

## **RESILIENSI DAN DUKUNGAN SOSIAL PADA ORANG TUA TUNGGAL (STUDI KASUS PADA IBU TUNGGAL DI SAMARINDA)**

**Winda Aprilia<sup>1</sup>**

*Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman Samarinda*

**ABSTRACT.** *This study aimed to determine resilience and social support to single mothers who work. This study is a qualitative research. Subjects in this study were three single mothers. Results of this study showed that the subject is able to survive with his new status as a single parent in the social environment as a subject capable of accepting reality and able to resolve any problems encountered with good emotional control, open, purposeful, and responsible also to establish a relationship with others well amid lack of social support were acquired.*

**Keywords:** *reciliency, social support, single mother*

**ABSTRAK.** Penelitian ini bertujuan untuk menentukan ketahanan dan dukungan sosial untuk ibu tunggal yang bekerja. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah tiga ibu tunggal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek mampu bertahan dengan status barunya sebagai orang tua tunggal dalam lingkungan sosial sebagai subjek yang mampu menerima kenyataan dan mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan kontrol emosi yang baik, terbuka, terarah, dan bertanggung jawab juga untuk menjalin hubungan dengan orang lain dengan baik di tengah kurangnya dukungan sosial diperoleh.

**Kata kunci:** resiliensi, dukungan sosial, ibu tunggal

### **PENDAHULUAN**

Kematian merupakan salah satu realitas kehidupan manusia yang sering tidak terelakkan. Kehidupan sepeninggal pasangan merupakan peristiwa yang dapat mengganggu kehidupan emosional, mengubah hubungan individu dengan lingkungan sosialnya dan dapat menimbulkan permasalahan-permasalahan dalam kehidupan setelah ditinggalkan pasangan (Lopata dalam Belsky, 1997).

Kehilangan pasangan karena kematian merupakan peristiwa yang lebih dapat menimbulkan stres daripada kehilangan pasangan karena perceraian. Menurut Mitchell (dalam Kasschau, 1993) hal ini dikarenakan individu yang mengalami perceraian masih memiliki kesempatan untuk memperbaiki hubungan yang telah putus dengan pasangannya dan masih dapat mengharapkan bantuan dari pasangannya terutama dalam masalah yang berkaitan dengan keperluan sekolah anak, pertunangan atau pernikahan anak dan hal-hal lain yang berhubungan dengan kepentingan anak.

Kehilangan pasangan dapat menjadi salah satu fenomena hidup yang menyedihkan bagi seorang wanita. Umumnya wanita akan merasa lebih sulit untuk menerima perasaan kehilangan dan menerima kenyataan bahwa pasangan hidupnya telah tiada daripada pria. Perasaan sedih dan kesepian yang dirasakan saat kenangan bersama pasangan muncul pun akan menjadi hal yang mampu membuat wanita semakin terpuruk dalam rasa kehilangan. Dibutuhkan waktu yang cukup lama untuk benar-benar pulih dari kesedihan yang dirasakan.

Ketika individu kehilangan seseorang yang dicintainya maka individu tersebut biasanya merasakan sakit yang begitu dalam, rasa frustrasi, dan kehilangan yang mungkin baru akan hilang setelah melalui waktu yang cukup lama (Papalia, Olds & Feldman, 2009). Individu yang mengalami hal yang demikian memerlukan waktu untuk dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan baru tanpa seorang pendamping. Biasanya wanita yang ditinggal mati oleh suaminya dan menjadi *single mother* pada awalnya akan mengalami beberapa tahapan, yaitu: tahap pertama disebut *Shock*

---

<sup>1</sup> Email: aprlwindaa12@gmail.com

and disbelief, tahap kedua disebut *Preoccupation with the memory of the death person* dan tahap ketiga disebut *Resolution*.

Menurut Bell (1991), secara sosial maupun psikologis, peran janda lebih menyulitkan daripada duda, hal ini dikarenakan perkawinan biasanya dianggap lebih penting bagi wanita daripada pria, sehingga akhir dari suatu perkawinan dirasakan oleh wanita sebagai akhir dari peran dasarnya sebagai istri. Wanita pun secara sosial dipandang kurang agresif dan memiliki keberanian tidak menikah lagi serta lebih memilih untuk membatasi kehidupan sosialnya.

Fenomena kehilangan ini menjadi suatu fenomena yang traumatik dan memberikan efek melemahkan diri bagi sebagian wanita namun bagi sebagian yang lain ini menjadi suatu proses kematangan diri untuk menjalani kehidupan tanpa pasangan dan sebagai orang tua tunggal. Inilah proses awal wanita menjadi orang tua tunggal, proses ini tentu tidak mudah dan terasa berat.

Perubahan hidup yang tiba-tiba mengharuskan wanita satu-satunya orang yang bertanggung jawab terhadap kehidupan keluarga. Wanita dituntut menjalankan semua tugas yang dulu ia lakukan bersama pasangannya seperti mengurus rumah, mengurus anak-anak dan sejak kematian suami, seorang ibu harus pula menduduki posisi sang ayah dan bertanggung jawab dalam menjaga perilaku serta kedisiplinan anaknya, kini dengan tugas baru yang harus diembannya itu, ia memiliki tanggung jawab yang jauh lebih sulit dan berat ketimbang sebelumnya.

Menjalani peran sebagai orang tua tunggal berarti mengalami perubahan dimana perubahan ini dapat menimbulkan masalah, sebab seseorang yang semula berperan hanya sebagai ibu maupun ayah saja, sekarang harus berperan ganda (Perlmutter & Hall, 1985). Melakukan berbagai tugas yang semula dilakukan berdua akan membuat orang tua tunggal wanita mengalami kelebihan tugas.

Banyak masalah yang muncul seiring perjalanan menjadi seorang wanita orang tua tunggal yang membutuhkan penyesuaian diri untuk menghadapi banyaknya perubahan. Permasalahan yang paling utama yang dialami oleh orang tua tunggal ialah masalah ekonomi atau finansial.

Beberapa ibu tunggal yang memiliki latar belakang pendidikan dan berpengalaman menjadi pegawai kantor, mungkin dapat meneruskan jenjang karirnya namun bagi wanita yang tidak memiliki latar belakang pendidikan yang memadai bahkan minimnya pengalaman bekerja akan mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan keluarganya. Umumnya mendirikan usaha kecil-kecilan (wirausaha) misalnya berdagang makanan, sayuran kerajinan tangan ataupun pakaian akan menjadi solusi bagi para ibu tunggal ini

Keberhasilan wanita sebagai orang tua tunggal ditengah berbagai tekanan membutuhkan penyesuaian diri dari berbagai masalah yang dihadapi berkaitan dengan banyak aspek. Seseorang yang menghadapi suatu masalah seorang diri tentu akan lebih sulit untuk bertahan dibandingkan seseorang yang dikelilingi orang-orang terdekatnya. Seorang wanita dituntut untuk mampu terus bertahan ditengah terbatasnya dukungan sosial. Dibutuhkan semangat dan optimisme untuk menjalani kehidupan sepeninggal suami.

Pada umumnya orang tua tunggal menyatakan bahwa dukungan sosial yang mereka terima masih sangat minim dan terbatas, selain karena merasa adanya isolasi sosial, mereka pun menyatakan bahwa anggapan miring mengenai status sebagai seorang janda pun masih kerap menjadi masalah. Dukungan berupa perhatian, penghargaan, adanya pengakuan mengenai keberadaan mereka sebagai orang tua tunggal bukan sebagai seorang janda, bahkan dukungan secara nyata pun terkadang mereka butuhkan seperti kehadiran langsung untuk membantu baik secara materi maupun non materi berupa saran, informasi dan nasehat.

Dukungan sosial adalah rasa nyaman secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh para sahabat dan keluarga kepada orang yang menghadapi stres, dengan dukungan sosial, orang cenderung untuk ada dalam keadaan kesehatan fisik yang lebih baik dan dapat mengatasi stres yang dialaminya (Baron & Byrne, 2003).

Dukungan sosial yang diterima dan dirasakan dapat berbeda antara individu yang satu dengan yang lain karena terdapat persepsi yang berbeda dalam merasakan penerimaan dukungan tersebut. Ada ibu tunggal yang tetap mampu bertahan ditengah minimnya dukungan sosial yang diterimanya, salah satu yang membuat ibu tunggal dapat terus bertahan adalah keberadaan anak-anaknya. Umumnya anak akan menjadi alasan terkuat ibu tunggal bertahan dalam keadaan yang penuh tekanan.

Keinginan yang kuat untuk dapat memberikan yang terbaik bagi masa depan anak-anaknya mampu memberikan spirit baru bagi ibu tunggal bahwa bagaimanapun beratnya tekanan yang dirasakan oleh ibu tunggal, hal ini tidak akan mempengaruhi tekad mereka dalam mencukupi kebutuhan anak-anaknya.

Berdasarkan hasil wawancara pada ketiga subjek menyatakan bahwa anak-anak adalah alasan terkuat mereka bertahan dalam kondisi tersulit sekalipun. Mereka mampu kuat dengan berbagai anggapan orang lain terhadap dirinya dan minimnya penerimaan dari lingkungan sosial berkat anak-anak yang selalu ada untuk memberikan kekuatan pada para ibu tunggal ini.

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana resiliensi yang dimiliki seorang ibu berkaitan dengan dukungan sosial yang ibu terima dari orang-orang terdekatnya.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Dukungan Sosial

lima bentuk dukungan sosial, yaitu: dukungan Sarafino (1997) mendefinisikan dukungan sosial sebagai perasaan nyaman, penghargaan, perhatian atau bantuan yang diperoleh seseorang dari orang lain atau kelompoknya. Cohen dan Syme (2004) mendefinisikan dukungan sosial sebagai suatu keadaan yang bermanfaat atau menguntungkan yang diperoleh individu dari orang lain baik berasal dari hubungan sosial struktural yang meliputi keluarga/teman dan lembaga pendidikan maupun berasal dari hubungan sosial yang fungsional yang meliputi dukungan emosi, informasi, penilaian dan instrumental.

Gottlieb (Smet, 1994) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah bantuan nyata atau tindakan yang diberikan oleh orang terdekat yang dapat menimbulkan reaksi emosional dan perubahan perilaku pada orang yang menerima bantuan tersebut.

Cohen dan Syme (2004) berpendapat bahwa dukungan sosial bersumber dari tempat kerja, keluarga, pasangan suami istri, teman di lingkungan sekitar. Dukungan sosial secara efektif dapat mengurangi penyebab timbulnya stres psikologis ketika menghadapi masa-masa yang sulit.

Sarafino (1997) menyampaikan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif dan dukungan jaringan sosial.

### Resiliensi

Secara etimologis resiliensi diadaptasi dari kata dalam bahasa Inggris *resilience* yang berarti daya lenting atau kemampuan untuk kembali dalam bentuk semula (Poerwadarminta, 1993).

Menurut Reivich dan Shatte (2002) yang dituangkan dalam bukunya "*The Resiliency Factor*" menjelaskan resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Bertahan dalam keadaan yang tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma yang dialami dalam kehidupannya.

Banaag (2002) menyatakan bahwa resiliensi adalah suatu proses interaksi antara faktor individual dengan faktor lingkungan. Faktor individual ini berfungsi menahan perusakan diri sendiri dan melakukan konstruksi diri secara positif, sedangkan faktor lingkungan berfungsi untuk melindungi individu dan "melunakkan" kesulitan hidup individu.

Masten & Coatsworth (dalam Davis, 1999), mengatakan bahwa untuk mengidentifikasi

resiliensi diperlukan dua syarat, yaitu yang pertama adanya ancaman yang signifikan pada individu (ancaman berupa status *high risk* atau ditimpa kemalangan dan trauma yang kronis) dan yang kedua adalah kualitas adaptasi atau perkembangan individu tergolong baik.

Resiliensi dipandang oleh para ahli sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari situasi atau peristiwa yang traumatis. Siebert (2005) dalam bukunya *The Resiliency Advantage* memaparkan bahwa yang dimaksud dengan resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dengan baik perubahan hidup pada level yang tinggi, menjaga kesehatan di bawah kondisi penuh tekanan, bangkit dari keterpurukan, mengatasi kemalangan, merubah cara hidup ketika cara yang lama dirasa tidak sesuai lagi dengan kondisi yang ada, dan menghadapi permasalahan tanpa melakukan kekerasan.

Menurut Grotberg (1999) resiliensi adalah kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, dan menjadi kuat atas kesulitan yang dialaminya. Grotberg mengatakan bahwa resiliensi bukanlah hal magic dan tidak hanya ditemui pada orang-orang tertentu saja dan bukan pemberian dari sumber yang diketahui.

### Orangtua Tunggal

Menurut Sager, dkk (dalam Perlmutter & Hall, 1985) menyatakan bahwa yang dimaksud dengan orang tua tunggal adalah orang tua yang secara sendirian membesarkan anak-anaknya tanpa kehadiran, dukungan atau tanggung jawab pasangannya.

Menurut Hamer dan Turner (dalam Duvall & Miller, 1985) bahwa suatu keluarga dianggap sebagai keluarga orang tua tunggal bila hanya ada satu orang tua yang tinggal bersama anak-anaknya dalam satu rumah. Orangtua tunggal, atau khususnya ibu tunggal tercipta karena retaknya hubungan rumah tangga dari pasangan suami istri tersebut, seorang perempuan disebut sebagai ibu tunggal apabila ia sudah tidak lagi hidup bersama suaminya, dan pengasuhan anak seluruhnya menjadi tanggung jawab sang istri sendiri. Keadaan ini bisa tercipta akibat perceraian maupun kematian sang suami.

Laporan terbanyak yang diberitakan mengenai orang tua tunggal diedarkan oleh Finer (dalam Nystul, 1981). Laporan itu mengatakan bahwa keluarga yang dimiliki orangtua tunggal dihadapkan dengan banyak sekali masalah seperti isolasi sosial dan kesepian, kesukaran finansial dan tekanan pada anak untuk menjadi lebih cepat dewasa dan bertanggung jawab melebihi kapasitas sesungguhnya.

Berdasarkan penelitian Gading (2009) menyatakan bahwa orang tua tunggal adalah seseorang yang memegang tanggung jawab untuk melindungi, membimbing dan merawat anaknya seorang diri atau

mengadopsi anak sendirian atau individu yang membimbing anak atau anak-anaknya sendirian, tanpa adanya pasangan, untuk jangka waktu yang lama dan relatif permanen. Keluarga dengan orang tua tunggal dideskripsikan sebagai satu orang tua, orang tua yang sendiri, atau keluarga dengan orang tua solo (Weinraub & Gringlas dalam Sussman, Steinmetz & Peterson, 1993).

Menurut Balson (1991) orang tua tunggal adalah orang tua yang didalam membina rumah tangganya hanya seorang diri tanpa adanya pasangan. Orang tua yang demikian ini menjalankan dua peran yaitu sebagai ayah dan sebagai ibu bagi anak-anaknya dan lingkungan sosialnya.

Keluarga dengan orang tua tunggal dapat dikategorikan berdasarkan jenis kelamin dari kepala keluarga. Keluarga dengan ayah sebagai orang tua tunggal seringkali disebabkan oleh meninggalnya istri, pengabaian oleh ibu, atau penolakan hak asuh oleh istri. Keluarga dengan ibu sebagai orang tua tunggal seringkali disebabkan oleh meninggalnya suami, perceraian, ibu yang tidak menikah dan remaja yang hamil di luar nikah.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Jumlah keseluruhan subjek berjumlah sembilan orang dengan menggunakan menggunakan prinsip *snowball* yaitu prosedur pengambilan sampel berdasarkan pengambilan sampel bola salju (*snowball sampling*) pengambilan sample dilakukan secara berantai dengan meminta informasi pada orang yang telah di wawancarai sebelumnya (Poerwandari, 2007). Metode penelitian ini menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Sedangkan untuk teknik analisa data menggunakan reduksi data, dan penyajian data.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dari ketiga subjek, mereka berusaha untuk mampu bertahan dan menerima kondisi yang mereka alami apa adanya, selain itu ketiga subjek terus berusaha untuk menjalankan perannya sebagai ayah sekaligus ibu bagi anak-anaknya. Ketiga subjek memiliki harapan akan masa depan yang lebih baik, memiliki cita-cita, dan mereka memiliki potensi yang dapat dikembangkan. Begitu pula dengan pernyataan ketiga subjek TK, R, dan LD yang senantiasa bertahan dengan perannya sebagai ibu tunggal.

Cavanaugh dan Frields (2006) menyebutkan bahwa kehilangan pasangan hidup karena kematian akan membawa individu kepada perasaan kehilangan atau duka cita yang sangat mendalam, terlebih lagi jika hubungan itu telah lama dibina dan sangat dekat. Sejalan dengan pendapat tersebut, kualitas hubungan

dengan suami juga berpengaruh terhadap perasaan duka cita. Hubungan istri yang memiliki keterikatan yang sangat kuat dengan suaminya serta ketergantungan istri dengan suaminya akan menyulitkan istri untuk menyesuaikan diri dengan perasaan kehilangan suaminya.

Secara psikologis, wanita bisa lebih kuat menghadapi perpisahan, baik itu kematian maupun perceraian dengan pasangan, ketimbang laki-laki, namun ibu tunggal tetap merasakan perasaan sedih dan kesepian dengan kondisinya yang dalam kesendirian. Mereka juga merasa terbebani dengan sikap dan prasangka dari orang lain disekitar mereka. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dan beradaptasi terhadap perubahan, tuntutan, dan kekecewaan yang muncul dalam kehidupan.

Perubahan dan tekanan hidup yang berlangsung begitu intens dan cepat, menjadikan seseorang ibu tunggal perlu mengembangkan kemampuan dirinya sedemikian rupa untuk mampu melewati itu semua secara efektif. Untuk mampu menjaga kesinambungan hidup yang optimal, maka kebutuhan akan kemampuan untuk menjadi resilien sungguh menjadi makin tinggi.

Perubahan hidup yang tiba-tiba mengharuskan seseorang melakukan penyesuaian diri dengan keadaan hidupnya. Perasaan duka cita yang dialami wanita yang kehilangan pasangan karena kematian berlangsung selama 1 atau 2 tahun setelah kematian pasangan (Kail & Cavanaugh, 2000). Sejalan dengan pendapat tersebut, Hoyer, Rybash dan Roodin (2003) mengatakan bahwa individu yang kehilangan seseorang yang dicintai karena kematian akan mengalami perasaan duka cita selama lebih kurang 2 tahun setelah ditinggalkan pasangannya. Perasaan duka cita yang dialami wanita karena kehilangan pasangan hidupnya selama 1 atau 2 tahun tersebut juga harus disertakan dengan adanya penyesuaian diri terhadap perubahan hidupnya.

Dilihat dari hasil penelitian pertama, Subjek TK adalah seorang janda disebabkan karena kematian suaminya sejak satu setengah tahun yang lalu. Kematian suaminya disebabkan karena sakit yang dideritanya yaitu paru-paru basah. Tiba-tiba pada suatu hari suaminya pingsan, keesokan harinya suaminya dibawa ke rumah sakit dan dirawat selama 1 minggu sampai akhirnya meninggal dunia. Subjek membutuhkan waktu yang sekitar 2-3 tahun untuk bisa kembali benar-benar pulih. Kehilangan yang berlangsung begitu cepat, membuat subjek TK dituntut untuk segera mampu menyesuaikan diri dengan segala perubahan yang begitu kompleks dan peran baru yang harus disandang sebagai orang tua tunggal dengan beragam tuntutan, baik secara sosial, ekonomi maupun psikologis.

Dilihat dari hasil penelitian kedua, subjek R menjalani peran sebagai ibu tunggal selama 4 tahun, mengungkapkan butuh waktu yang cukup lama untuk bisa kembali pulih dari kehilangan yang dirasakan. Kondisi emosional subjek yang mudah meledak mempersulit penyesuaian diri subjek dengan semua perubahan yang terjadi. Butuh waktu untuk subjek menerima keadaan yang begitu berat ini, bahkan sampai saat ini subjek masih belum benar-benar bisa menerima kenyataan. Kondisi subjek R yang merupakan anak tunggal membuat keadaan semakin sulit bagi subjek R, sehingga ibunya adalah satu-satunya sumber kekuatan yang dimilikinya. Keluarga terutama ibunya selalu ada untuk subjek saat ia mengalami masalah, sang ibu selalu setia menemani dan mendukung subjek dalam menajalani perannya seorang diri. Ibunya selalu membantu subjek terutama dalam mengurus dan menjaga anak-anaknya ketika ia bekerja.

Dilihat dari hasil penelitian ketiga, Subjek LD adalah ibu tunggal yang mampu bertahan dalam menghadapi kematian suaminya, subjek membutuhkan waktu sekitar 1,5 tahun untuk mampu kembali pulih dan bangkit. Subjek LD mampu mengendalikan emosinya dengan baik dan tetap mampu menjalin komunikasi yang baik dengan lingkungan sekitarnya pasca kematian suaminya, sehingga subjek mampu menghadapi berbagai anggapan miring yang diterimanya. Keluarga yang selalu ada dalam memberikan dukungan dengan terus meyakinkan subjek bahwa ia mampu menjadi ibu yang baik walau menjadi ibu tunggal, ibu dan saudaranya pun terkadang ikut turut membantu dalam mengurus anak-anak subjek yang masih kecil, hal ini sangat membantu subjek.

Banaag (2002) menyatakan bahwa resiliensi adalah suatu proses interaksi antara faktor individual dengan faktor lingkungan. Faktor individual ini berfungsi menahan perusakan diri sendiri dan melakukan kontruksi diri secara positif, sedangkan faktor lingkungan berfungsi untuk melindungi individu dan "melunakkan" kesulitan hidup individu.

Individu yang tetap mampu menjaga interaksi sosialnya dengan lingkungannya akan mampu membantu dirinya untuk memahami karakteristik dirinya sendiri dan orang lain. Ini membantu individu untuk mengetahui seberapa banyak waktu yang diperlukan untuk berkomunikasi, dan seberapa banyak ia dapat menangani berbagai macam situasi. Selain itu, individu yang resilien juga dapat menemukan seseorang untuk meminta bantuan, untuk menceritakan perasaan dan masalah, serta mencari cara untuk menyelesaikan masalah pribadi dan interpersonal. Hal tersebut didukung oleh pendapat ketiga subjek bahwa, mereka masih membutuhkan orang lain apabila mereka memiliki masalah.

Subjek dalam penelitian ini pada umumnya ibu tunggal yang kehilangan suami, ibu tunggal yang mampu resilien adalah ibu yang mampu bertahan pada kondisi yang sulit ditengah berbagai tekanan yang harus dilalui sendiri. Mereka berusaha untuk mampu bertahan dan menerima kondisi yang mereka alami apa adanya, selain itu ketiga subjek terus berusaha untuk menjalankan perannya sebagai ayah sekaligus ibu bagi anak-anaknya. Ketiga subjek memiliki harapan akan masa depan yang lebih baik, memiliki cita-cita, dan mereka memiliki potensi yang dapat dikembangkan.

Penyelesaian masalah dan bangkit dari keterpurukan pun tidak hanya akibat kedukaan karena rasa kehilangan suami, tapi lebih banyak difokuskan pada bagaimana subjek bertahan setelah duka cita tak lagi menghampirinya, serta bagaimana ia mengatasi masalah pasca kepergian suaminya, hal ini ternyata berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mental dan penyesuaian diri ibu tunggal.

Hal ini sesuai dengan apa yang dirasakan sebagian besar subjek, bahwa subjek yang ditinggal suami menegaskan bahwa ini kondisi yang tidak mudah. berdasarkan hasil wawancara dan pernyataan masing-masing subjek, bahwa subjek mengalami masa-masa yang sulit ditunjukkan dengan rasa sedih, kehilangan yang berlebihan, kesepian, putus asa, dan merasa tidak mampu.

Berdasarkan hasil wawancara, ketiga subjek mendapatkan dukungan dari keluarganya. Hal tersebut berdasarkan pernyataan dari informan M, Z, dan Y selaku kerabat subjek, mereka mendukung sepenuhnya untuk kebaikan subjek. Dukungan keluarga sangat membantu mereka dalam melakukan proses penyesuaian dengan kondisi sebagai ibu tunggal yang dialami. Selain dukungan dari keluarga ketiga subjek juga mengharapkan dukungan dari lingkungan sekitarnya. Hal tersebut berdasarkan pernyataan informan D, S dan Q selaku rekan kerja subjek, mereka mendukung subjek terutama dalam hal pekerjaan. Mereka menyatakan bahwa rata-rata subjek mampu bekerja dengan baik. Ketiga subjek juga memiliki hubungan baik dengan orang lain disekitar mereka. Hubungan baik ini merupakan salah satu faktor yang penting bagi mereka, sehingga ketiga subjek tersebut mampu bekerja dengan baik sesuai kemampuannya.

Individu yang resilien akan mampu untuk bertahan dibawah tekanan atau kesedihan dan tidak menunjukkan suasana hati yang negatif terus menerus. Apabila resiliensi dalam diri seseorang itu meningkat, maka akan mampu mengatasi masalah-masalah apapun, mampu untuk meningkatkan potensi-potensi diri, menjadi optimis, muncul keberanian dan kematangan emosi.

Individu yang dihadapkan pada kesulitan hidup yang lebih besar tentu akan dilihat menerima dukungan sosial yang lebih besar daripada individu

dengan kesulitan yang relatif lebih kecil. Mereka yang mampu menghadapi situasi yang sulit akan menjadi penerima dukungan sosial yang lebih kecil. Hal tersebut tidak dapat mencerminkan kecukupan kualitas dukungan yang diterima oleh tiap individu. Sarafino (1997) mengemukakan bahwa efektivitas dukungan tergantung dari penilaian individu. Dukungan akan menjadi efektif apabila dukungan tersebut dinilai adekuat oleh individu penerima.

Rata-rata dari mereka terkendala dengan anggapan miring mengenai status mereka sebagai seorang janda. Berdasarkan hasil penelitian pada ketiga subjek, hasil yang didapat adalah ketiga subjek tersebut memiliki kemampuan resiliensi. Kemampuan resiliensi yang mereka miliki belum sempurna. Akan tetapi, walau minimnya dukungan yang didapat dari keluarga, teman, serta orang lain disekitarnya, para ibu tunggal tetaplah memiliki harapan akan hubungan yang baik dengan orang lain, pola pikir yang positif, dan keyakinan akan masa depan yang lebih baik yang akan menjadikan resiliensi yang mereka miliki dapat semakin baik. Seseorang yang resilien akan mampu membangun interaksi sosial yang akan mampu membantu individu tersebut untuk mengatasi permasalahan-permasalahan dalam hidupnya.

Hasil seluruh penelitian diatas memberikan kesimpulan bahwa resiliensi sangat penting bagi orang tua tunggal dalam menghadapi kesulitan, tekanan atau keterpurukan. Individu dengan resiliensi yang baik adalah individu yang optimis, yang percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik. Individu mempunyai harapan terhadap masa depan dan percaya bahwa individu dapat mengontrol arah kehidupannya. Optimis membuat fisik menjadi lebih sehat dan mengurangi kemungkinan menderita depresi. Para ibu tunggal ini justru semakin resilien dan kuat ditengah minimnya dukungan yang diterimanya dari lingkungan sekitarnya, karena mereka merasa harus membuktikan bahwa ada atau tidaknya dukungan yang mereka terima, mereka harus tetap bertahan untuk orang-orang yang masih membutuhkan mereka, yaitu anak-anak.

## Kesimpulan dan Saran

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini, maka dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Subjek TK dalam menghadapi kematian suaminya, subjek memutuskan untuk bertahan dengan lebih mengontrol emosinya dan membangun keyakinan dalam dirinya untuk menjadi lebih baik lagi dengan memaksimalkan semua dukungan yang diperolehnya dari keluarga maupun rekan sekerjanya dengan senantiasa terus berdoa dan berusaha.

2. Subjek R dalam menghadapi kematian suaminya, subjek membutuhkan waktu yang lama sampai akhirnya memutuskan bangkit dari kesedihannya dengan belajar lebih mengendalikan emosinya dan fokus pada anak-anaknya.
3. Subjek LD dalam menghadapi kematian suaminya, subjek mampu membangun kembali kekuatan dirinya untuk menerima kenyataan kematian suaminya dengan berusaha mengontrol segala perasaan kehilangan yang dirasakannya dengan sering berkomunikasi dengan anak dan keluarganya sebagai sumber kekuataannya. Subjek merasa optimis akan mampu menjalani perannya sebagai ibu tunggal dengan baik.
4. Dukungan sosial yang dibutuhkan oleh para ibu tunggal adalah kehadiran orang-orang terdekat seperti keluarga, sahabat, teman maupun tetangga, bantuan nyata seperti membantu menjaga dan mengurus anak-anaknya, penghargaan dan penerimaan yang positif dari lingkungan sekitarnya untuk status mereka sebagai seorang janda dan terlebih sebagai ibu tunggal.
5. Subjek penelitian yang mengalami kehilangan pasangan membutuhkan waktu kurang lebih 1-3 tahun untuk kembali bangkit dan pulih dari segala kesedihan dan kesendirian.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi orang tua tunggal akibat kematian suami yang memutuskan untuk tetap bertahan sebagai ibu tunggal yang resilien diharapkan agar lebih mampu meningkatkan pengendalian emosi agar ibu mampu bertahan dalam menghadapi setiap permasalahan yang muncul. Keyakinan yang kuat harus terus berpikir positif menjadi kekuatan bagi anak-anak untuk mampu menerima kenyataan bahwa ayah mereka telah tiada.
2. Bagi keluarga inti maupun keluarga besar, teman, tetangga, dan masyarakat sekitar tempat tinggal mampu memberikan penerimaan dan penghargaan serta tidak memandang negatif terhadap status mereka sebagai ibu tunggal akan menjadikan mereka semakin kuat dalam menjalani hari-hari tanpa pasangannya. Kehadiran orang-orang terdekat akan menjadi sumber kekuatan bagi para ibu tunggal bahwa mereka dianggap ada dan tidak dipandang sebelah mata.
3. Bagi Instansi yang bergerak dalam pemberdayaan wanita baik negeri maupun swasta

yang ada di Samarinda agar aktif dalam memberikan seminar atau pelatihan gratis sebagai intervensi untuk meningkatkan resiliensi para ibu tunggal wanita Samarinda, dengan titik tekan pada pengendalian emosi, keyakinan akan kemampuan diri serta meningkatkan pandangan positif terhadap diri sendiri dalam mengembangkan kepercayaan dan kemampuan dalam memecahkan masalah yang dihadapi sebagai ibu tunggal.

4. Kepada peneliti selanjutnya, peneliti yang tertarik melakukan penelitian tentang resiliensi dan dukungan sosial pada ibu tunggal yang bekerja, hendaknya melakukan penelitian yang lebih mendalam lagi tentang dampak minimnya dukungan sosial terhadap resiliensi dan penerimaan diri ibu tunggal seperti melakukan penelitian terhadap ibu tunggal yang memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Balson, M. (1991). *Becoming Better Parents*. Australia: Australian Council for Educational Research.
- Banaag, C. G. (2002). Resiliency, street children, and substance abuse prevention. *Prevention Preventif*, 3.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Social psychology: Understanding human interaction*. United States: Allyn & Bacon.
- Bell, A. (1991). *The language of news media*. Oxford: Blackwell.
- Belsky, J. (1997). *The Adult Experience*. USA: West Publishing Company.
- Cavanaugh, J. C., & Fields, F. B. (2006). *Adult Development and Aging*. USA: Thomson Learning.
- Cohen, S. E., & Syme, S. L. (2004). *Social support and health*. Academic Press.
- Cohen, S. E., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (Eds.). (2000). *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. New York: Oxford University Press.
- Duvall, E. M., & Miller, B. C. (1985). *Marriage and Family development*. New York: Harper & Row Publishers
- Grotberg, E. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening The Human Spirit*. Benard Van Leer Fondation
- Hoyer, W. J., Rybash, J. M., & Roodin, P. A. (2003). *Adult development and aging*. New York: McGraw-Hill.
- Kail, R. V., & Cavanaugh, J. C. (2000). *Human development*. Thomson Brooks/Cole.
- Kasschau, R. (1993). *Understanding Psychology*. New York: Mc Graw Hill
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual Analysis and Measurement of The Construct of Ego Resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (5), 1067-1079.
- Moleong, L. J. (2008). *Metodologi Penelitian Kualitatif* eds. Revisi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Nystul, M. (1981). The effects of birth order and family size on self-actualization. *Journal of Individual Psychology*, 37 (1), 107.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development*. McGraw-Hill.
- Perlmutter, M. & Hall, E. (1985). *Adult development and aging*. New York: John Willey & Sons.
- Poerwandari, E. K. (2007). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Poerwadarminta, W. Y. S. (1993). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence (Perkembangan remaja)*. Jakarta: Erlangga
- Sarafino, E. P. (1997). *Health Psychology*. Third Edition. New York: John Wiley & Sons, Inc
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of personality and social psychology*, 44 (1), 127.
- Siebert, A. (2005). *The resiliency advantage: Master change, thrive under pressure, and bounce back from setbacks*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, Inc.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo
- Sussman, M. B., Steinmetz, S. K., & Peterson, G. W. (Eds.). (2013). *Handbook of Marriage and the Family*. Germany: Springer Science & Business Media.