

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Menurut catatan Smith-Osborne, resiliensi merupakan teori yang telah dikembangkan dalam konteks psikopatologi perkembangan dan diwarnai oleh perspektif ekosistem, teori stres serta coping. salah satu ahli di era 2000-an yang konsisten melanjutkan rangkaian riset resiliensi adalah Michael Ungar. Ia mengembangkan *Resilience Reserch Center* di Dalhousie University Canada bersama beberapa koleganya. Meskipun studi ilmiah telah dilakukan sejak kurun waktu yang lama, ke depan sejumlah catatan masih menunjukkan dibutuhkannya hasil penelitian lanjutan yang menjelaskan secara komprehensif bagaimana resiliensi didapat.¹

Individu resiliensi adalah individu yang memiliki kesehatan mental baik. Gotberg mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi rintangan dan hambatan. Resiliensi bukan merupakan suatu keajaiban, tidak hanya ditemukan pada sebagian kecil individu saja dan bukan merupakan sesuatu yang berasal dari sumber yang tidak jelas. Setiap manusia memiliki kemampuan untuk menjadi resilien, dan setiap

¹ Hendriani, *Resiliensi Psikologis*, 21.

orang mampu untuk belajar bagaimana menghadapi rintangan dan hambatan dalam hidupnya sehingga nantinya menjadi resilien.²

Grotberg menyebutkan bahwa terdapat tiga sumber komponen resiliensi individu yang saling berinteraksi dan menentukan bagaimana resiliensi individu kemudian. Tiga sumber komponen resiliensi tersebut diantaranya:³

a. *I Have*

I have adalah sumber resiliensi yang berhubungan dengan besarnya dukungan sosial yang diperoleh dari sekitar, sebagaimana dipersepsikan atau dimaknai oleh individu. Mereka yang memiliki kepercayaan rendah terhadap lingkungannya cenderung memiliki sedikit jaringan sosial dan beranggapan bahwa lingkungan sosial hanya sedikit memberikan dukungan kepadanya. *I have* memiliki beberapa kualitas yang dapat menjadi penentu bagi pembentukan resiliensi, yaitu hubungan yang dilandasi dengan kepercayaan, struktur dan peraturan yang ada dalam keluarga atau lingkungan rumah, model-model peran, dorongan seseorang untuk mandiri, serta akses terhadap fasilitas seperti layanan kesehatan, pendidikan, keamanan, dan kesejahteraan.

b. *I Am*

I am adalah sumber resiliensi yang berkaitan dengan kekuatan pribadi dalam diri individu. Sumber ini mencakup perasaan, sikap dan

² Hendriani, 44.

³ Hendriani, 44–46.

keyakinan pribadi. Beberapa kualitas pribadi yang memengaruhi *I am* dalam bentuk resiliensi adalah:

- 1) Penilaian personal bahwa diri memperoleh kasih sayang dan disukai oleh banyak orang.
- 2) Memiliki empati, kepedulian dan cinta terhadap orang lain.
- 3) Mampu merasa bangga dengan diri sendiri.
- 4) Memiliki tanggung jawab terhadap diri sendiri dan dapat menerima konsekuensi atas segala tindakannya.
- 5) Optimis, percaya diri dan memiliki harapan akan masa depan.

c. *I Can*

I can adalah sumber resiliensi yang berkaitan dengan usaha yang dilakukan oleh seseorang dalam memecahkan masalah menuju keberhasilan dengan kekuatan diri sendiri. *I can* berisi penilaian atas kemampuan diri yang mencakup kemampuan menyelesaikan persoalan, keterampilan sosial dan interpersonal. Sumber resiliensi ini terdiri dari:

- 1) Kemampuan dalam berkomunikasi.
- 2) *Problem solving* atau pemecahan masalah
- 3) Kemampuan mengelola perasaan, emosi dan impuls-impuls.
- 4) Kemampuan mengukur temperamen sendiri dan orang lain.
- 5) Kemampuan menjalin hubungan yang penuh kepercayaan.

Reivich dan Shatte menggambarkan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk merespons *adversity* atau trauma yang dihadapi dengan

cara-cara sehat dan produktif. Reivich dan Shatte mengemukakan tujuh kemampuan dalam membentuk resiliensi sebagai berikut:⁴

a. Emotion regulation

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang walaupun dalam kondisi yang menekan. Keterampilan individu dalam melakukan regulasi emosi, yakni tenang dan fokus. Keterampilan ini akan membantu individu untuk meregulasi emosi, menjaga pikiran ketika banyak hal-hal yang mengganggu, serta mengurangi stres yang dialami oleh individu.

b. Impuls control

Pengendalian impuls merupakan kemampuan individu untuk dapat mengontrol keinginan, dorongan, kesukaan serta tekanan yang muncul dari dalam diri sendiri. Individu memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rendah akan cepat mengalami emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka.

c. Optimism

Optimisme merupakan kemampuan melihat masa depan yang cemerlang. Dengan memiliki aspek optimisme dalam hidup akan membuat individu percaya pada dirinya bahwa ia memiliki kemampuan untuk mengatasi segala kondisi ataupun tekanan yang mungkin terjadi di masa depan. Perpaduan antara optimisme yang realistis dan *self-efficacy* adalah kunci resiliensi dan kesuksesan.

⁴ Indah, dkk., "Resiliensi Pada Single Mother Setelah Kematian Pasangan Hidup," 78.

d. *Casual analysis*

Casual analysis merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang dihadapi. Apabila individu tidak dapat mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang dialami maka hal ini akan mengakibatkan individu secara terus menerus berbuat kesalahan yang sama.

e. *Emphaty*

Empati merupakan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologi orang lain. Individu yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif. Sedangkan individu dengan empati yang rendah cenderung akan melakukan pengulangan pola yang dilakukan oleh individu yang resilien, yakni menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain.

g. *Self efficacy*

Self efficacy adalah kemampuan individu dalam memecahkan masalah. Dengan yang tinggi, maka individu akan melakukan berbagai usaha dalam menyelesaikan sebuah permasalahan. Dengan kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan, individu akan dapat mencari penyelesaian masalah yang ada, dan tidak mudah menyerah terhadap berbagai kesulitan.

h. *Reaching out*

Reaching out merupakan kemampuan individu keluar dan meraih aspek positif dari kehidupan setelah mengalami kondisi

kemalangan yang terjadi di dalam hidup. Kemampuan individu melakukan *reaching out* dipengaruhi bagaimana ia dilatih sejak kecil untuk dapat menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan sebuah proses dinamis yang melibatkan berbagai peran baik individual, sosial maupun lingkungan, dan menunjukkan kekuatan untuk bangkit dari kesulitan hidup atau bangkit dari emosional negatif saat menghadapi kesulitan atau keterpurukan serta mengandung hambatan yang signifikan.

Thomsen mengatakan bahwa terdapat benih resiliensi dalam diri setiap individu.⁵ Ada dua bagian penting dalam resiliensi: pertama, belajar bagaimana mengidentifikasi dan menjauh dari titik krisis. Kedua, untuk menghindari penyeberangan yang belum diketahui dan ambang batas yang tidak terduga. Hal ini tidak hanya membangun resiliensi terhadap ancaman tertentu saja, akan tetapi di semua bagian dan setiap bentuk ancaman.⁶

Dari berbagai sudut pandang mengenai arti dari resiliensi dapat kita simpulkan bahwa resiliensi merupakan usaha positif individu yang mampu bertahan dan beradaptasi dengan baik terhadap tekanan atau permasalahan kehidupan, sehingga mampu untuk bangkit dan berfungsi secara optimal dalam melalui kesulitan.⁷

⁵ Missasi, "Faktor – faktor yang mempengaruhi resiliensi."

⁶ Walker, "Resilience: What Is And Is Not."

⁷ Missasi, "Faktor – faktor yang mempengaruhi resiliensi."

2. Karakteristik Resiliensi

Menurut Wolins yang dikutip dalam buku desmita mengemukakan tujuh karakteristik utama yang dimiliki oleh individu yang resiliensi, yaitu:⁸

a. *Insight*

Insight yaitu proses pengembangan individu dalam merasa, mengetahui, dan mengerti masalahnya untuk mempelajari perilaku-perilaku yang lebih tepat.

b. *Independence*

Yaitu kemampuan untuk mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah, meliputi lingkungan dan situasi yang bermasalah.

c. *Relationships*

Relationship merupakan individu yang mampu mengembangkan hubungan dengan jujur, saling mendukung dan berkualitas bagi kehidupan.

d. *Initiative*

Initiative yaitu individu resilien yang mempunyai keinginan yang kuat untuk bertanggung jawab terhadap kehidupan.

e. *Creativity*

Yaitu kemampuan memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi, dan alternatif dalam menghadapi tantangan hidup.

⁸ *Psikologi Perkembangan Peserta Didik.*

f. Humor

Individu resilien ini memiliki kemampuan untuk mengurangi beban hidup dan menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun. Individu yang memiliki kepekaan terhadap humor mampu melakukan introspeksi terhadap perilakunya, dapat berpandangan berbeda, tidak kaku, serta cenderung memandang cara-cara baru dalam menghadapi masalahnya sehingga dapat melatih diri untuk mampu berpikir fleksibel.⁹

g. *Morality*

Yaitu kemampuan individu untuk berperilaku atas dasar hati nurainya. Individu dapat memberikan kontribusinya dan membantu orang yang membutuhkan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik resiliensi terdiri dari adanya kesadaran untuk belajar dari masa lalu, mampu beradaptasi dan melepaskan diri dari pengalaman yang kurang baik, menjalin hubungan baik dengan orang lain, mampu memilih alternatif lain demi kehidupan yang lebih baik, bertanggung jawab terhadap kehidupan diri sendiri dan keluarga, bertindak sesuai hati nurani, serta adanya kemampuan dan kemauan untuk menemukan kebahagiaan hidup dalam kondisi apapun.

⁹ *Managemen Emosi: Sebua Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup.*

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Individu dapat melakukan resiliensi apabila dipengaruhi oleh beberapa faktor. Grotberg membagi faktor-faktor resiliensi menjadi lima, yaitu:¹⁰

a. *Trust* (Kepercayaan)

Faktor ini menggambarkan bagaimana individu percaya pada lingkungan yang mampu memahami kebutuhan, perasaan, serta berbagai hal dalam kehidupannya. Jika individu sejak awal perkembangannya dibimbing dan diasuh dengan penuh kasih sayang, maka ia akan mampu mengembangkan relasi sehat berdasarkan kepercayaan. Ia akan memiliki kepercayaan, meyakini bahwa lingkungan memberikan dukungannya.

b. *Autonomy* (Otonomi)

Faktor otonomi berkaitan dengan bagaimana individu mampu menyadari bahwa dirinya adalah pribadi yang berbeda dan terpisah dari orang lain, meskipun saling berinteraksi di lingkungan sosialnya. Pernyataan tersebut menunjukkan kesadaran bahwa ada otonomi di dalam interaksi.

c. *Initiative* (Inisiatif)

Faktor ini berkaitan dengan kemampuan dan kesediaan individu dalam melakukan sesuatu. Inisiatif mempengaruhi individu untuk terlibat dalam berbagai aktivitas kelompok atau menjadi bagian dari kelompok.

¹⁰ Hendriani, *Resiliensi Psikologis*, 49.

Inisiatif juga dapat membuat individu menyadari bahwa dunia merupakan gabungan dari berbagai macam aktivitas yang mana setiap individu dituntut untuk berpartisipasi secara aktif.

d. *Industry* (Industri)

Faktor industri berkaitan dengan pengembangan keterampilan individu yang berhubungan dengan berbagai aktivitas rumah dan lingkungan sosial. Pengembangan keterampilan ini dapat membuat individu mampu mencapai prestasi di kehidupannya, dan prestasi ini akan menentukan penerimaan diri individu di lingkungannya.

e. *Identity* (Identitas)

Identitas merupakan faktor pembangun resiliensi yang berkaitan dengan pengembangan pemahaman individu akan dirinya sendiri (baik pemahaman terhadap kondisi fisik maupun psikologis). Identitas membantu individu mendefinisikan gambaran dirinya dan memengaruhi citra dirinya sendiri.

Everall mengemukakan tiga faktor yang mempengaruhi individu untuk melakukan resiliensi, diantaranya:¹¹

a. Faktor Individual

Faktor individual merupakan faktor yang bersumber dari dalam individu itu sendiri, yang meliputi kemampuan kognitif individu, harga diri, dan kompetensi sosial yang dimiliki individu.

¹¹ Indah, dkk., “Resiliensi Pada *Single Mother* Setelah Kematian Pasangan Hidup.”

b. Faktor Keluarga

Dukungan antaranggota keluarga merupakan hal yang krusial terhadap resiliensi individu. Keluarga yang memiliki ikatan emosional yang kuat akan lebih kuat dalam menghadapi tantangan hidup dan lebih mampu beradaptasi dengan baik.

c. Faktor Komunitas

Masyarakat setempat memberikan pengaruh terhadap resiliensi individu yang meliputi kemiskinan serta keterbatasan tempat kerja.

Dari uraian di atas dapat kita simpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi dibagi menjadi dua bagian yaitu faktor internal atau faktor individu dan faktor eksternal meliputi keluarga dan masyarakat setempat.

Menurut Hendriani, ada beberapa faktor yang berperan dalam resiliensi, yaitu sebagai berikut:

a. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah hal-hal yang dilakukan atau yang diberikan oleh keluarga dan lingkungan sosial untuk membantu individu menghadapi perubahan situasi dan kondisi yang mencekam. Hal-hal yang dimaksud baik berupa materi maupun non materi, meliputi motivasi untuk mampu menjalani kondisi yang baru, pemahaman dan penerimaan terhadap kondisi individu, bantuan yang mempermudah terhadap kondisi baru individu, dan perawatan dalam masa pemulihan.

Dukungan sosial yang optimal akan memperkuat individu ketika menghadapi beragam permasalahan yang dialaminya. Sementara lemahnya dukungan sosial, terlebih yang bersumber dari keluarga akan membuat individu merasa sendiri dalam menghadapi rintangan serta beban yang begitu berat tanpa bantuan orang terdekatnya. Ia akan menginternalisasikan emosinya ke dalam diri, sehingga besar kemungkinan berlanjutnya stress ke arah yang lebih serius.¹²

b. Religiositas

Religiositas ditunjukkan oleh adanya penghayatan keagamaan dan keyakinan atas segala ketentuan Tuhan dalam hidup, yang tidak hanya diekspresikan melalui ritual ibadah, tetapi juga ketika melakukan aktivitas lain sehari-hari. Religiositas yang tinggi akan membantu membentengi individu dari berbagai pikiran negatif yang kembali muncul ketika menghadapi situasi sulit. Namun sebaliknya, religiositas yang rendah dalam diri individu akan dapat menjadi sebuah faktor resiko. Sebab tanpa penghayatan keagamaan, tanpa penghayatan spiritual tentang keyakinan akan ketentuan Tuhan, maka dalam situasi yang sangat tertekan individu akan rentan mengalami problem psikologis yang berkepanjangan. Individu akan larut dalam kesedihan, sibuk menyesali keadaan, mencari-cari sumber kesalahan untuk kemudian mempersalahkannya, mencari pelarian atau pelampiasan yang negatif, dan sebagainya. Karena pada hakekatnya, religiositas

¹² Hendriani, *Resiliensi Psikologis*, 153.

menjembatani individu untuk lebih mampu menerima kondisi baru yang berbeda dari sebelumnya, sesulit apapun kondisi tersebut.¹³

c. Kemauan Belajar

Belajar akan membuka jalan bagi individu untuk kembali berdaya. Dengan belajar individu dapat menemukan cara baru untuk beraktivitas, berfungsi secara sosial, kembali memperoleh sumber penghasilan, maupun sekedar memperkuat kemampuan untuk mampu mengelola diri dengan lebih baik.¹⁴

d. Kesadaran Diri akan Dukungan Sosial

Pada banyak kasus individu yang mengalami peristiwa traumatik, seringkali mengalami kekalutan terhadap peristiwa yang dialami sehingga membuat mereka tidak menyadari bahwa sebenarnya ada orang yang selalu mendukung dan memberikan semangat. Hal ini pada akhirnya akan mempengaruhi persepsi individu terhadap persoalan yang sedang dihadapi.

Kesadaran yang tinggi akan membuat individu lebih objektif dalam menilai situasi, serta memberikan energi tersendiri untuk mau berusaha melawan perasaan sedih, maupun rendah diri yang sebelumnya dimiliki. Sebaliknya, kesadaran yang rendah akan menjadi sebuah resiko yang memberi peluang individu untuk terjebak dalam

¹³ Hendriani, 156.

¹⁴ Hendriani, 156.

situasi stress, sebab sebesar apapun dukungan yang diberikan tidak akan dirasakan olehnya.¹⁵

e. Kesadaran akan Identitas Diri

Kesadaran akan identitas diri membawa individu pada kesadaran akan adanya tanggung jawab yang masih harus dipenuhi. Tanggung jawab disini tidak hanya konteks keluarga, tetapi juga peran-peran dalam aktivitas sosial yang lain. Pada individu yang telah ditinggalkan pasangan hidupnya memiliki peran dan tanggung jawab yang lebih dalam keluarga, faktor akan identitas diri dan tanggung jawab memberikan dorongan untuk melawan rasa malu, tidak percaya diri, atau kekhawatiran yang dirasakan sebelumnya.¹⁶

4. Strategi yang dimunculkan dalam Proses Resiliensi

Terdapat dua strategi individu untuk mengelola emosi dalam proses resiliensi, yaitu koping dan adaptasi. Masing-masing melibatkan langkah yang berbeda-beda, dan akan diuraikan lebih lanjut sebagai berikut :¹⁷

a. Koping Aktif

Koping individu mencakup proses internal dalam mengelola kognisi dan emosi terkait permasalahan dan tekanan yang dialami. Koping individu dalam hal ini dilakukan secara aktif untuk membuat diri lebih terbiasa dan nyaman dengan kondisi fisik yang berubah. Ada empat strategi koping yang ditempuh oleh individu dalam mencapai resiliensi :

¹⁵ Hendriani, 157.

¹⁶ Hendriani, 158.

¹⁷ Hendriani, 169.

- 1) Memberikan makna positif terhadap kejadian yang tidak menyenangkan.
- 2) Memotivasi dan meyakinkan diri
- 3) Mencari alasan penguat untuk lebih banyak bersyukur.
- 4) Bersikap realistis

Keempat strategi merupakan upaya yang difokuskan untuk mengolah kembali cara berpikir individu terhadap permasalahan-permasalahan yang dialami, memunculkan dan menguatkan pikiran-pikiran yang positif terhadap situasi yang menekan, membangun keyakinan serta mengondisikan diri untuk objektif dalam menilai sesuatu.

b. Adaptasi Positif

Adaptasi merupakan tindak lanjut dari coping yang telah lebih dahulu dilakukan oleh individu. Adaptasi menitikberatkan pada upaya individu untuk mengubah berbagai macam respons, dari yang sebelumnya biasa dimunculkan menjadi respons baru yang lebih sesuai dengan perubahan kondisi. Adanya perubahan merupakan kunci dari proses adaptasi, dan perubahan positif adalah yang mengarah pada kondisi baru.

Ada empat strategi yang dapat ditempuh oleh individu dalam beradaptasi dengan kondisi barunya :¹⁸

¹⁸ Hendriani, 173.

1) Mengubah Persepsi

Individu mengolah dan mengatur kembali situasi sulit yang sedang dihadapi, dan mengubah persepsinya atas situasi atau kondisi tersebut, dari yang semula negatif menjadi netral atau positif. Contohnya mengubah persepsi atas gelar *single mother* yang diterimanya sebagai hukuman dari Tuhan menjadi satu bentuk kasih sayang Tuhan untuk mengingatkan manusia agar tidak dihindangi sikap-sikap tercela.

2) Mencari Cara Baru untuk Melakukan Aktivitas

Individu mencari cara baru untuk melakukan aktivitas karena cara-cara lama yang mungkin sudah tidak bisa dilakukan karena kondisi yang telah berubah. Cara baru tersebut baik berupa pekerjaan maupun keperluan hidup yang lain.

3) Mengembangkan Komunitas Sosial

Individu berusaha mengembangkan relasinya dengan pihak-pihak lain, baik untuk memperluas jaringan pertemanan yang telah ada atau menciptakan jaringan yang baru.

4) Meningkatkan Penghargaan pada Diri Sendiri

Meningkatkan penghargaan diri sendiri merupakan hal kecil yang berdampak besar dalam meringankan tekanan psikologis yang sedang dirasakan oleh individu. Adanya penghargaan akan membantu memulihkan kembali rasa percaya diri yang sempat menurun pada awal perubahan kondisi menjadi *single mother*.

B. *Single Mother*

Menjadi *single mother* merupakan sebuah situasi yang khusus sekaligus cukup ekstrim dan menantang bagi seorang wanita. Hal ini karena individu yang menjadi *single mother* terlebih dahulu mengalami masa-masa penuh stress dan kejadian-kejadian traumatis yang dialaminya, baru kemudian menyesuaikan diri dengan kehidupan yang baru serta tanggung jawab yang lebih besar terhadap keluarganya.¹⁹

Rohaty Mohd Majzud dalam Rahim menyatakan bahwa lazimnya seorang ibu tunggal boleh dikatakan sebagai *single mother* apabila wanita itu telah kematian suami dan terpaksa meneruskan tugas membesarkan anak-anak atau seorang wanita yang telah bercerai dengan suami dan diberi hak penjagaan atas anak-anaknya ataupun seorang wanita yang digantung (statusnya tidak jelas) karena tidak diberi nafkah oleh suami untuk menyara hidupnya dan anak-anaknya ataupun wanita yang sedang dalam proses perceraian yang mungkin akan mengambil masa yang panjang dan anak-anaknya masih dibawah jagaannya pada saat itu.²⁰

Menjadi ibu tunggal dalam satu keluarga sangat berat, dikarenakan adanya peran ganda yang harus dijalani oleh ibu tunggal atau *single mother*. Peran yang pertama adalah mengasuh anak, mendidik anak, membesarkan anak. Peran yang kedua adalah peran seorang ayah yaitu mencakup menjadi

¹⁹ “Dinamika Komunikasi Keluarga *Single Mother*.”

²⁰ Zuhdi, “Resiliensi pada Ibu Single Parent.”

kepala keluarga juga mencari nafkah bagi keberlangsungan keluarga. Kedua peran ini harus ditanggung ibu tunggal sekaligus.²¹

Ada beberapa faktor yang menjadikan seorang perempuan menyandang gelar *single mother* atau ibu tunggal, diantaranya adalah:²²

1. Perceraian

Menurut Cohen bahwa penyebab perceraian hampir tidak terbatas karena perkawinan melibatkan dua individu dengan kepribadiannya masing-masing dan latar belakang yang berbeda yang berusaha untuk bersama. Yang mungkin bisa dijadikan alasan pokok bagi terjadinya perceraian adalah harapan yang berlebihan dari masing-masing pihak sebelum memasuki perkawinan.

2. Kematian

Seorang perempuan yang telah menyandang gelar *single mother* bisa disebabkan karena suaminya meninggal, baik meninggalnya karena kecelakaan atau sebab lainnya.²³ Penyebab inilah yang akan peneliti bahas dalam penelitian ini.

Bukan hal mudah bagi seorang *single mother* menjalani kehidupan setelah kematian suami karena semua kebutuhan akan ditanggung sendiri, untuk itu *single mother* harus bisa meningkatkan kemampuannya untuk bisa bertanggung jawab dengan permasalahan keluarganya. Sebagai *single mother* yang menjadi prioritas adalah bagaimana si anak dapat tumbuh

446. ²¹ Amethys, *Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Tunggal: Sebuah Literature Review*,

²² Zuhdi, "Resiliensi pada Ibu *Single Parent*."

²³ Zuhdi.

dengan baik tanpa adanya sosok ayah yang mendampingi. Mempunyai jiwa optimis yang tinggi serta selalu berpikir positif menjadikan *single mother* mampu menjalankan kehidupan dengan baik dan semangat sehingga mampu memenuhi kebutuhan keluarganya.²⁴

Pada hakekatnya tidak ada seorang wanita yang menginginkan dirinya sebagai *single mother*, namun status ini bisa terjadi pada siapa saja dan kapan saja. *Single mother* sering dianggap miring dari lingkungan sekitar mengenai status mereka sebagai orang tua tunggal. Hal ini tentunya akan menyulitkan *single mother* dalam berinteraksi dan melakukan berbagai hal di masyarakat, dikarenakan keluarga mereka dianggap sebagai keluarga yang tidak normal. Hal ini tentu akan sangat menghambat aktivitas mereka dan keluarga, serta akan memicu terjadinya stress dan rasa tertekan.²⁵

Selain itu, sebagai *single mother* untuk bekerja mencari nafkah tentunya banyak yang dipertimbangkan, mulai dari sumber penghasilan yang relatif, waktu yang efisien agar tetap menjalankan tugas sebagai ibu rumah tangga. Masing-masing *single mother* memiliki cara dan strategi sendiri dalam menjalani hidup, karena keberhasilan seorang perempuan *single mother* dalam mendidik dan menafkahi anak tergantung pada bagaimana ia menerapkan cara untuk bisa menyeimbangkan waktu antara mencari nafkah dan mendidik anaknya, serta tidak kalah penting adalah menjalin hubungan

²⁴ “*Single Mother* Dalam Membangun Ekonomi Keluarga”, h. 87.

²⁵ Dewi, “Kehidupan Keluarga Single Mother.”

dengan masyarakat, bagaimana *single mother* harus bersikap dan bertindak agar tidak dicemooh dan dianggap tabu oleh masyarakat.²⁶

Perubahan dan tekanan hidup yang berlangsung begitu intens dan cepat, menjadikan *single mother* perlu mengembangkan kemampuan dirinya sedemikian rupa untuk mampu melewati itu semua secara efektif. Dengan memiliki resiliensi dalam diri akan mampu membantu *single mother* mengambil keputusan dalam kondisi yang sulit secara tepat.²⁷



²⁶ Primayuni, "Kondisi Kehidupan Wanita Single Parent."

²⁷ Indah, dkk., "Resiliensi Pada Single Mother Setelah Kematian Pasangan Hidup."