916/08411011>.
- [6] Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Know Thyself and Become what You are: a Eudaemonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. <Https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>.
- [7] Soulsby, L. K., & Bennett, K. M. (2015). Marriage and psychological well-being: the role of social support. *Psychology*, 6, 1349-1359. <Https://doi.org/10.4236/psych.2015.611132>.
- [8] Ojala, M., Cunsolo, A., Ogunbode, C. A., & Middleton, J. (2021). Anxiety, Worry, and Grief in a Time Of Environmental and Climate Crisis: a Narrative Review. *Annual review of environment and resources*, 46, 35-58. <Https://doi.org/10.1146/annurev-environ-012220-022716>.
- [9] Gray, N.S., O'Connor, C., Knowles, J., Pink, J., Simkiss, N.J., Williams, S.D. & Snowden, R.J. (2020). The Influence of the COVID-19 Pandemic on Mental Well-Being and Psychological Distress: Impact Upon a Single Country. *Front. Psychiatry*, 11:594115. <Https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.594115>.
- [10] Pujihasvutu, R., Subeqi, A. T., & Murniati, C. (2021). Single Parents in Indonesia: How to Carry Out the Practice of the Eight Family Functions?. *The Family Journal*, 0(0). <Https://doi.org/10.1177/1066480720986500>.
- [11] Kwok, L., Kitty. (n.d.). The Stress, Social Support, and Psychological Well-Being of Single-Parent Mothers. Https://doi.org/10.5353/th_b3197808.
- [12] Blasco-Belled, A., Tejada-Gallardo, C., Fatsini-Prats, M., & Alsinet, C. (2022). Mental Health Among the General Population and Healthcare Workers During the COVID-19 Pandemic: A Meta-Analysis of Well-Being And Psychological Distress Prevalence. *Current Psychology*, 1-12. <Https://doi.org/10.1007/s12144-022-02913-6>.

- [13] Charli, M. S., Eshete, S. K., & Debela, K. L. (2022). Learning How Research Design Methods Work: a Review of Creswell's Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches. *The Qualitative Report*. <Https://doi.org/10.46743/2160-3715/2022.5901>.
- [14] Clarke, V., & Braun, V. (2019). Thematic Analysis. *Journal of Positive Psychology*, 12(3), 297–298. <Https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1262613>.
- [15] Godinić, D., & Obrenovic, B. (2020). Effects of Economic Uncertainty on Mental Health in the COVID-19 Pandemic Context: Social Identity Disturbance, Job Uncertainty and Psychological Well-Being Model. *International Journal of Innovation and Economic Development*, 6(1), 61-74. <Https://doi.org/10.18775/ijied.1849-7551-7020.2015.61.2005>.
- [16] Joseph, R. P., Ainsworth, B. E., Mathis, L., Hooker, S. P., and Keller, C. (2019). Incorporating Religion and Spirituality into the Design of Community-Based Physical Activity Programs for-African American Women: a Qualitative Inquiry. *BMC. Res. Notes* 10:506. <Https://doi.org/10.1186/s13104-017-2830-3>.
- [17] Bożek, A., Nowak, P. F., & Blukacz, M. (2020). The relationship Between Spirituality, Health-Related Behavior, and Psychological Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 11. <Https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01997>.
- [18] Sari, S.L., Devianti, R. & Safitri, N. (2018). Kelekatan Orang Tua untuk Pembentukan Karakter Anak. *Educ. Guid. Couns Dev. J.*, 1(1), p. 16. <Https://doi.org/10.24014/egcdj.v1i1.4947>.
- [19] Manzo, L. K. C., & Minello, A. (2020). Mothers, Childcare Duties, and Remote Working Under COVID-19 Lockdown in Italy: Cultivating Communities of Care. *Dialogues in Human Geography*, 10(2), 120-123. <Https://doi.org/10.1177/2043820620934268>.
- [20] Snyder, K., & Wrolton, G. (2021). Social Support During COVID-19: Perspectives of Breastfeeding Mothers. *Breastfeeding Medicine*, 16(1), 39-45. <Https://doi.org/10.1089/bfm.2020.0200>.
- [21] Gabriela, C. R. M. (2021). Theoretical Models of Well-Being: Subjective, Psychological, Sense of Life, Self-Esteem and Optimism. *Health and Society*, 1(01). <Https://doi.org/10.51249/hes01.01.2021.174>.
- [22] Yanti, N., & Faslah, R. (2022). Urgensi Pengembangan Soft Skills di Perguruan Tinggi. *Mau'izhah*, 11(2), 1-31. <Https://doi.org/10.55936/mauizhah.v11i2.68>.
- [23] Kardas, F., Zekeriya, C. A. M., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, Hope, Optimism and Life Satisfaction as Predictors of Psychological Well-Being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(82), 81-100. <Https://doi.org/10.14689/ejer.2019.82.5>.