

## RESILIENSI *SINGLE WORKING MOTHER* PASCA SUAMI MENINGGAL

Ganivasari Citra Ladiba, Muhana Sofiati Utami

[1ganivasari.citra.1@ugm.ac.id](mailto:ganivasari.citra.1@ugm.ac.id), [2muhana@ugm.ac.id](mailto:muhana@ugm.ac.id)

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

**Abstract.** Mothers who became single parents after their husband passed away have various problems encountered. Nevertheless, there are single working mothers who are able to return quickly from difficult conditions and experience positive adaptation when dealing with problems (resilience). This study aims to explore the meaning and the process towards resilience of single working mother. The method used is qualitative with phenomenology approach. The data were collected through semi-structured interviews. The analysis was done by Interpretative Phenomenological Analysis. The process towards resilience of single working mother is influenced by risk factor, protective factor, and coping strategy of problem. The results showed that the meaning of resilience of single working mother is a condition in which individuals are able to rise from grief by experiencing growth and have an insight characterized by the ability of individuals to accept themselves, have independence, grateful living conditions and have a higher religiosity.

**Keywords:** *gratitude, religiosity, resilience, single working mother*

**Abstrak.** Ibu yang menjadi orang tua tunggal pasca suami meninggal memiliki berbagai masalah yang dihadapi. Meski demikian, terdapat *single working mother* yang mampu kembali dengan cepat dari kondisi sulit dan mengalami adaptasi positif ketika berhadapan dengan masalah (resiliensi). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi makna dan proses menuju resiliensi *single working mother*. Responden penelitian ini adalah dua janda yang ditinggal mati suaminya. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur. Analisis dilakukan dengan *Interpretative Phenomenological Analysis*. Proses *single working mother* menuju resiliensi dipengaruhi oleh faktor risiko, faktor protektif, dan strategi koping. Hasil penelitian menunjukkan bahwa makna resiliensi *single working mother* adalah kondisi dimana individu mampu bangkit dari kesedihan dengan mengalami pertumbuhan dan memiliki *insight* yang ditandai dengan kemampuan individu untuk menerima diri, memiliki kemandirian, mensyukuri kondisi kehidupan dan memiliki religiusitas yang lebih tinggi.

**Kata kunci:** *kebersyukuran, religiusitas, resiliensi, single working mother*

Status perkawinan dapat berubah sepanjang hidup seseorang. Badan Pusat Statistik membagi status perkawinan Warga Negara Indonesia menjadi empat, yaitu belum kawin, kawin, cerai hidup, dan cerai mati. Menurut data Badan Pusat Statistik (2015), jumlah penduduk perempuan di Indonesia pada tahun 2015 adalah sebanyak 126,8 juta jiwa. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2010), jumlah rumah tangga

dengan kepala rumah tangga perempuan di Yogyakarta sebanyak 195.109. Menurut Badan Pusat Statistik (2018), pada tahun 2013, terjadi kasus talak dan cerai (hidup dan mati) sebanyak 5051 kasus dan meningkat pada tahun 2014 menjadi sebanyak 5598 kasus. Pada tahun 2014, penduduk Indonesia yang berjenis kelamin perempuan berstatus cerai hidup sebanyak 2.43% dan cerai mati 9.86%, sedangkan pada tahun 2015,

penduduk perempuan berstatus cerai hidup sebanyak 2.52% dan berstatus cerai mati 9.82%. Pada tahun 2015, perempuan dengan status cerai hidup di Yogyakarta adalah 2.21%, sedangkan dengan status cerai mati sebanyak 11.93%. Data tersebut menunjukkan bahwa banyak perempuan di Indonesia yang mengalami perubahan status perkawinan dari kawin menjadi janda atau *single* dan kemudian menjadi orang tua tunggal sebagai kepala rumah tangga. Keluarga dengan orangtua tunggal disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu seks pranikah, kematian pasangan, pilihan, perceraian, perpisahan, dan perbedaan generasi (Mrinde, 2014.).

Perempuan *single* terutama yang telah memiliki anak mempunyai kesulitan-kesulitan tersendiri setelah mengalami perpisahan dengan pasangan. Hasil penelitian Hashim, Azmawati, dan Endut (2015), menunjukkan bahwa *single mother* memiliki peran dan tanggung jawab yang luas. Subjek pada penelitian tersebut menyatakan bahwa mereka merasa bertanggung jawab terhadap berbagai segi kehidupan. Selain bertanggung jawab terhadap kesejahteraan dan kesehatan diri sendiri, subjek juga harus memikirkan kesejahteraan dan kesehatan keluarganya.

Selain karena bertambahnya tanggung jawab sebagai tulang punggung keluarga, *single mother* kerap mendapatkan stigma negatif dari masyarakat. *Single mother* sulit untuk bersosialisasi dan menjalin hubungan persahabatan dengan orang lain pasca ditinggalkan pasangan (Utz, Reidy, Carr, Nesse, & Wortman, 2004). Status

sebagai tulang punggung keluarga menuntut *single mother* untuk bekerja yang mana membuatnya sulit untuk sering berkomunikasi dengan orang lain, terutama dengan sesama ibu di lingkungan tempat tinggal. Hal ini membuat *single mother* merasa kesepian.

Banyaknya beban yang ditanggung oleh *single mother* memiliki beberapa dampak negatif. Hasil penelitian Cairney, Boyle, Offord dan Racine (2003), mengungkapkan bahwa *single mother* cenderung akan mengalami episode depresi dan stres kronik yang lebih tinggi dibandingkan ibu yang menikah. Menurut hasil penelitian Ahsyari (2015) wanita *single parent* mengalami kelelahan fisik, kelelahan emosional dan kelelahan mental. Kelelahan fisik yang terjadi meliputi sakit kepala, sulit tidur, daya tahan tubuh menurun, dan hipertensi; kelelahan emosi yang terjadi adalah mudah menangis, cemas, sulit beradaptasi, dan mudah marah, sedangkan kelelahan mental yang dialami adalah merasa tidak berharga, sensitif, mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan, merasa tidak bahagia, dan kehilangan kepercayaan diri.

*Single mother* kehilangan jalinan hubungan dengan orang lain dan menyebabkan mereka kehilangan harga diri sebagai wanita, menutup diri dan menjadi tidak responsif (Fasoranti & Aruna, 2007). Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa *single mother* mengalami berbagai gangguan, baik gangguan fisik yang mempengaruhi kesehatan tubuh maupun gangguan

psikologis yang mempengaruhi kesehatan mental.

*Single mother* akan mengalami konflik peran apabila mereka mengalami tekanan dalam keluarga dan tekanan tersebut bertentangan dengan tekanan dalam pekerjaan. Menurut penelitian Pratiwi (2014), konflik peran ganda memiliki korelasi yang tinggi dengan kesejahteraan psikologi ibu yang bekerja. Konflik kerja-keluarga adalah konflik peran yang mana seseorang harus bekerja di kantor namun juga harus memperhatikan keluarga sehingga terjadi masalah antara urusan pekerjaan mengganggu keluarga atau urusan keluarga mengganggu pekerjaan (Front, 1992). Hasil penelitian Pratiwi dan Nurtjahjati (2012), mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif antara konflik kerja-keluarga dengan kesejahteraan subjektif ibu yang bekerja. Ibu bekerja yang mengalami konflik kerja-keluarga cenderung akan memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah. Penelitian-penelitian di atas menunjukkan bahwa peran ganda ibu yang bekerja menyebabkan berbagai konflik yang dapat mempengaruhi psikologis ibu bekerja.

Banyaknya beban yang ditanggung dan masalah yang harus dihadapi oleh *single working mother* membuat *single working mother* rentan terhadap gangguan psikologis, maka dari itu *single working mother* memerlukan suatu kemampuan untuk tetap bertahan dari gangguan tersebut. Menurut Richardson (2002), resiliensi adalah paradigma individu yang berawal dari melihat faktor-faktor risiko yang berujung pada masalah psikososial

menjadi mengidentifikasi kekuatan diri. Fletcher dan Sarkar (2011), merangkum definisi-definisi resiliensi dari penelitian-penelitian terdahulu menjadi peran proses mental dan perilaku dalam meningkatkan kekuatan personal dan melindungi diri dari efek negatif stresor.

Hasil penelitian Azzahra (2017) menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah distres psikologis, dan semakin rendah resiliensi maka semakin tinggi distres psikologis. Selain itu, resiliensi berperan sebagai mediator antara emosi positif dan peningkatan kepuasan hidup, yang mana emosi positif meningkatkan kepuasan hidup individu dengan cara individu tersebut membentuk resiliensi (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels, & Conway, 2009). Hal tersebut berarti bahwa individu yang bahagia menjadi lebih puas dengan kehidupannya bukan hanya karena mereka memiliki emosi positif, tetapi karena mereka juga mampu mengembangkan sumber daya untuk hidup dengan sejahtera.

Resiliensi mengalami pergeseran definisi sebanyak tiga gelombang (Richardson, 2002). Selain itu menurut Masten (2001), pendefinisian konteks resiliensi masih menjadi isu di kalangan peneliti, apakah berdasarkan kriteria eksternal (di luar diri individu) atau kriteria internal (dari dalam diri individu). Hal tersebut menunjukkan bahwa definisi resiliensi dan kriteria individu yang resilien belum konsisten.

Selain itu, berdasarkan *preliminary study* yang sudah dilakukan, *single working mother* mengalami berbagai masalah. Tidak hanya ibu harus bangkit dari kesedihan pasca suami

meninggal, namun ibu juga harus mengemban peran baru yaitu sebagai satu-satunya orangtua mengasuh anak dan sebagai tulang punggung keluarga. Namun, ibu yang peneliti wawancarai mampu bangkit dari kesedihan dan dapat memenuhi tanggung jawab baru yang dia miliki. Penelitian terdahulu mengenai resiliensi masih banyak menekankan pada anak-anak yang berisiko (Hjembdal, 2007). Untuk itu, penelitian mengenai resiliensi pada individu berisiko lain perlu dilakukan. Penelitian ini berfokus pada *single working mother* yang berisiko untuk mengalami dampak negatif dari banyaknya masalah yang dihadapi.

Berdasarkan fakta dan teori yang telah dipaparkan di atas, dapat diketahui bahwa resiliensi merupakan hal yang penting dimiliki oleh *single working mother* pasca perpisahan dengan suami. Untuk itu, peneliti tertarik untuk menggali informasi mengenai makna resiliensi bagi *single working mother* pasca suami meninggal. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi makna dan dinamika pencapaian resiliensi bagi *single working mother*. Selain itu, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *single working mother* juga menjadi tujuan penelitian ini. Penelitian ini diharapkan dapat memberi inspirasi kepada *single working mother* agar dapat menyikapi permasalahan dalam hidup dengan baik supaya mampu mencapai resiliensi yang tinggi.

### Metode

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berdasar pada kerangka teori yang mempengaruhi studi

mengenai pemaknaan individu mengenai pengalamannya terhadap suatu permasalahan (Creswell, 2015). Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi. Menurut Smith, dkk. (2009), fenomenologi merupakan pendekatan yang bertujuan untuk memahami pengalaman individu.

Lokasi penelitian ini berada di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Responden dalam penelitian ini dipilih dengan teknik sampel bertujuan (*purposive sample*). Pemilihan responden pada penelitian kualitatif menggunakan teknik sampel bertujuan untuk mencari sebanyak mungkin informasi yang erat dengan berbagai faktor kontekstual untuk merinci kekhususan, bukan untuk generalisasi (Moleong, 2016). Peneliti juga melakukan wawancara terhadap informan penelitian atau orang-orang terdekat responden utama yang disebut dengan *significant other*, dalam penelitian ini adalah anak responden. Responden pada penelitian ini adalah dua orang *single working mother* yang masih memiliki anak yang bergantung secara finansial pada mereka. Responden I (Ibu EC) berusia 46 tahun dan bekerja sebagai *freelancer*, sedangkan responden II (Ibu TR) berusia 60 tahun dan bekerja sebagai dosen.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian adalah wawancara mendalam (*in-depth interview*). Wawancara mendalam adalah metode pengambilan data dengan cara tanya jawab antara pewawancara dengan orang yang diwawancarai sebagai informan dengan atau tanpa pedoman wawancara (Bungin, 2009). Wawancara yang dilakukan

adalah wawancara semi terstruktur, yaitu wawancara yang sifatnya lebih terbuka sehingga pelaksanaannya lebih bebas (Sugiyono, 2013). Selain wawancara, juga digunakan observasi untuk mengumpulkan datanya. Menurut Angrosino, observasi adalah ketika peneliti menggunakan kelima indera untuk memperhatikan fenomena di lapangan dengan dibantu oleh pedoman dan perekam (Creswell, 2015). Wawancara dan observasi dilakukan sebanyak dua kali untuk masing-masing responden dan satu kali wawancara untuk *significant other*.

Analisis data adalah proses mengurutkan dan mengelompokkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar yang hasilnya adalah tema dan kemudian dapat disusun sebagai hipotesis kerja (Moleong, 2016). Proses analisis data pada penelitian ini menggunakan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). IPA adalah salah satu metode analisis data yang diambil melalui wawancara mendalam (Smith, Flowers, & Larkin 2009).

Peneliti melakukan triangulasi data sebagai teknik untuk mengecek keabsahan data. Triangulasi adalah penggunaan metode dengan membandingkan data yang diperoleh melalui wawancara terhadap responden (Moleong, 2016). Peneliti melakukan triangulasi data dengan membandingkan hasil penggalan data dengan berbagai metode seperti wawancara dan observasi.

## Hasil

Responden pertama, Ibu EC. Sebelum suami meninggal, Ibu EC hidup bersama suami dan anak-anaknya yang masih kecil. Karena Ibu EC mengikuti suami bekerja di Madiun, maka Ibu EC terpaksa berhenti bekerja menjadi penyiar di salah satu stasiun TV di Jogja. Ibu EC menjadi seorang *single working mother* pada usia 46 tahun. Saat itu usia pernikahan Ibu EC dengan suaminya menginjak 6 tahun.

Faktor-faktor risiko yang mempengaruhi kondisi Ibu EC ketika menjadi seorang *single working mother* adalah kepribadian yang tertutup, tuntutan peran, masalah finansial, masalah pengasuhan dengan orangtua, masalah dengan anak, dan stereotip mengenai janda di kalangan teman ibu-ibu Ibu EC. Ibu EC harus mengemban peran sebagai ayah dan ibu dalam mengasuh anak, sebagai anak yang mengurus orangtua karena tinggal di rumah orangtua, dan sebagai tulang punggung keluarga bagi anak-anaknya.

Ibu EC menyelesaikan masalah-masalah tersebut dengan koping stres yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Ibu EC menyelesaikan masalah finansial untuk membayar uang sekolah dan uang les anak dengan bekerja keras menjadi *freelancer*. Untuk menjaga supaya urusan keluarga dan pekerjaan seimbang, Ibu EC menekankan supaya komunikasi dan keterbukaan anak-anak dengan Ibu EC tetap lancar. Ibu EC yang semula merasa rendah diri dengan latar belakang pendidikan tidak sesuai dengan pekerjaan, mulai percaya diri setelah bertemu dengan banyak orang dan mengasah kemampuan dengan

mengikuti kursus *public speaking*. Hal yang paling dirasakan Ibu EC dalam mengatasi masalah adalah dirinya harus menjadi individu yang mandiri. Ibu EC menyadari bahwa dirinya tidak boleh terus bergantung dengan kedua orangtuanya dalam menyelesaikan masalah. Ibu EC merasa mulai harus menyelesaikan permasalahan dengan kemampuannya sendiri.

Ibu EC juga melakukan *emotion focused coping* ketika menghadapi masalah. Ibu EC pada awalnya menarik diri dari anak dan menutupi status jandanya. Ibu EC juga berdialog dengan diri sendiri dan menulis dan menangis untuk melegakan perasaan, tidur untuk melupakan masalah, pergi berjalan-jalan dan beribadah untuk memperoleh ketenangan, serta berolahraga untuk menyalurkan energi ketika marah. Hal paling dominan yang dilakukan Ibu EC ketika merasa *down* adalah dengan mensyukuri kondisi kehidupan saat ini. Ibu EC merasa bersyukur bahwa dirinya sudah memiliki dua anak sebelum suaminya meninggal, masih memiliki kedua orangtua, dan sudah memiliki pekerjaan sesuai *passion*.

Selanjutnya, Ibu EC mengalami proses reintegrasi yaitu proses penyesuaian antara faktor protektif yang dimiliki dengan gangguan yang dihadapi. Ibu EC mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan bantuan-bantuan dari orang di sekitarnya. Ibu EC mendapatkan bantuan dari orang-orang di sekitar Ibu EC ketika menghadapi masalah, yaitu dukungan dari orangtua yaitu tempat tinggal, mengurus kebutuhan rumah tangga, dan mengasuh anak, dukungan dari anak yang sudah

beranjak dewasa yaitu partner berbagi cerita dan sudah mandiri, dan dukungan dari teman-teman yaitu tempat berbagi cerita dan memberi masukan positif. Selain itu, hal lain yang paling menguatkan Ibu EC untuk bangkit kembali dari masalah adalah religiusitas. Keyakinan Ibu EC yang begitu kuat terhadap Allah membuat Ibu EC mampu bangkit kembali dari masalah yang dihadapi. Ibu EC merasa Allah telah memberikan jalan yang tepat bagi dirinya sebagai freelancer dengan kondisi dirinya sebagai orangtua tunggal. Ibu EC juga merasa sangat dibantu oleh Allah ketika Ibu EC berada di titik terendah. Ibu EC merasa Allah sudah mengatur waktu dan rezeki yang tepat dalam hidupnya.

Hasil dari proses reintegrasi adalah Ibu EC merupakan individu yang resilien. Ibu EC mengalami pertumbuhan diri dan mendapatkan *insight* dari menghadapi masalah-masalah pasca suami meninggal. Ibu EC memiliki kemampuan untuk bangkit dari kesedihan ditandai dengan menerima perubahan status diri, bersyukur dengan kehidupan saat ini, memiliki religiusitas yang tinggi, dan menjadi individu yang mandiri ketika menghadapi masalah.

Responden ke dua, Ibu TR. Sebelum suami meninggal, Ibu TR hidup bersama suami dan tiga anaknya yang masih kecil. Ibu TR sudah mulai bekerja sebagai dosen. Kondisi suami Ibu TR sakit-sakitan selama 10 tahun sebelum meninggal, sehingga Ibu TR berperan sebagai penanggung jawab utama dalam mengasuh anak dan mengelola rumah.

Ibu TR menjadi seorang *single working mother* pada usia 49 tahun

ketika anak-anaknya masih pada usia sekolah dan remaja. Suami Ibu TR sempat mengalami *stroke* beberapa kali selama 10 tahun terakhir sebelum akhirnya mengalami *stroke* untuk terakhir kalinya dan meninggal dunia. Meskipun Ibu TR sudah menemani dan merawat suami ketika sakit, Ibu TR mengaku tidak menyangka dan *shock* ketika suaminya meninggal dunia. Ibu TR kemudian merasa ikhlas karena kondisi suaminya yang sakit-sakitan selama 10 tahun terakhir merepotkan keluarga, apabila setelah peristiwa jatuh tersebut menyebabkan kondisi suami lebih parah, maka hal tersebut akan lebih merepotkan keluarga.

Berbagai masalah dihadapi Ibu TR pasca suami meninggal. Masalah yang berkontribusi sebagai risiko ketidaksejahteraan yang paling dirasakan Ibu TR adalah masalah finansial. Sumber pendapatan keluarga berkurang dan harta peninggalan suami Ibu TR tidak banyak karena telah banyak digunakan untuk pengobatan. Selain masalah finansial, Ibu TR juga memiliki masalah kesehatan yaitu penyakit syaraf ketika anak Ibu TR mulai memasuki usia dewasa. Ibu TR didiagnosis memiliki penyakit syaraf beberapa tahun terakhir. Anak-anaknya yang mulai memasuki usia dewasa menyebabkan Ibu TR merasa kesepian karena anak-anaknya mulai satu-persatu meninggalkan rumah dan menjalani kehidupan masing-masing. Ibu TR kerap mendapati masalah dalam mengelola rumah dan kendaraan. Ibu TR merasa bingung akan hal tersebut jika masalah datang dengan beruntun sedangkan Ibu TR tidak memiliki pasangan dan dalam kondisi

kesehatan yang tidak cukup baik. Ibu TR juga pernah memiliki masalah dengan orang-orang yang diminta Ibu TR untuk membantunya, seperti asisten rumah tangga, tukang bangunan, dan montir. Selain itu, Ibu TR juga memiliki masalah dengan anak laki-lakinya berinisial NK. Ibu TR sering mengalami perselisihan dengan NK yang berada di tahap usia remaja karena Ibu TR merasa cara berpikir NK berbeda dengan Ibu TR dan komunikasi Ibu TR dan NK tidak baik.

Masalah-masalah tersebut memberikan dampak negatif bagi Ibu TR yaitu merasa iri ketika melihat orang lain yang masih memiliki suami, merasa kesepian karena tidak memiliki pasangan lagi, sedih ketika anak-anak yang sudah beranjak dewasa satu-persatu mulai pergi dari rumah, dan merasa *down* ketika menghadapi masalah.

Ibu TR menyelesaikan masalah yang terjadi dengan melakukan *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* yang dilakukan Ibu TR yaitu fokus pada penyelesaian masalah tanpa berlarut-larut dalam emosi negatif, mencari kesibukan dan menggunakan media sosial ketika merasa kesepian, bekerja di tempat lain untuk menambah pendapatan, fokus pada penyelesaian masalah dan proaktif mencari pertolongan apabila masalah tidak bisa diselesaikan dengan kemampuan sendiri, dan bertindak tegas supaya tidak disepelekan orang lain. Sedangkan, *emotion focused coping* yang dilakukan Ibu TR yaitu mengatasi rasa sedihnya dengan melihat orang lain yang memiliki nasib yang sama sebagai single parent, mengingat kondisi suami yang sakit

sebelum meninggal supaya tidak berandai-andai suami masih hidup, mengingat bahwa suami adalah titipan Tuhan, berpikir realistis bahwa suami tidak akan hidup kembali, dan mengikhlaskan sumber pendapatan.

Selanjutnya, Ibu TR mengalami proses reintegrasi yaitu proses penyesuaian antara faktor protektif yang dimiliki dengan masalah yang dihadapi. Ibu TR mendapatkan bantuan untuk menyelesaikan masalah dari orang-orang di sekitarnya, seperti mendapatkan dukungan dari anak, terutama MD, dalam hal mengurus keperluan Ibu TR yang sedang sakit. Ibu TR juga mendapatkan bantuan dari orang di sekitar seperti mendapatkan semangat dari teman dekat, rekomendasi dokter dari teman kantor, dan bantuan tetangga salah satunya ketika proses pemakaman suami. Ibu TR juga memiliki religiusitas yang kuat, sehingga Ibu TR merasa selalu diberikan pertolongan oleh Tuhan dalam menghadapi setiap masalah. Ibu TR juga memiliki karakteristik yang membantu Ibu TR untuk beradaptasi dalam situasi yang penuh tekanan, yaitu kemandirian. Meskipun Ibu TR sudah memiliki sifat mandiri sejak suami masih ada, Ibu TR merasa lebih mandiri setelah suaminya meninggal. Ibu TR juga mampu untuk bangkit kembali dari masalah dalam hidup dengan kemampuan diri sendiri.

Selanjutnya, setelah Ibu TR mengalami proses reintegrasi, hasil dari proses tersebut adalah karakteristik yang resilien. Ibu TR mengalami pertumbuhan diri dengan merasa bahwa dirinya menjadi lebih mandiri pasca suami meninggal. Ibu TR juga mendapat

*insight* dengan bersyukur dengan kondisi kehidupannya saat ini bahwa suaminya telah meninggal dan tidak sakit lebih parah karena hal itu akan lebih baik untuk kondisi keluarganya.

### Diskusi

Setelah mengalami sebuah peristiwa yang mengguncang, individu akan mengalami beberapa tahap menuju keadaan yang mana individu mampu bangkit kembali dari peristiwa tersebut dan memperoleh hasil positif pasca terjadinya peristiwa atau yang disebut dengan resiliensi. Richardson (2002) mengemukakan bahwa tahap resiliensi diawali ketika individu mengalami keadaan homeostatis biopsikospiritual yang terganggu. Ibu EC dan Ibu TR mengalami keadaan homeostatis biopsikospiritual terganggu ketika mengetahui kabar suami meninggal dan ketika menghadapi masalah-masalah menjadi *single working mother*. Ketika suami meninggal, Ibu EC dan Ibu TR merasa *shock* dan tidak menyangka atas peristiwa tersebut.

Menurut Mrinde (2014), keluarga dengan orangtua tunggal disebabkan oleh beberapa hal, salah satunya adalah kematian pasangan. Ibu EC dan Ibu TR menjadi orangtua tunggal karena suami meninggal dunia. Ibu EC dan Ibu TR memiliki persamaan dalam merespon peristiwa meninggalnya suami, yaitu merasa *shock* dan tidak menyangka atas peristiwa tersebut.

Hashim, dkk, (2015) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa *single mother* memiliki peran dan tanggung jawab yang luas, yaitu selain harus memperhatikan kesejahteraan diri

sendiri, *single mother* juga harus memperhatikan kesejahteraan keluarganya. Penelitian Hashim tersebut sesuai dengan apa yang dialami Ibu EC dan Ibu TR. Setelah suami meninggal, Ibu EC dan Ibu TR dihadapkan pada berbagai masalah sebagai *single working mother*. Masalah tersebut berperan sebagai faktor risiko terhadap kondisi kedua responden. Salah satu masalah yang dihadapi Ibu EC dan Ibu TR adalah masalah finansial, yaitu masalah biaya pendidikan anak. Ibu EC dan Ibu TR kehilangan sumber finansial utama keluarga dan harus menopang kebutuhan finansial anak-anak. Ibu EC yang awalnya adalah ibu rumah tangga harus mencari pekerjaan untuk memperoleh pendapatan. Tetapi dalam proses pencarian pekerjaan, Ibu EC mengalami kesulitan dalam mencari pekerjaan tetap dan pada akhirnya bekerja menjadi *freelancer* di bidang komunikasi sebagai penyiar TV, radio, MC dan moderator seminar. Ibu TR juga mengalami kesulitan finansial karena harta warisan dari suami tidak cukup untuk membiayai pendidikan anak karena biaya pengobatan suami ketika sakit begitu besar.

Selain masalah finansial, kedua responden juga memiliki konflik dengan anak. Konflik tersebut merupakan perwujudan dari tuntutan peran responden dalam menjadi ayah dan ibu serta tulang punggung keluarga. Ibu EC memiliki anak usia balita sedangkan Ibu TR memiliki anak usia sekolah dan remaja. Menurut Duvall (dalam Goldenberg & Goldenberg, 2008), terdapat tugas perkembangan yang berbeda di setiap tahap perkembangan

keluarga. Tahap perkembangan keluarga menurut Duvall antara lain keluarga dengan anak usia prasekolah, anak usia sekolah, dan anak usia remaja.

Pada Ibu EC, konflik dengan anak terjadi ketika tahap keluarga memiliki anak usia pra sekolah dan usia sekolah. Ibu EC mengalami konflik dengan anak pertamanya berinisial ER, pada tahun-tahun awal setelah suami meninggal. Ibu EC yang harus bekerja mencari nafkah di luar rumah menyebabkan ER yang waktu itu masih kecil kehilangan sosok ibu di rumah. Selain itu, Ibu EC juga mengalami perubahan perilaku yang berakar dari sikap Ibu EC yang tidak bisa menerima kepergian suami dan perubahan status menjadi janda sehingga berpengaruh terhadap hubungannya dengan ER. Hal ini sesuai dengan penelitian Higgins, Duxbury, dan Lee (dalam Afiatin, Istianda, Wintoro, Ulfa, & Bulu, 2016), bahwa orangtua yang memiliki anak dibawah 6 tahun berpotensi untuk mengalami level tertinggi dari konflik diikuti oleh orangtua dengan anak berusia sekolah.

Pada Ibu TR, konflik dengan anak terjadi ketika tahap keluarga memiliki anak usia remaja. Ibu TR memiliki konflik dengan anak kedua berinisial NK. Ibu TR merasa sering mengalami perselisihan dengan NK karena perilaku NK yang sering pulang malam dan Ibu TR merasa memiliki perbedaan pola pikir dengan NK sehingga sering berdebat mengenai suatu masalah. Menurut Duvall (dalam Goldenberg & Goldenberg, 2008), tugas orangtua yang harus dicapai pada tahap ini adalah menerima perubahan peran

sosial dan seksual anak. Berdasarkan pernyataan tersebut, Ibu TR belum mampu menjalankan tugas tersebut karena Ibu TR belum bisa menerima perubahan peran NK yang menjadi lebih aktif di lingkungan sosialnya.

Ketika menghadapi masalah-masalah dalam kehidupan, Ibu EC dan Ibu TR sama-sama mengatakan bahwa mereka merasa *down*. Ibu EC merasa *down* ketika rencana awalnya menjadi pekerja tetap yaitu menjadi dosen tidak bisa terwujud. Ibu EC juga merasa *down* ketika sedang lelah dan jenuh bekerja untuk menghidupi anak-anaknya. ER menambahkan bahwa Ibu EC merasa *down* ketika menghadapi kenyataan bahwa ia akan menghadapi liburan tanpa suami. Selain itu, pasca suami meninggal, Ibu EC merasa tidak memiliki semangat hidup dan selama 1 tahun mengalami depresi. Ibu EC juga merasa iri terhadap teman yang sudah memiliki jabatan di kantor dan merasa rendah diri karena latar belakang pendidikan tidak sesuai dengan pekerjaan.

Pada Ibu TR, ketika pertama kali mendapat masalah baru, Ibu TR pada awalnya akan merasa *down*. Seperti ketika masalah mengenai rumah dan kendaraan yang rusak datang bertubi-tubi, Ibu TR akan merasa *down* karena sebagai seorang *single mother*, Ibu TR tidak memiliki kapasitas untuk mengatasi masalah tersebut dan harus meminta bantuan orang lain. Tetapi, Ibu TR juga sering merasa disepelkan oleh orang yang dimintai bantuan tersebut karena sering ditipu dan janji tidak ditepati. Selain itu, anak-anak Ibu TR mulai beranjak dewasa mereka mulai

meninggalkan rumah dan hal itu membuat Ibu TR merasa sedih dan kesepian. Ibu TR merasa sedih ketika anak pertamanya menikah dan berkeluarga di kota yang berbeda dengan Ibu TR. Hal tersebut dapat didukung oleh penelitian Afiatin dkk. (2016) bahwa ibu bekerja memiliki kebahagiaan yang rendah ketika anak pertama menikah. Kondisi Ibu EC dan Ibu TR tersebut dapat didukung oleh hasil penelitian Ahsyari (2015) bahwa wanita *single parent* mengalami kelelahan fisik, kelelahan emosional dan kelelahan mental. Untuk kasus Ibu EC dan Ibu TR hal yang terjadi adalah pada kelelahan emosional.

Menurut Richardson (2002), pasca terjadinya keadaan homeostatis biopsikospiritual yang terganggu, individu akan mengalami tahap reintegrasi. Tahap reintegrasi pada Ibu EC dan Ibu TR dimulai ketika harus menyelesaikan masalah yang terjadi dengan dibantu oleh faktor protektif yang dimiliki.

Dalam menghadapi masalah, Ibu EC dan Ibu TR menggunakan dua strategi koping, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* yang paling dominan dilakukan oleh kedua responden adalah mencari pekerjaan untuk menambah pendapatan. Ibu EC yang pada awalnya belum bekerja, berusaha mencari pekerjaan untuk menghidupi anaknya. Selain sudah mapan dengan pekerjaan *freelance*, Ibu EC tetap mencari kesempatan pekerjaan lain seperti membuat proyek dengan temannya. Ibu EC juga aktif mempromosikan dirinya di media sosial

supaya tetap memperoleh pekerjaan. Pada Ibu TR, hal yang dilakukan untuk menambah pendapatan adalah selain bekerja di Universitas A, Ibu TR juga bekerja di Universitas B. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Howard dan Johnson bahwa strategi *coping stress* yang berfokus pada masalah menunjukkan bahwa individu memiliki resiliensi tinggi (Everall, Altrows, & Paulson, 2006).

Pada *emotion focused coping*, yang dilakukan oleh Ibu EC dan Ibu TR adalah mencari kesibukan untuk mengatasi kesepian. Ibu EC memilih untuk melakukan banyak kegiatan di luar seperti berjalan-jalan dan bekerja untuk melupakan rasa kesepian. Ibu TR juga memilih untuk melihat media sosial sebagai hiburan di kala merasa kesepian. Strategi *emotion focused coping* yang paling menonjol yang dilakukan oleh Ibu EC dan Ibu TR adalah bersyukur dengan kondisi kehidupan saat ini. Ibu EC bersyukur dengan kondisinya saat ini, yaitu memiliki pekerjaan sesuai di bidang yang diminati. Meskipun telah beberapa kali gagal mendaftar menjadi pegawai tetap dan mendapat saran untuk bekerja di bidang yang tidak disukai, Ibu EC memilih pekerjaan di bidang komunikasi dan menikmatinya. Ibu EC juga bersyukur dengan kehadiran orangtua yang membantu. Ibu EC mendapat bantuan tempat tinggal, bantuan mengasuh anak, dan bantuan untuk mengurus hal-hal yang tidak bisa Ibu EC urus sendiri. Ibu EC juga bersyukur sudah memiliki dua anak sebelum suami meninggal.

Pada Ibu TR, Ibu TR bersyukur dengan kondisinya saat ini karena

apabila suaminya masih hidup dan justru sakit lebih parah setelah terjatuh, Ibu TR dan keluarga akan lebih merasa kesusahan untuk mengurus beliau, dan apabila masih hidup dengan kondisi sakit-sakitan, Ibu TR juga tidak memiliki pasangan yang bisa dimintai bantuan dan menemani Ibu TR dalam menghadapi masalah

Ibu EC dan Ibu TR mendapatkan berbagai dukungan dari lingkungan sekitar yang dapat berperan sebagai faktor protektif. Ibu EC dan Ibu TR sama-sama mendapatkan dukungan dari keluarga dan teman. Dukungan keluarga yang didapatkan antara lain bantuan dari anak. Ibu EC mendapatkan bantuan dari anak-anaknya yang ketika sudah beranjak dewasa, mengajak Ibu EC untuk lebih terbuka menceritakan masalah pada mereka, mulai mandiri untuk mengurus diri sendiri, dan mendukung Ibu EC untuk bekerja. Ibu TR juga mendapatkan bantuan dari anak-anaknya seperti bantuan untuk mengurus rumah, mengurus keperluan pribadi Ibu TR, dan sebagai teman berbagi.

Selain dukungan dari keluarga, Ibu EC dan Ibu TR mendapatkan dukungan dari teman berupa dukungan moral dengan diberikan semangat untuk menjalani hidup dan sebagai teman berbagi di kala mengalami kesulitan. Dukungan lain dari teman yaitu, Ibu EC juga merasa lebih dikuatkan ketika bercerita mengenai masalah dengan teman-teman sesama *single mother*. Sedangkan pada Ibu TR, beliau merasa sangat terbantu dengan kehadiran teman-teman kerja yang berprofesi sebagai dokter membantu memberikan rekomendasi dokter yang cocok untuk

mengobati penyakit syaraf Ibu TR. Pernyataan tersebut sesuai dengan pernyataan Everall, Altrows dan Paulson (2006) bahwa individu yang membina hubungan baik dengan teman sebayanya dapat memperoleh sumber dukungan yang akan meningkatkan resiliensi. Selain itu, menurut Dugan (dalam Everall, Altrows, & Paulson, 2006), individu yang kompeten secara sosial mampu memiliki resiliensi yang tinggi.

Selain itu, terdapat faktor protektif yang paling menonjol yang dimiliki kedua responden adalah kepercayaan kepada Tuhan (religiusitas) yang begitu besar. Ibu EC dan Ibu TR sangat yakin dengan kehadiran Tuhan yang akan menolong di setiap kesulitan yang mereka hadapi. Selain itu, Ibu EC dan Ibu TR juga memiliki kepasrahan yang tinggi kepada Tuhan, terutama dalam hal finansial.

Ibu EC dan Ibu TR mengaku memiliki kemandirian yang lebih tinggi dibandingkan masih bersama suami. Ibu EC dan Ibu TR mengurus segala kebutuhan sendiri dan mandiri menyelesaikan masalah. Selain itu, Ibu EC dan Ibu TR mengajarkan kepada anak perempuan mereka untuk mandiri secara finansial supaya ketika di masa depan terjadi peristiwa yang serupa seperti Ibu EC dan Ibu TR yaitu ditinggalkan pasangan, maka anak-anak Ibu EC dan Ibu TR sudah siap untuk menghadapi hal tersebut.

Berdasarkan analisis dari seluruh responden dapat diketahui bahwa resiliensi berkaitan dengan bagaimana individu mampu bangkit dari kesedihan yang dihadapi dengan memiliki karakteristik positif yang dimiliki.

Seluruh responden baik Ibu EC dan Ibu TR mengalami pertumbuhan diri yang ditandai dengan semakin mandiri dalam menyelesaikan masalah pasca suami meninggal. Ibu EC yang pada awalnya mengandalkan suami dan orangtuanya dalam menyelesaikan masalah kini lebih mengandalkan dirinya sendiri. Begitu pula Ibu TR yang merasa semakin mandiri pasca suami meninggal, meskipun dirinya memang memiliki sifat mandiri sejak suaminya masih hidup.

Selain itu, Ibu EC dan Ibu TR semakin memiliki religiusitas yang tinggi. Ibu EC dan Ibu TR memasrahkan diri pada Tuhan ketika menghadapi masalah. Ibu EC dan Ibu TR juga percaya bahwa Tuhan akan selalu membantu dan tidak membuat mereka dalam kesulitan. Ibu EC dan Ibu TR percaya bahwa kebetulan-kebetulan yang diberikan oleh Tuhan adalah upaya Tuhan untuk memperkuat mereka dalam menghadapi masalah. Pernyataan tersebut dapat didukung oleh hasil penelitian Kasen dkk. (2012) yang menunjukkan bahwa individu yang berisiko tinggi untuk mengalami depresi menunjukkan bahwa religiusitas yang tinggi dapat memberikan kontribusi pada perkembangan resiliensi. Dalam hal ini, *single mother* pasca meninggalnya suami dapat dianggap sebagai individu yang berisiko karena kehilangan sumber tulang punggung utama dalam keluarga dan harus menghadapi berbagai stress yang mengancam dalam kehidupan.

Seluruh responden juga mendapatkan *insight* ketika menghadapi masalah pasca suami meninggal. Ibu EC dan Ibu TR merasa harus mensyukuri kondisi kehidupan saat ini. Apabila

merasa *down* ketika menghadapi masalah, Ibu EC mengelolanya dengan bersyukur bahwa dirinya sudah memiliki anak-anak yang senantiasa memberikan semangat dan orangtua yang masih hidup. Ibu EC juga bersyukur memiliki pekerjaan *freelance* yang sesuai *passion* dan waktu kerja fleksibel sehingga Ibu EC mampu mengurus anak-anaknya ketika masih kecil. Sedangkan, menurut Ibu TR, hal yang harus disyukuri dalam hidupnya adalah keadaan yang mana suaminya telah meninggal dan tidak sakit lebih parah. Ibu TR merasa ikhlas dengan kepergian suaminya karena jika suaminya justru sakit lebih parah pasca peristiwa suami terjatuh, hal tersebut akan membuat kondisi keluarganya lebih kesulitan. Meskipun rasa bersyukur yang dimiliki kedua responden berbeda, rasa bersyukur tersebut merupakan hal yang mampu membuat kedua responden bangkit dari kesedihan. Pernyataan tersebut dapat didukung oleh hasil penelitian Maulina (2015) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan resiliensi yang artinya bahwa semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi pula resiliensi.

Terdapat satu karakteristik lain yang dimiliki Ibu EC pasca suami meninggal yaitu penerimaan diri. Ibu EC merasa setelah sepenuhnya menerima perubahan status diri dengan mengikhlaskan kepergian suami, ia mampu bangkit kembali dari kesedihan yang ia alami. Ibu EC menjadi lebih terbuka dengan orang lain mengenai statusnya dan tidak lagi mengalami konflik yang berkepanjangan dengan anak pertamanya.

Secara umum dapat disimpulkan bahwa resiliensi *single working mother* adalah kemampuan untuk bangkit dari masalah dengan memiliki pertumbuhan diri dan *insight* yang didapatkan pasca mengalami gangguan yang ditandai dengan kemandirian, religiusitas tinggi, bersyukur dengan kondisi kehidupan saat ini, dan mampu menerima diri. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Richardson (2002) bahwa individu yang resilien adalah individu yang mengalami pertumbuhan diri dan mendapatkan *insight* setelah mengalami masalah.

## Simpulan

*Single working mother* memiliki masalah finansial untuk menghidupi anak. Selain itu, *single working mother* memiliki tuntutan peran menjadi orangtua satu-satunya yang harus mengasuh anak sekaligus menjadi tulang punggung keluarga. Tuntutan peran tersebut berdampak pada masalah pengasuhan anak.

*Single working mother* memiliki beberapa faktor protektif dalam menghadapi masalah yaitu faktor protektif eksternal dan faktor protektif internal. Faktor protektif dari luar diri individu (eksternal) adalah dukungan dari keluarga dan dukungan dari teman. Selain itu, terdapat faktor protektif dari dalam diri individu (internal) yaitu religiusitas.

Proses terbentuknya resiliensi pada *single working mother* dimulai sejak peristiwa meninggalnya suami. Ketika menghadapi masalah, *single working mother* mengatasi masalah dibantu dengan faktor protektif yang dimiliki. Masalah diatasi *single working*

*mother* dengan menggunakan dua strategi koping, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Salah satu bentuk *emotion focused coping* yang menonjol dari *single working mother* adalah bersyukur dengan kondisi saat ini. *Single working mother* yang bersyukur dengan kondisi saat ini dapat lebih mudah untuk bangkit kembali dari permasalahan yang dihadapi.

Makna resiliensi bagi *single working mother* adalah kondisi individu yang mampu bangkit dari kesedihan pasca suami meninggal dengan mengalami pertumbuhan diri dan memiliki *insight* yang ditandai dengan mampu menerima diri, memiliki religiusitas tinggi, bersyukur dengan kondisi kehidupan, dan mandiri dalam menghadapi masalah.

### Saran

Bagi ibu yang menjadi *single working mother*. Ibu yang menjadi *single working mother* disarankan untuk mensyukuri kondisi saat ini. Selain itu, ibu juga disarankan untuk meningkatkan religiusitas dengan percaya dan lebih memasrahkan kehidupan pada Tuhan. Hal tersebut dapat membantu ibu untuk mencapai resiliensi.

Bagi keluarga inti dan keluarga besar *single working mother*. Keluarga inti dan keluarga besar *single working mother* diharapkan mampu memberikan dukungan, terlebih dukungan moral. *Single working mother* memerlukan dukungan berupa perhatian dan semangat untuk menjalani hidup. Anggota keluarga, terutama anak-anak sebagai orang terdekat ibu, disarankan

untuk lebih memahami kondisi *single working mother* yang harus membagi waktu di rumah dan di luar rumah untuk bekerja.

Bagi peneliti selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti resiliensi pada *single working mother* yang mengalami perpisahan dengan disebabkan oleh hal lain, misalnya karena perceraian, berpisah tanpa dasar hukum, dan ditinggalkan dengan status tidak menikah. Hal tersebut mungkin dapat berpengaruh terhadap stressor yang dihadapi dan cara ibu dalam mencapai resiliensi.

### Daftar Pustaka

- Afiatin, T., Istianda, I. P., Ulfa, A. Y. W. L., & Bulu, F. M. (2016). Happiness of Working Mothers Through Family Life Stages. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 31 (3), 101-110.
- Ahsyari, N. & Rahmah, E. (2015). Kelelahan Emosional Dan Strategi Coping Pada Wanita Single Parent (Studi Kasus Single Parent Di Kabupaten Paser). *Ejournal Psikologi*, 2015, 3 (1), 422-432. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* Vol. 05, No.01 Januari 2017. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah.
- Badan Pusat Statistik. (2010). Diakses pada 2 September 2017 dari <https://data.go.id/dataset/jumlah->

- rumah-tangga-dengan-kepala-  
rumah-tangga-perempuan-per-  
kabupaten
- Badan Pusat Statistik. (2018). Diakses pada 2 Maret 2018 dari <https://www.bps.go.id/linkTableDinamis/view/id/893>
- Bungin, B.M. (2009). Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Cairney, J., Boyle, M., Offord, D.R. & Racine, Y. (2003). Stress, social support and depression in single and married mothers. *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology* 38, 442-449.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A. & Conway, A. M. (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *Emotion* June; 9(3), 361–368.
- Coontz, S. (2006). The Origins of Modern Divorce. *Family Process* 46(1) FPI, Inc.
- Fasoranti O.O. & Aruna J.O. (2007). A Cross-Cultural Comparison of Practices Relating to Widowhood and Widow-Inheritance among the Igbo and Yoruba in Nigeria. *Journal of World Anthropology: Occasional Papers*; III(1), 53–73.
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2011). Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts and Theory. *European Psychologist*, 18 (1), 12-23.
- Folkman, S., Lazarus R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis A. & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003.
- Goldenberg, I., & Goldenberg, H. (2008). *Family therapy: An overview* (7th ed.). Belmont, CA: Thomson Higher Education.
- Gonzales, L. (2004). *Single Mothers and Work.*, IZA Discussion Paper No. 1097. Universitas Pompeu Fabra.
- Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. (2015). *Psychological Resilience: State of knowledge and future research agendas. Working Paper.* London: Overseas Development Institutes.
- Grotberg, E. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit. The Series Early Childhood Development: Practice and Reflections.* Number8. The Hague: Benard van Leer Voundation.
- Hashim, Azmawati, & Endut. (2015). Stress, Roles and Responsibilities of Single Mothers in Malaysia. SHS Web of Conferences, EDP Sciences.
- Hayter, M.R. & Dorstyn, D.S. (2013). Resilience, self-esteem and self-compassion in adults with spina bifida. *Spinal Cord*, 1-5. International Spinal Cord Society.
- Hjemdal, O. (2007). Measuring protective factors: The development of two resilience scales in Norway. *Child Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 16, 303-321.

- Ihromi. (1990). *Wanita Bekerja dan Masalah-masalahnya*. Jakarta: PPSW.
- Javanmard, G. H. (2013). Religiusitas and Resilience in Academic Students. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 84, 744-748.
- Kalokola, S. (2010). Fathers' day-tears of joy and pain. Diakses pada 12 Oktober, 2017 dari <http://www.thecitizen.co.tz/Sunday-citizen>.
- Kasen, S., Wickramaratne, P., Gameraoff, M. J. & Weissman, M. M. (2012). Religiosity and Resilience in Person at High Risk for Major Depression. *Psychological Medicine*, 42, 509-519.
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. InfoDATA: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. ISSN 2442-7659. Jakarta Selatan.
- King, L. A., King, D. W., Fairbank, J. A., Keane, T. M. & Adams, G. A. (1998). Resilience-Recovery Factors in Post-Traumatic Stress Disorder Among Female and Male Vietnam Veterans: Hardiness, Postwar Social Support, and Additional Stressful Life Events. *Journal of Personality and Social Psychology* 1998, 74(2), 420-434.
- Kopelman, R. E., Greenhaus, J. H. & Connolly, T.F. 1983. A Model of Work, Family, and Interrole Conflict: A Construct Validation Study. *Organizational Behavior and Human Performance* 32, 198-215.
- Lopez, S. J. & Snyder, C. R. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical 15 evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.
- Majelis Profesor Riset. (2013). *Konsep Pedoman Penilaian Etika Penelitian dan Publikasi*. Jakarta: LIPI Press.
- Masten, A. S. (2001). Resilience Processes in Development. *American Psychologist Association* 56(3), 227-238.
- Maulina, R. (2015). *Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Resiliensi Pada Masyarakat yang Berada di Daerah Rawan Bencana*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Moleong, L. J. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Mrinde, N. J. (2014). *Challenges That Single Parented Students Face in Attaining Secondary School Education in Kinondoni Municipal Dar-Es-Salaam*. Disertasi. University of Tanzania.
- Poerwandari, E. K. (2011). *Pendekatan Kualitatif untuk Penentu Perilaku Manusia*. Depok: LPSP3 UI.
- Pratiwi, D. W. (2014). *Hubungan Konflik Peran Ganda Dengan Psychological Well Being Pada Ibu Bekerja Sebagai Pegawai Bank*. Skripsi. Universitas Brawijaya.
- Pratiwi, V. K. D. & Nurtjahjanti, H. (2012). *Hubungan Antara Work*

- Family Conflict Dengan Subjective Well-Being Pada Perawat Rumah Sakit Panti Wilasa “Dr. Cipto” Semarang. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: Seven Essential Skills for Overcoming Life’s Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books
- Richardson, G. E. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology* 58(3), 307-21.
- Schneider, T. R., Lyons, J. B. & Khazon, S. (2013). Emotion intelligence and resilience. *Personality and Individual Differences*, 55(8), 909-914.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. Los Angeles, London, New Delhi, Singapore, Washington: Sage.
- Soanes, C., & Stevenson, A. (2006). *Oxford Dictionary of English, Second Edition, Revised*. Oxford University Press.
- Sugiyono. (2013). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabet
- Taylor, P., Funk, C. & Clark, A. (2007). *Generation gap in values, behaviour*. USA: Pew Research Centre.
- Tiet, Q. Q., Bird, H. R., Hoven, C., Cohen, P., Jensen, P. S., & Goodman, S. (1998). Adverse Life Events and Resilience. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 37(11), 1191-1200.
- Tugade, M. M. & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back from Negative Emotion Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, American Psychological Association, Inc. 2004, 86(2), 320–333.
- U.S. Department of Health & Human Services. (2016). Dilansir pada Rabu, 25 Oktober 2017. <https://www.phe.gov/Preparedness/planning/abc/Pages/at-risk.aspx>.
- Utz, R.L., Reidy, E.B., Carr, D., Nesse, R., & Wortman, C. (2004). The Daily Consequences of Widowhood: The Role of Gender and Intergenerational Transfers on Subsequent Housework Performance. *Journal of Family Issues*, 25 (5), 683-712.
- Wagnild, G., Young, H. M. (1990). Resilience Among Older Women. *IMAGE: Journal of Nursing Scholarship*, 22 (4). 252-255.
- Weldegabreal, R. (2014). *Qualitative Study on Single Mothers’ Experience of Raising their Dependent Children: A case in Lideta Sub City of Addis Ababa*. Tesis. Addis Ababa University.
- Widyasari, K. A. & Fridari, I. G. A. D. (2013). *Dinamika Kontrol Diri pada Ibu Bekerja yang Menjalani Latihan Yoga*. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 1.