

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Data Informan

Tabel 2.

No	Nama (inisial)	Usia	Pekerjaan	Jumlah anak	Faktor menjadi ibu tunggal
1	SM	50	Ibu rumah tangga	4	Cerai mati
2	AS	42	Ibu rumah tangga	2	Cerai mati
3	CM	45	Penjahit	3	Cerai mati
4	M	47	ART	2	Cerai hidup
5	SN	40	Ibu rumah tangga	2	Cerai hidup

Adapun penjelasan dari masing-masing informan adalah sebagai berikut:

1. Informan pertama

Nama : SM

Usia : 50 tahun

Faktor menjadi ibu tunggal: cerai mati

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu SM pada 4 April 2025, SM adalah seorang ibu tunggal berusia 50 tahun, SM menikah sejak 1987 dan dikaruniai 4 orang anak laki-laki, suami SM meninggal pada tahun 2017. anak pertama dan kedua SM sudah menikah, anak ketiga sudah lulus sekolah dan anak keempat masih sekolah. Semenjak suami SM meninggal, SM harus memenuhi kebutuhan dua anaknya yang masih tinggal bersamanya. SM berusaha untuk bekerja serabutan, dan terkadang menawarkan jasa kepada orang lain.

SM merasa tidak mempunyai teman untuk bercerita tentang permasalahan yang dialami, karena anak SM laki-laki sehingga merasa bahwa anaknya tidak terlalu peduli dengan perasaan SM. SM memendam semua permasalahan

sendiri, SM terkadang merasa butuh seseorang untuk bercerita. Hubungan SM dengan lingkungan sekitar cukup baik,

2. Informan kedua

Nama : AS

Usia : 42 tahun

Faktor menjadi ibu tunggal: cerai mati

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu AS pada 6 April 2025, AS adalah seorang ibu Tunggal berusia 42 tahun. AS menikah sejak usia 20 tahun. Suami AS meninggal ketika usia pernikahan menginjak 17 tahun karena sakit. AS memiliki 2 orang anak berusia 20 tahun dan 15 tahun. AS tinggal dirumah bersama kedua anaknya. Ketika masih ada suaminya, AS tidak bekerja dan hanya menjalankan tanggung jawabnya sebagai ibu rumah tangga. Namun setelah situasi berbeda, AS mulai mencari pekerjaan untuk menghidupi kebutuhan keluarga dan biaya pendidikan anaknya.

AS meras berat untuk menjalankan peranya sebagai ibu Tunggal, namun AS dekat dengan keluarga dan anaknya. Anak pertama AS sudah mampu memahami keadaan orangtua nya sebagai ibu Tunggal. AS juga sering bertukar cerita degan anak sulungnya terkait keadaan keluarganya saat ini.

3. Informan ketiga

Nama : CM

Usia : 45 tahun

Faktor menjadi ibu tunggal: cerai mati

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu CM pada 27 April 2025, CM adalah seorang ibu Tunggal berusia 45 tahun. CM menikah pada usia 18 tahun, kemudian CM dikaruniai 3 orang anak, yakni anak pertama berusia 21 tahun, anak kedua 17 tahun dan anak ketiga berusia 14 tahun. Suami CM meninggal karena sakit yang lumayan lama. CM dan suami berjualan untuk membiayain rumah tangga dan pendidikan anak, setelah suaminya sakit CM berjualan sendirian dan terkadang dibantu oleh anak-anaknya. CM sudah lebih mempersiapkan dirinya ketika suaminya semakin parah sakitnya.

Meskipun CM sudah lebih mempersiapkan diri, namun tetap saja ketika suaminya meninggal CM sangat merasa terpukul dengan kepergian suaminya, karena harus menghidupi keluarganya sendirian.

4. Informan keempat

Nama : M

Usia : 40 tahun

Faktor menjadi ibu tunggal: cerai hidup

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu M pada 13 Mei 2025, M adalah seorang ibu Tunggal berusia 47 taun. M menikah sejak usia 20 tahun, kemudian dikaruniai 2 orang anak. Suami M adalah laki-laki pemabuk dan suka main judi, suami M juga kasar terhadap M dan anak-anaknya, sehingga akhirnya M memutuskan untuk berpisah pada usia pernikahan 8 tahun. M tinggal bersama orangtua nya, kemudian M memutuskan untuk bekerja ke luar kota dan menitipkan kedua anaknya kepada orangtuanya. M membiayai kedua nya sendiri karena mantan suaminya tidak memberikan nafkah kepada keedua anaknya.

Kemudian M memutuskan untuk menikah lagi, namun hanya bertahan satu tahun saja. Setelah itu M tidak lagi berniat untuk menikah lagi. M dekat dengan orangtua dan anaknya, sehingga M merasa cukup dan tidak membutuhkan suami.

5. Informan kelima

Nama : SN

Usia : 47 tahun

Faktor menjadi ibu tunggal: cerai hidup

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu SN pada 15 Mei 2025, SN adalah seorang ibu Tunggal berusia 47 tahun. SN menikah diusia 20 tahun, kemudian SN dikaruniai 2 orang anak, yakni berusia 25 tahun dan 20 tahun. SN adalah korban perselingkuhan suaminya, suami SN selingkuh ketika anak ke dua SN masih berusia 10 tahun. Awalnya SN berusaha untuk mempertahankan suaminya demi anak-anaknya, namun ternyata suaminya tetap tidak berubah dan akhirnya SN pun menyerah. SN merasakan sakit hatinya di khianati oleh suaminya sendiri, dan SN memutuskan untuk tidak menikah lagi karena takut kejadian yang sama terulang Kembali.

Semenjak bercerai SN memutuskan untuk pergi merantau bekerja sebagai ART di Bandung, anak SN tinggal bersama orangtua SN dirumahnya. SN meninggalkan anaknya dan hanya datang kerumah ketika hari lebaran idul fitri saja. SN memantau perkembangan anaknya lewat handphone dari jarak jauh. SN hanya ingin fokus bekerja untuk membiayai keluarga dan pendidikan anaknya.

2. Gambaran Kesejahteraan Psikologis terhadap Kehidupan Ibu Tunggal di Desa Tonjong Kecamatan Pancatengah

Kesejahteraan psikologis yang baik sangat penting bagi setiap individu. Seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung lebih memahami dan mengapresiasi diri sendiri serta peristiwa yang di alami nya, baik positif ataupun negatife. Sedangkan kesejahteraan psikologis yang rendah dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, emosional, dan kognitif seseorang. Individu dengan kesejahteraan psikologis rendah cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi dan mudah merasakan emosi negatif seperti kecemasan, kesedihan, kemarahan, frustrasi, dan sebagainya (Titis, 2022).

a. Penerimaan diri (*self-acceptance*)

Menjadi ibu tunggal adalah hal yang sangat mengejutkan untuk SM, karena suami SM kecelakaan saat kerja dan meninggal.

“Pas awal ibu di tinggal sama suami, ibu ngerasa hidup ibu hancur dan berantakan. Ibu gatau harus berbuat apa dan harus gimana, apalagi saat suami meninggal anak ibu masih kecil kecil. Ibu jadi harus apa-apa sendiri.” (SM 4 April 2025).

Namun SM memilih berusaha untuk menguatkan dan melanjutkan hidupnya demi anak-anaknya.

“Ibu kan udah lama ya jadi ibu Tunggal, jadi ibu udah terbiasa dengan semuanya dan ibu bisa legowo dengan status ini. Ibu udah gapeduli sama omongan orang lain, percuma aja nantinya malah bikin ibu kepikiran kan.” (SM 4 April 2025).

SM memandang dirinya sebagai seseorang yang memandang diri sendiri sebagai individu yang memiliki banyak kekurangan dari segi fisik, namun SM tidak terlalu memikirkan kekurangan tersebut karena hanya ingin fokus membesarkan anak. SM juga memandang diri sendiri sebagai individu yang tekun.

“Ibu gapernah kepikiran buat nikah lagi semenjak ditinggal suami, karena yae mang gaada juga kayanya yang mau sama ibu. Ibu mah mau fokus aja sama hidup ibu dan hidup anak-anak ibu, ibu mau berusaha supaya bisa ngasih yang terbaik buat anak-anak ibu.” (SM 4 April 2025).

Kemudian menurut AS 47 tahun juga menyampaikan terkait penerimaan diri nya sebagai ibu tunggal, menjadi ibu tunggal bukanlah hal yang mudah bagi AS. Terlebih AS menjadi ibu Tunggal karena ditinggal meninggal oleh suaminya.

“Sebenarnya ibu sudah ada firasat ketika sakitnya bapak makin parah waktu itu, tapi tetep aja ketika bapak meninggal rasanya berat dan hancur banget. Ibu harus ngurus kedua anak ibu sendirian dan membiayai semua pendidikannya juga. Tapi apa boleh ibu ngeluh? Apa bisa ibu nyerah? Nanti nasib anak-anak ibu gimana.” (AS 6 april 2025).

AS sangat memikirkan kehidupan anaknya daripada kehidupannya sendiri. AS berusaha untuk terlihat kuat demi anak-anaknya.

“Ibu mah gapeduli sama diri ibu sendiri, ibu gapapa harus ngejalanin semuanya sendiri juga. Ibu yakin kalo ibu pasti bisa menghidupi dan memenuhi kebutuhan anak-anak.” (AS 6 april 2025).

CM 40 tahun juga menyampaikan bahwa terkait penerimaan diri nya menjadi ibu tunggal, pertama kali menjalani kehidupan sebagai seorang ibu tunggal, CM merasa berat dan kesulitan hingga hampir menyerah. Hal ini karena semasa masih didampingi oleh suami, CM sangat bergantung dengan suaminya. CM merasa satu-satunya tumpuan untuk saling berbagi dan berkeluh kesah adalah suami.

“Jujur dari awal kehilangan suami rasanya berat banget dan hampir nyerah jalanin hidup ini. Karena awalnya emang ibu orangnya yang apa-apa masih bergantung sama suami. Dan yakin kalau satu-satunya orang yang bisa diajak sharing dan berkeluh kesah cuma suami. Jadi begitu kehilangan ibu bener-bener shock banget. Dulu punya pikiran, kira-kira bisa nggak ya aku jalanin sendiri, saking hilang arahnya.” (CM 27 April 2025).

Seiring berjalannya waktu CM mulai bisa menjalani kehidupannya sebagai seorang ibu Tunggal. Menurut CM kalo terus-terusan terpuruk, tidak akan ada perkembangan hidupnya.

“Setelah kehilangan suami, ibu jadi banyak belajar soal hidup. Ibu gabisa terus-terusan terpuruk kaya gitu, jadi ibu mulai berusaha untuk menerima status ibu sebagai ibu Tunggal yang harus bisa apa-apa sendiri. Saat ini ibu udah bisa menjadi ibu Tunggal yang ga ngeleh terus. Soalnya ibu punya anak-anak yang harus ibu rawat kehidupannya jadi ibu berusaha untuk selalu kuat.” (CM 27 April 2025).

Kemudian ibu M juga mengungkapkan, menjadi ibu Tunggal bukanlah hal yang mudah bagi setiap individu, salah satunya adalah M. Terlebih M berpisah dengan suaminya karena permasalahan dalam rumah tangga nya. Mantan suami M yang kasar menjadikan ada rasa trauma bagi diri M dan anak-anak.

“Saya bercerai dengan mantan suami karena dia tuh pemabuk, kasar juga orangnya. Awalnya saya berusaha mempertahankan dia, tapi ternyata dia gapernah berubah dan malah kasar juga ke anak. Padahal saya mempertahankan dia juga demi anak-anak. Lama lama saya bener-bener capek dan akhirnya mutusin buat cerai aja, karena percuma juga nyakitin saya dan anak-anak.” (M 13 Mei 2025).

Perlakuan mantan suami M, menjadikan diri M lebih keras terhadap anak-anak. M menginginkan anak-anaknya tidak terlalu memperdulikan ayahnya.

“Capek pasti sih, saya jadi harus ngurus anak-anak dan membiayai kehidupan anak-anak sendirian. Tapi rasanya lebih capek pas sebelum berpisah, karena fisik dan mental saya terus-terusan kena. Sedangkan sekarang saya capek fisik dan mental pun bukan karena orang lain, tapi saya berjuang buat anak-anak.” (M 13 Mei 2025).

Kemudian ibu SN juga mengungkapkan bahwa menjadi seorang ibu tunggal berat, ketika SN harus nerima fakta bahwa suaminya berkhianat dengan perempuan lain, ketika usia pernikahannya cukup lama.

“Siapa sih yang ga hancur kalo harus ditinggalin sama suami, apalagi malah di selingkuhin. Rasanya hancur banget, kaya rasanya tuh kenapa sih harus selingkuh, apa yang kurang dari diri ibu. Padahal kita rumah tangga udah lama, tapi bisa-bisanya mantan suami selingkuh.” (SN 15 Mei 2025).

Sebagai seorang ibu Tunggal mebuat SN merasa direndahkan dan diremehkan karena statusnya. SN merasa lingkungan sekitar tempat tinggalnya memandangnya sebelah mata bahkan menganggap rendah status ibu Tunggal.

“Ibu juga harus nerima fakta kalo ga semua orang itu mendukung kita, bahkan malah bikin kita down dengan status sebagai janda tuh. Gatau kenapa mereka kadang nyalahin ibu karena mantan sumai selingkuh, katanya ibu yang gabisa ngerawat diri lah, ibu yang gabisa jaga rumah tangga lah. Stress banget, kadang rasanya pengen nyerah aja.” (SN 15 Mei 2025).

Menjadi ibu tunggal adalah pengalaman yang sangat berat bagi kelima informan. Banyak yang merasakan kesedihan dan kesulitan setelah kehilangan pasangan, baik karena kematian maupun perceraian. Meskipun awalnya merasa hancur dan kehilangan arah, seiring waktu, kelima informan mulai menerima status sebagai ibu tunggal dan berusaha untuk tetap kuat demi anak-anak.

Fokus pada kebutuhan anak dan berusaha memberikan yang terbaik menjadi prioritas utama, meskipun harus menghadapi stigma sosial dan pandangan negatif dari lingkungan sekitar. Meskipun ada trauma dan kesulitan, para ibu tunggal menunjukkan ketahanan dan tekad untuk terus berjuang.

b. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*)

SN menjalin hubungan baik dengan keluarga, teman dan lingkungan sekitar.

“Ibu udah gapunya orangtua, tapi ibu masih ada adik kakak dan alhamdulillah hubunngan ibu baik-baik aja dengan mereka. Ibu kan ada 4 anak ya, yang 2 udah nikah 2 lagi belum, ibu deket sama anak-anak tapi ibu kadang sungkan untuk terbuka soal perasaan ibu.” (SM 4 April 2025).

Hubungan SM dengan teman baik, sering berkomunikasi. Hubungan dengan lingkungan sekitar baik, namun ada beberpa yang masih kurang baik.

“Kalo sama temen sih biasa aja, kalo ibu ada perlu masih dibantu. Tapi ibu juga ada yang kaya kurang suka sama ibu, ada aja kadang obrolannya yang bikin ibu sakit hati karena omongannya. Mungkin ya karena hidup di amah enak, gak kaya ibu yang begini.” (SM 4 April 2025).

SM dekat dengan anaknya, masalah keluarga SM juga cerita kepada anak-anaknya. Namun SM tidak bisa bercerita terkait perasaannya kepada anak-anaknya karena merasa canggung.

“Kalo buat masalah keluarga mah ibu cerita ke anak-anak ibu, dan biasanya mereka pasti bantuin. Tapi ibu gabisa certain soal perasaan ibu, jadi kalo soal pribadi mah di pendem aja ga cerita ke siapa-siapa” (SM 4 April 2025).

Keadaan sekitar SM sudah menerima dan terbiasa dengan status SM sebagai ibu Tunggal.

“Kalo orang-orang sih udah biasa aja ya, tapi kadang suka ada yang bercanda (nikah lagi aja) tapi udah ga ibu pikirin, ga ibu ambil hati karena ibu tau itu cuma bercanda.” (SM 4 April 2025).

Hubungan AS dengan keluarganya baik, AS juga sering bertukar cerita dengan anak pertamanya terkait kehidupan keluarganya.

“Kalo ibu masih sering kerumah orangtua, dan orangtua juga ga pernah mempermasalahkan apapun. Ibu dengan si teteh (anak pertama) juga deket, suka cerita-cerita kalo ada apa-apa.” (AS 6 april 2025).

Hubungan AS dengan lingkungan sekitar pun baik-baik saja. AS sering ikut kegiatan rutin yang diadakan di daerah rumahnya.

“Ibu juga suka ikut kaya pengajian-pengajian yang ada disini. Sama ibu-ibu yang lain juga ibu mah biasa aja sih, gaada masala apa-apa. Mereka juga gaada yang gimana-gimana ke ibu. Kalo ada acara-acara juga ibu suka ikutan suka diajak” (AS 6 april 2025).

CM memiliki hubungan yang baik dengan keluarganya, namun CM tidak ingin menambah beban pikiran untuk tidak bertukar cerita tentang kehidupannya.

“Sebenarnya ibu tuh kalo apa-apa kadang pengen nanyain ke orang lain, ke orangtua atau ke sodara gitu, tapi kaya apaya ngapain juga harus nanya ke mereka. Soalnya kan biasanya pas masih ada suami apa-apa ke suami. Tapi takutnya, bukannya nemuin jawaban ibu malah punya pikiran baru gituloh.” (CM 27 April 2025).

M menjalin hubungan baik dengan anak, orangtua dan 3 saudaranya, namun M juga memiliki hubungan kurang baik dengan 1 adiknya.

“Kalo dengan orangtua sih saya deket, mereka juga masih peduli sama saya. Masih suka nanyain keadaan saya, kabar saya juga. Mereka juga peduli dengan anak-anak saya, apalagi anak-anak saya tinggal sama mereka. Saya sama kakak dan 1 adik saya baik, mereka tuh ngerti dengan keadaan saya, gapernah lah ada masalah. Tapi kalo dengan adik saya satunya kita kurang baik, ada aja yang di

ributin gatau kenapa. Kadang dia juga suka bawa-bawa anak saya karena tinggal di rumah orangtua, dibilangnya tuh saya beban.” (M 13 Mei 2025).

Hubungan M dengan lingkungan sekitar kurang baik, masih ada tetangga yang suka membahas terkait status M sebagai ibu Tunggal

“Saya kurang deket sama tetangga, mereka kadang banyak omong soal kehidupan saya, jadi saya pun males buat gabung sama mereka. Terlebih saya jarang ada drumah, jadi saya juga gapeduli kalo saya jarang kumpul sama mereka. Sakit hati sih sebenarnya, kadang ada yang bilang saya gabecus pilih suami apalah itulah.” (M 13 Mei 2025).

SN menjalin hubungan yang baik dengan keluarga. SN sering kali menyempatkan waktu untuk berkumpul dengan keluarga seperti dengan anak, kakak, dan adik-adiknya. Namun SN jarang berkumpul dengan lingkungan sekitar dan hanya berkumpul bila ada acara atau bila membutuhkan.

“Orangtua ibu sih udah gaada ya, tapi ibu masih punya kakak dan adik, ibu deket kok sama mereka apalagi kalo lagi berkunjung kadang kita suka makan-makan. Tapi ibu tuh ga terlalu deket sama lingkungan sekitar, paling kalo yang deket rumah aja. Ibu juga jarang ikut kalo ada acara-acara kaya arisan, atau sekedar kumpul-kumpul gitu. Palingan kalo ada hal penting baru ibu keluar gitu.” (SN 15 Mei 2025).

SN mempunyai alasan untuk tidak terlalu bergabung dengan lingkungan sekitar, karena untuk menghindari rasa sakit hati yang membuatnya tersinggung.

“Ibu mah kalo ada apa-apa ga diceritain ke siapapun, ibu pendem sendiri aja. sebenarnya ibu bukan gamau kumpul, cuma tuh kadang suka ada celetukan atau becandaan ibu-ibu lain yang bikin ibu tersinggung. Jadi bikin gak nyaman kalo kumpul, maknya ibu

milih buat menghindar aja. Gak terlalu deket juga gapapa kan, gak ngerugiin siapapun lagian.” (SN 15 Mei 2025).

Hubungan antara ibu tunggal dan keluarga secara umum baik, dengan komunikasi yang aktif, terutama dengan anak-anak. Namun, para ibu Tunggal merasa canggung untuk berbagi perasaan pribadi. Hubungan dengan teman dan lingkungan sekitar bervariasi ada yang merasa diterima, sementara yang lain menghadapi stigma dan komentar negatif terkait statusnya. Beberapa ibu memilih untuk menghindari interaksi sosial untuk menghindari perasaan terluka. Meskipun menghadapi tantangan, kelima informan tetap berusaha menjaga kedekatan dengan keluarga dan anak-anak mereka.

c. Kemandirian (*Autonomy*)

Ketika menghadapi suatu permasalahan dan harus mengambil keputusan yang lumayan berat, SM terkadang masih berharap bahwa suaminya bisa membantu untuk menyelesaikan.

"Awalnya emang sulit sekali. Setiap ada keputusan penting, biasanya ibu selalu diskusi sama suami. Kadang suka tiba-tiba kepikiran begini “kalo ada suami, kayanya ga se pusing ini”. Tapi kalo ibu terus mikir gitu nantinya ibu gabisa-bisa ya. Lambat laun, ibu mulai ngerasa lebih percaya diri buat ngambil keputusan sendiri, tapi ibu juga masih sangat merindukan masukannya.” (SM 4 April 2025).

Tidak mudah untuk SM bisa mengabaikan penilaian orang sekitar, terkadang SM merasa tersinggung, namun SM berusaha untuk tidak terlalu memikirkan penilaian orang lain.

"Jujur aja sih, nggak selalu gampang. Rasanya beda banget jadi ibu tunggal gara-gara ditinggal suami meninggal. Kadang suka sebel kalo orang-orang ngeliat dengan tatapan kasihan gitu, jadinya bikin ibu ga nyaman. Sering ibu ngerasa harus keliatan tegar terus di depan anak-anak sama keluarga besar. Tapi lama-lama ibu sadar, nunjukin kalo kita lagi lemah atau rapuh itu gapapa ko.” (SM 4 April 2025).

Tekanan dari lingkungan yang di rasakan oleh SM cukup berat, karena SM mendapatkan beberapa omongan yang kurang enak. Namun SM berusaha mengabaikan omongan-omongan tersebut karena untuk kenyamanan dan ketenangan dirinya dan keluarganya.

"Tekanan dari lingkungan tuh beneran ada, apalagi pas awal-awal suami meninggal. Orang-orang mah berharapnya ibu tetep kuat tapi juga harus bisa gantiin peran ayah buat anak-anak. Banyak banget omongan yang ibu denger, mulai dari 'Kapan nikah lagi?' sampe yang bilang 'Kasian anak-anaknya kurang kasih sayang'. Capek dengernya. Cara ibu ngatasin ya fokus aja sama apa yang penting - kesehatan mental anak-anak sama diri sendiri." (SM 4 April 2025).

Ketika harus memutuskan sesuatu yang cukup berat, AS masih merasa bingung dan jadi teringat kepada suaminya.

"Ibu tuh sebenarnya kadang susah buat nentuin sesuatu, apalagi sesuatu yang cukup berat. Pas waktu anak ibu lulus sekolah SMA juga ibu bingung harus melanjutkan kuliah atau gimana. Ketika itu ibu kepikiran bapak, kalo ada bapak kita pasti nyari Solusi bareng-bareng, tapi sekarang ibu harus ngambil keputusan sendiri." (AS 6 april 2025).

Setiap ada hal yang harus dipilih, AS memikirkan semuanya dengan matang, kemudian mendiskusikannya dengan anak pertamanya.

"Kalo mau ngambil keputusan tuh ibu suka mikirin gimana kedepannya, apa Keputusan ibu tuh baik kapa engga buat semuanya. Terus kalo ibu udah punya Keputusan, ibu tanyain ke si teteh, ibu ajak si teteh ngobrol buat diskusi." (AS 6 april 2025).

Sebagai seorang ibu tunggal, CM bertanggung jawab untuk mengurus anak dan urusan rumah tangga sekaligus mencari nafkah. CM memenuhi kebutuhan hidup dengan bekerja sebagai penjahit mukena.

"Sebenarnya pas masih ada suami juga ibu kadang-kadang suka jahit mukena, tapi itu juga kalo di konveksi nya lagi penuh aja, kalo

lagi biasa aja mah engga ibu ambil. Tapi pas suami meninggal, ibu jadi full kerja menjahitnya dan kadang kalo ada pekerjaan lain kaya ada tetangga yang nyari buruh setrika juga ibu ambil.” (CM 27 April 2025).

Berat menjadi ibu Tunggal yang harus membiayai ketiga anaknya sendirian,

“Apalagi anak ibu kedua sama ketiga masih sekolah, jadi ibu harus bisa kerja apa aja yang penting bisa dapet uang buat kebutuhan sehari-hari dan biaya pendidikan anak-anak. Kalo ada yang nyuruh ngejait di dua tempat juga kadang ibu ambil, itu juga kalo dua-duanya ga terlalu banyak.” (CM 27 April 2025).

Dibalik CM yang berusaha berjuang untuk keluarganya, masih ada aja orang yang kadang menjudge, namun CM tidak terlalu menghiraukannya.

“Sakit hati kadang kalo ada yang ngomong “segala semuanya pekerjaan diambil” di amah ga ngerasain apay a susahny jadi ibu, padahal dia tuh tetangga, ya meskipun agak jauh tapi dia tau status ibu padahal. Jadi kalo itu juga ibumah biarin aja orang lain mau ngomong gimana juga, kan yang ngerasain mah kita ya.” (CM 27 April 2025).

Sebagai seorang ibu Tunggal, M harus mengurus dan menafkahi keluarganya seorang diri tanpa bantuan dari siapapun. M mengatasi tekanan sosial dengan cara mengabikannya.

“Rasanya berat banget ya, harus apa-apa sendiri, kalo ada apa-apa dikeluarga saya harus menghadapi nya sendiri. Apalgi kalo lagi ada masalah gitu, atau punya kebutuhan mendadak duh itu rasanya berat banget. Saya tuh tapi meskipun diomongin ya sama orang, saya harus pura-pura gatau atau saya abaikan aja biar ga terlalu jadi beban fikiran buat saya. Meskipun sebenarnya itu bikin saya sakit hati.” (M 13 Mei 2025).

Menurut SN, SN bisa menghadapi permasalahannya sendiri tanpa harus melibatkan orang lain.

“Kalo menurut ibu sih ya, ibu ga terlalu mentingin pendapat orang lain. Missal ibu ada masalah, ya sebisa mungkin ibu selesain sendiri aja. Ibu usahain permasalahan itu selesai tanpa harus ngelibatin orang lain. Karena ya daripada tar malah makin besar masalahnya gimana, jadi yaudah mending gausah ngelibatin siapapun gitu.” (SN 15 Mei 2025).

SN tidak peduli dengan tekanan sosial yang di hadapi, SN hanya ingin fokus terhadap kehidupan keluarganya tanpa memikirkan omongan orang lain.

“Orang lain mah mana mau sih tau permasalahan ibu, meskipun ya kadang ada yang kepo. Ibu mah ke orang rumah juga jarang cerita, apalagi ke orang lain. Ga perlu lah orang lain tau permasalahan hidup kita. Cukup fokus aja sama kehidupan keluarga, kebahagiaan anak-anak.” (SN 15 Mei 2025).

Para ibu tunggal menghadapi tantangan besar dalam mengambil keputusan dan menghadapi tekanan sosial. Sebagian masih merindukan dukungan pasangannya dalam menghadapi masalah, namun seiring berjalannya waktu, para ibu tunggal mulai belajar untuk mengambil keputusan sendiri dan merasa lebih percaya diri.

Meskipun menghadapi penilaian negatif dari lingkungan, para ibu berusaha untuk mengabaikan komentar-komentar tersebut demi kenyamanan dan kesehatan mental diri sendiri dan keluarganya. Sebagian ibu memilih tidak melibatkan orang lain dalam masalah pribadi, fokus pada kehidupan keluarga, dan berusaha untuk tetap tegar meskipun harus menanggung beban berat sebagai kepala keluarga.

d. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Setelah kehilangan suaminya, SM mencoba menghidupi keluarganya dengan berjualan olahan makanan ringan.

“Dulu pas masih baru suami meninggal, ibu gapunya kerjaan sama sekali. Setelah itu ibu baru belajar bikin olahan makanan ringan buat tambahan, tapi ya begitulah kalo jualan tuh pendapatannya ga

seberapa, karena kan kadang rame kadang sepi juga. Sebenarnya ga mencukupi buat biaya sekolah anak-anak, tapi alhamdulillah sedikit mah. Selain bikin makanan juga kadang ibu kerja di orang lain serabutan gitu.” (SM 4 April 2025).

Hidup sebagai ibu Tunggal membuat AS lebih mandiri dalam segala hal, salah satunya dalam penguasaan lingkungan.

“Waktu suami masih ada ibu apa-apa dikasih suami, ibu ngandelin suami. Tapi setelah suami pergi awalnya ibu bingung banget, ibu mulai menata kehidupan ibu buat keluarga. Ibu harus bisa mengelola dan mengatur kehidupan anak-anak.” (AS 6 april 2025).

Kegiatan yang dilakukan CM sehari-hari adalah menjalankan tanggung jawab sebagai ibu rumah tangga serta bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup keluarga. Di rumah, CM berperan dalam menyelesaikan pekerjaan rumah tangga dan mengurus anak.

“Kalau kesulitan sih pasti ada aja. Kadang waktu di tempat kerja lagi banyak banget kerjaan, terus sampai rumah kerjaan rumah numpuk. Belum lagi kalau anak-anak rewel. Tapi dengan ini ibu jadi bisa belajar tentang arti ikhlas, jadi gimana pun keadaannya tetep berusaha jalanin tanpa mengeluh.” (CM 27 April 2025).

M kerja diluar kota semenjak bercerai dengan mantan suaminya, M mengalami tantangan yaitu menghadapi perkataan lingkungan sekitar.

“Saya kerja jadi ART di Bandung sekarang, tapi pernah juga di jakarta. Gitu aja terus kerjaan saya mah. Tantangan sih pasti ada ya, apalagi saya kerja ke luar kota jadi saya ga terlalu ngurusin anak secara langsung. Terus juga kadang ada omongan tetangga yang ngomongnya nyusahin orangtua aja, nitipin anak di orangtua, padahal kan orangtua saya juga ga keberatan ya sama keadaan yang sekarang.” (M 13 Mei 2025).

Kehidupan menjadi ibu Tunggal menjadikan SN harus mampu menghadapi kehidupan rumah tangganya sendiri. Ketika SN harus

menghadapi tekanan dari lingkungan, membuat SN merasa kecewa dan di rendahkan.

“Tantangan selama ini sih pasti ada ya, siapa sih yang mau jadi janda. Apalgi mantan suami selingkuh, ibu jadi harus makin sabar dan kadang harus bisa ngatasin kalo ada yang ngomongin soal keluarga. Pengen banget bilang kalo ada yang ngomongin tuh (coba rasain jadi janda jangan seenaknya ngomongin orang gatau apa capeknya nguruh keluarga sendiri), tapi ya mau gimana lagi yaudahlah. Kenapa ya, kayanya jadi janda tuh rendahan banget buat orang sini mah.” (SN 15 Mei 2025).

Kehidupan sebagai ibu tunggal menghadapi berbagai tantangan, termasuk kemandirian dalam memenuhi kebutuhan keluarga setelah ditinggal pasangan. Para ibu berusaha beradaptasi dengan bekerja di berbagai bidang, meskipun sering menghadapi kesulitan dalam mengatur waktu dan tanggung jawab. Tekanan dari lingkungan dan stigma sosial menambah beban emosional, tetapi para ibu tetap berjuang untuk menghidupi keluarga dan berusaha menjalani hidup sebaik mungkin.

e. Tujuan dalam hidup (*purpose in life*)

Pandangan SM terhadap masa depan adalah ingin hidup bahagia dengan anak dan dapat mendidik anak dengan caranya sendiri hingga menjadi anak yang sukses. Untuk mencapai tujuan tersebut, SM berusaha menabung khususnya untuk masa depan sang anak

“Ibu mah cuma mau anak ibu sekolah yang bener dan bisa selesai sampe SMA, kan anak ibu yang sekolah juga tinggal satu. Biar nanti bisa kerja yang bagus kalo sekolahnya bagus mah. Ibu juga kan nyari uang buat anak juga, biar orang juga bisa liat kalo seorang ibu Tunggal tuh bisa loh nyekolahkan anaknya.” (SM 4 April 2025).

Saat ini AS hanya fokus terhadap kehidupan anaknya dan AS berusaha untuk Pendidikan anaknya yang layak.

“Saat ini ibu cuma mikirin hidup anak-anak ibu aja, ibu bakal ngusahain apapun buat mereka. Karena yang ibu punya saat ini cuma

mereka. Si teteh mah udah gede tinggal adiknya yang masih sekolah, untungnya mereka mah ga nyusahin ibu juga.” (AS 6 april 2025).

Dalam menjalani hidup, CM memandang bahwa setiap individu harus memiliki tujuan hidup untuk masa depan. Tujuan hidup yang ingin di capai CM saat ini adalah memebesarkan dan menemani anak-anaknya menjadi anak yang sukses. Tujuan utamanya yaitu fokus terhadap kehidupan anak-anaknya.

“Menurut ibu sih tujuan hidup itu harus ada ya, tujuan hidup ibu saat ini ya Cuma ingin fokus buat kehidupan anak-anak aja. Ibu mau ngusahain apa aja buat mereka, ibu berharap anak-anak ibu jadi anak yang sukses. Ibu juga gapernah lupa selalu do’a in buat semua anak-anak ibu.” (CM 27 April 2025).

Tujuan hidup yang ingin dicapai oleh M yaitu fokus terhadap kehidupan anak-anaknya, dan M juga sedang mengusahakan kehidupan yang layak untuk keluarganya.

“Buat saat ini tujuan hidup saya yaitu hanya ingin anak-anak memiliki kehidupan yang layak, saya juga lagi usaha mau bikin rumah sendiri supaa gak terus-terusan numpang di orangtua. Capek juga kalo harus terus-terusan dengerin omongan orang yang gaenak buat keluarga saya.” (M 13 Mei 2025).

Tujuan hidup SN saat ini hanya ingin fokus terhadap kehidupan keluarga dan anak-anaknya. SN berharap anaknya bisa sukses dan memiliki hidup yang layak. SN juga ingin membuktikan kepada mantan suaminya bahwa SN mampu mengurus anak-anaknya.

“Ibu sekarang mah cuma mikirin kehidupan anak-anak aja, ibu gamau anak-anak hidupnya susah di masa depan. Ibu juga mau buktiin ke mantan suami, kalo ibu tuh bisa hidup tanpa dia. Ibu harus buktiin juga ke orang-orang yang suka ngerendahin ibu, biar mereka bisa diem.” (SN 15 Mei 2025).

Para ibu tunggal memiliki tujuan hidup yang berfokus pada kesejahteraan dan pendidikan anak-anaknya. Para ibu berusaha untuk

memberikan kehidupan yang layak dan menyekolahkan anak-anaknya agar sukses di masa depan. Setiap ibu berkomitmen untuk memperjuangkan anak-anaknya, baik dengan menabung, bekerja keras, maupun membuktikan kemampuannya kepada orang lain.

f. Pengembangan diri (*personal growth*)

Ketika menghadapi situasi sebagai ibu Tunggal, SM merasa berat dan kesulitan. Namun seiring berjalannya waktu, SM yang sudah menjalani peran sebagai ibu Tunggal cukup lama menjadikan SM terbiasa dengan keadaan dan lebih memilih untuk tidak memikirkan omongan orang lain.

“Berat banget emang rasanya pas awal ibu ditinggal suami, tapi kalo ibu gak kuat nanti anak-anak gimana. Jadi ibu berusaha untuk kuat demi anak-anak juga. Toh lama-lama ibu juga jadi biasa aja kok dengan keadaan yang sekarang sebagai ibu tunggal.” (SM 4 April 2025).

Kehidupan menjadi ibu Tunggal membuat AS menjadi diri yang lebih mandiri dan AS juga tidak memperdulikan omongan orang lain.

“Ibu mah udah gapeduli sama omongan orang lain soal keluarga ibu, soal ibu mau ngelakuin apa aja buat kehidupan anak ibu. Toh mereka mah ga bantuin ibu ini, jadi ngapain juga kan harus peduli omongan mereka. Ibu mau kuat buat anak-anak ibu dan kebahagiaan mereka juga kan kebahagiaan ibu.” (AS 6 april 2025).

Ketika menjalani hidup sebagai ibu Tunggal, CM merasa berat dan kesulitan. Namun seiring berjalannya waktu CM mulai terbiasa dengan keadaannya saat ini. CM memandang dirinya sebagai Wanita yang kuat, dan CM yakin bisa untuk melanjutkan hidupnya dan melewati semua permasalahan yang akan di hadapi.

“Berat banget sih pastinya dengan keadaan sebagai ibu Tunggal tuh, tapi lama-lama jadi mulai bisa terima keadaan juga. Alhamdulillah sampe saat ini aku masih bisa menjalani hidup dan bisa menghidupi anak-anak dengan hasil jerih payah sendiri. Kadang juga ga nyangka bisa sampe sejauh ini.” (CM 27 April 2025).

M merasa tidak memiliki kemampuan seperti orang sekitarnya, namun M yakin bahwa dengan bekerja sebagai ART pun bisa menghidupi dan membiayai keluarganya.

“Saya tuh gapunya keahlian kaya orang lain, disini kan banyak tuh yang pada kerjanya jahit mukena. Makanya saya selama ini Cuma kerja jadi ART aja. Tapi saya bangga banget sama diri saya, karena udah bisa bertahan sejauh ini buat membiayai kehidupan anak-anak dan keluarga saya. Meskipun mungkin orang lain mandangnya sebelah mata, tapi mereka gatau apa yang saya rasain, saya yakin kalo saya bisa untuk menjalankan keluarga saya meskipun sendirian.” (M 13 Mei 2025).

SN menganggap bahwa statusnya sebagai ibu Tunggal sering di pandang sebelah mata oleh orang lain. Namun SN memilih untuk pasrah dan menerima hidupnya dan tidak menyerah.

“Ibu sih sekarang lebih fokus di kerjaan yang ibu tekuni ya, yaitu jahit mukena. Kalo misal ibu makin giat belajar sih bisa sampe jahit baju gamis gitu. Itu juga ibu sekarang lagi belajar jahit baju, biar kalo jahit mukena lagi sepi, ibu bisa ambil jahit baju gamis juga. Ibu ngelakuin ini semua demi kehidupan ibu dan kehidupan keluarga ibu. Jadi apapun insyaallah ibu lakuin, biarin aja orang mah mau ngomong apa aja, terserah mereka.” (SN 15 Mei 2025).

Para ibu tunggal menghadapi tantangan yang besar, terutama di awal mendapatkan peran sebagai ibu tunggal. Seiring berjalannya waktu, para ibu Tunggal mulai terbiasa dan mengembangkan kemandirian, serta memilih untuk mengabaikan penilaian negatif dari orang lain. Meskipun merasa kurang memiliki keterampilan, para ibu tetap bangga dengan usahanya untuk menghidupi keluarga dan berkomitmen untuk terus belajar demi masa depan yang lebih baik.

3. Bentuk Dukungan Sosial yang Diterima Oleh Ibu Tunggal di Desa Tonjong Kecamatan Pancatengah

Dukungan sosial memiliki peran dan dampak yang sangat penting terhadap kehidupan ibu Tunggal. Dukungan ini tidak hanya membantu mengatasi masalah sehari-hari, tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan psikologis dan emosional ibu tunggal.

a. Dukungan emosional

Dukungan emosional berupa empati, perhatian, kepedulian, penghargaan dan dorongan kepada individu. Dari hasil observasi menunjukkan bahwa dukungan emosional yang didapatkan kelima informan berbeda-beda.

SM mendapatkan dukungan emosional dari anaknya yang sudah menikah, namun SM hanya bertukar cerita hal yang berhubungan dengan keluarganya saja.

“Kalo buat bantuan sih paling dari anak-anak ibu yang udah nikah, kadang ada juga sih tetangga yang suka bantuin ibu kalo lagi butuh. Kalo anak suka bantuin kalo ada kerusakan dirumah, dibantuin di benerin sama anak kedua. Kalo ada acara yang jauh juga biasaya ibu dianterin sama anak.” (SM 4 April 2025).

SM merasa kurang leluasa untuk bercerita dan meminta bantuan kepada anaknya yang sudah menikah, karena takut mengganggu rumah tangga anaknya.

“Ibu kadang ngerasa butuh banget bantuan, saat ibu lagi ada masalah, ibu cerita ke anak yang udah nikah, tapi kan gabisa se bebas itu juga kadang ga enak takut ganggu rumah tangganya. Tapi sama anak yang belum nikah juga dia mah kadang ga ngertiin sama situasi ibu.” (SM 4 April 2025).

Kemudian AS mendapatkan dukungan dan semangat dari kakak dan adiknya, perhatian dari anak-anaknya. AS juga mendapatkan pengertian dari anak-anaknya terkait pekerjaan rumah.

“Keluarga inti sih paling yang masih peduli, anak-anak juga peduli banget sama ibu. Si teteh sih yang sekarang bisa di bilang paling ngertiin ibu mah. Anak-anak suka bantuin beberes rumah, kerjaan rumah kadang kita bagi 3.” (AS 6 april 2025).

Dukungan yang paling dibutuhkan oleh AS adalah berupa bantuan yang diberikan oleh keluarga dan anak-anaknya ketika AS mendapatkan masalah atau saat membutuhkan bantuan.

“Dukungan yang paling ibu butuhin sih, kalo ibu lagi ada masalah keluarga ngertiin. Kalo ibu lagi butuh sesuatu yang susah ibu dapetin, ketika ibu minta bantuan ke sodara dibantu. Anak-anak bisa ngertiin situasi dan kondisi ibu juga. Pastinya seneng banget kalo bisa dikelilingi sama orang-orang yang masih peduli sama ibu.” (AS 6 april 2025).

CM merasakan hal yang sama, merasa diperhatikan oleh orang tua dan anak-anaknya, namun berharap keluarganya lebih memahami situasi dan kondisinya saat menghadapi masalah.

“Ibu ngerasa sih yang sampe sekarang masih peduli sama ibu sekarang, ya cuma orangtua sama anak-anak ibu. Orangtua suka nanyain ada masalah apa, gimana kabarnya. Anak-anak suka perhatian juga, apalagi kalo ibu sakit yang jagain ibu kan mereka.” (CM 27 April 2025).

CM membutuhkan pengertian dari keluarga dan anaknya, apabila sedang memiliki masalah.

“Dukungan yang ibu butuhin sih, kalo ibu lagi punya masalah, maunya orang sekitar khususnya keluarga ibu bisa ngertiin. Anak-anak juga kalo ibu lagi ada masalah, maunya mereka bisa ngertiin keadaan dan kondisi ibu gitu.” (CM 27 April 2025).

Adapun M, merasa nyaman dengan dukungan dari orang tua dan anak-anaknya, yang memberikan ketenangan melalui komunikasi, meskipun M merindukan anak-anaknya.

“Saat ini yang ngasih aku dukungan, perhatian sih orangtua sama anak ya. Kalo sodara ga semuanya ngasih dukungan, malah ada yang gasuka sama saya. Nelpon sama orangtua dirumah seminggu sekali, suka cerita juga sama ibu. Karena komunikasi sama orangtua dan anak tuh, bikin nyaman dan tenang. Kalo sama anak, sama yang pertama sering kontekkan kalo sama yang kedua jarang, karena lagi di pondok.” (M 13 Mei 2025).

M hanya ingin ketika sedang teringat dengan keluarganya, keluarga memberikan kabar melalui handphone saja membuat M merasa nyaman.

“Kalo lagi kangen orangtua atau anak, pengen banget pulang. Tapi gabisa, dan ya paling cuma bisa lewat hp aja. Itu udah bisa ngobatin rindu sih. Kalo udah cerita sama ana kata sama orangtua tuh rasanya plong, seenggaknya mengurangi rasa pusing kalo lagi ada masalah.” (M 13 Mei 2025).

Sementara itu, SN, merasa kurang mendapat dukungan dari lingkungan sekitarnya dan hanya merasakan perhatian dari anaknya, serta berharap ada yang peduli saat SN mengalami masalah atau sakit.

“Paling yang ngasih perhatian maha nak aja, itu juga kadang-kadang ya. Sama keluarga besar juga ibu kurang deket, jadi jarang dapet semangat atau perhatian kaya gitu. Orangtua paling nanyain kabar kalo lagi komunikasi, diluar itu sih engga. Kalo sama tetangga ibu kan jarang keluar ya, jadi ibu engga dapet lah kaya perhatian atau penyemangat gitumah.” (SN 15 Mei 2025).

Harapan SN mendapatkan perhatian ketika sedang mengalami masalah atau sakit, namun SN merasa tidak ada yang peduli terhadap dirinya karena SN tidak dekat dengan banyak orang.

“Kalo lagi ada masalah sih paling butuh ada yang ngertiin, atau lagi sakit butuh perhatian juga sebenarnya. Tapi ibu gabisa minta ke siappaun soal itu, ibu cuma mendem aja gaada yang ngasih perhatian atau yang merhatiin ibu juga. Pasti seneng ya

kalo lagi sakit atau lagi ada masala ada yang peduli mah” (SN 15 Mei 2025).

b. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental atau dukungan nyata yang diterima dari keluarga dan lingkungan sekitar berbeda bentuk dan intensitasnya.

SM mendapatkan bantuan dari tetangganya yang membantu hal-hal praktis seperti mengangkat pakaian saat hujan dan meminjamkan peralatan dapur, begitu pula dari anak pertamanya yang memberikan bantuan dana dalam keadaan mendesak, namun, SM merasa kurang mendapat perhatian dan bantuan dari anak ketiganya yang terkadang cuek dan sulit diajak bekerja sama dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari.

“Kalo misalkan ibu lagi gak dirumah terus hujan, biasanya tetangga suka bantuin angkatin jemuran tuh. Kalo lagi kepepet juga misalkan abis bumbu dapur, kadang ibu minta dulu ke tetangga. Ibu juga kalo lagi gapunya uang banget, anak yang pertama kadang ngasih.” (SM 4 April 2025).

SM mengharapkan bantuan instrumental dari anak ke-3 nya, namun anaknya terkadang acuh terhadap permintaan tolong yang SM berikan

“Kalo anak ibu yang dirumah tuh, itu kadang susah buat disuruh-suruh. Ibu maunya dia tuh bisa ngertiin ibu, kan dia yang tinggal sama ibu sekarang. Tapi ya gimana, ibu juga udah bilang, tapi dia nya tetep begitu kadang gapeduli banget.” (SM 4 April 2025).

AS mendapatkan dukungan yang sangat nyata melalui pembagian tugas rumah tangga dengan anak-anaknya, dimana masing-masing anak memiliki peran yang jelas seperti mencuci, menyapu, dan memasak, sehingga AS merasa senang dan sangat terbantu dalam menjalankan aktivitasnya di rumah.

“Ibu dapet bantuan dari anak-anak, mereka kan suka bantuin ibu beberes rumah, kita tuh dirumah bagi-bagi kerjaan. Ibu yang masak sama cuci piring, si teteh yang nyuci baju sama

setrika, terus si ade yang nyapu sama ngepel. Atau gentian ajaa tukeran gitu, ibu bersyukur banget anak-anak bisa ngertiin dan faham sama situasi dan kondisi ibu saat ini. Karena dengan mereka mau bantuin ibu aja itu bikin ibu senang dan ngabntu banget.” (AS 6 april 2025).

Sedangkan CM mendapatkan dukungan instrumental yang cukup banyak dari anak-anak dan saudaranya yang membantu pekerjaan rumah dan memperbaiki barang-barang yang rusak, hal ini sangat meringankan beban CM, terutama saat harus disibukkan dengan pekerjaan lain.

“Kalo yang suka bantuin ibu sih ya paling anak-anak aja, kalo ibu lagi sibuk kerja yang beres-beres rumah anak-anak. Kadang juga sodara suka bantuin, kalo ada yang harus dibenerin, kaya benerin keran air atau engga bantuin nambal tembok kalo ada yang retak.” (CM 27 April 2025).

Bantuan praktis yang diberikan oleh saudara dan anaknya sangat membantu kehidupan CM.

“Bantuan yang diberikan sangat membantu ibu sih, karena kan kalo ibu lagi sibuk banget kerja, kadang gabisa megang semua pekerjaan rumah, makanya anak bantuin itu ngebantu banget. Dibantuin benerin rumah atau barang yang rusak juga, karena kan belum tentu ibu sama anak-anak bisa benerin sendiri.” (CM 27 April 2025).

M merasa sangat bersyukur karena kedua orang tuanya masih peduli dan bersedia membantu mengurus anak-anaknya, sebuah bantuan yang sangat berarti dan menjadi andalan bagi kelangsungan hidup keluarganya saat ini.

“Aku bersyukur banget masih ada orangtua yang bisa ngertiin keadaan dan kondisi aku, mereka masih mau bantuin ngerawat anak-anak aku. Bantuan itu aja lebih dari cukup buat aku saat ini, karena kalo aku ga dapet bantuan begtu, aku gatau nasib anak-anak ku nantinya.” (M 13 Mei 2025).

Sebaliknya, SN, mengaku kurang mendapatkan dukungan instrumental dari keluarga maupun lingkungannya; meskipun anak-anaknya kadang membantu, bantuan tersebut tidak selalu konsisten, dan SN jarang mendapatkan bantuan dari tetangga karena kurangnya kedekatan sosial, sehingga ia lebih sering mengerjakan semuanya sendiri.

“Biasanya yang bantuin dirumah sih anak-anak, itu juga jarang semauanya mereka aja. Kadang kalo lagi ada kerjaan ke tempat agak jauh sih, ibu dianterin anak. Kalo dari tetangga sih ibu jarang banget dapet bantuan bantuan gitu, mungkin karena ya emang ga terlalu deket aja. Jadi ibu mah kebanyakan apa-apa sendirian, jarang dapet bantuan kaya gitu dari orang lain.” (SN 15 Mei 2025).

Dukungan instrumental yang diberikan oleh keluarga dan lingkungan sangat penting dalam membantu informan menjalani kehidupan sehari-hari dan menghadapi berbagai kendala praktis, namun perbedaan tingkat dukungan yang diterima menunjukkan pentingnya perhatian dan perawatan yang lebih merata agar kebutuhan dasar dan bantuan nyata bagi lansia dapat terpenuhi secara optimal.

c. Dukungan informatif

Dari hasil wawancara dengan lima orang informan mengenai dukungan informasi, kelima ibu Tunggal mengandalkan pengetahuan dan pengalaman yang diperoleh dari orang tua dan informasi yang diberikan oleh tetangga dalam hal pengasuhan anak dan kebutuhan hidup.

SM, menerapkan pola asuh yang berlandaskan ajaran orang tuanya dan memperoleh informasi tentang bantuan dari tetangga.

“Kalo untuk pengasuhan anak sih, ibu percaya sama yang pernah diajarkn sama orangtua ibu dulu aja. Meskipun beda ya hasilnya, ibu tuh kadang bingung buat ngikutin zaman karena ibu gatau. Ibu kan udah tua, paling denger dari orang aja kalo ada apa-apa.” (SM 4 April 2025).

Informasi terkait kebutuhan SM diberikan oleh pak RT dan tetangga. SM mendapatkan informasi bantuan atau pekerjaan.

“Untuk pekerjaan kadang ibu dikasih tau sama tetangga, anak juga yang udah nikah tuh kadang ngasih tau. Kadang kalo ada bantuan, ibu dikasih tau sama RT atau tetangga yang udah tau infonya duluan. Kadang dikasih tau juga kalo lagi ada yang murah-murah, kan lumayan ya buat sedikit menghemat pengeluaran.” (SM 4 April 2025)

Sedangkan AS, yakin dengan cara pengasuhan yang dirasanya baik tanpa terlalu bergantung pada orang lain, meskipun tetap terbuka terhadap informasi sosial.

“Kalo buat pengasuhan anak sih ibu ga terlalu ngikutin siapa-siapa, kalo menurut ibu baik dan hasilnya kea nak juga baik, ya ibu kasih. Ibu kerja kan buat anak ya, jadi untuk kebutuhan ya ibu ngandelin dari hasil kerja aja sih. Yang paling membantu ya informasi kerjaan sih, soalnya kan selain dari konveksi yang ibu sekarang, ibu juga kadang ngambil dari konveksi lain.” (AS 6 april 2025).

Sama halnya dengan AS, CM menerapkan apa yang didapatkan dari orangtuanya dahulu untuk memberi pengasuhan terhadap anaknya. Informasi terkait bantuan di dapatkan dari pak RT.

“Ibu sih dulu kadang suka dengerin omongan orangtua, jadi ibu lakuin ke anak sekarang. Kalo soal kebutuhan keluarga, ibu cuma ngandelin dari hasil kerja aja, gaada yang lain. Kalo lagi ada bantuan sosial, kalo ibu dapet mah biasanya ibu dikasih tau sama pak RT sih.” (CM 27 April 2025).

M mengandalkan orang tuanya dalam mengasuh anak dan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri.

“Kalo aku sih karena kerja diluar kota ya, jadi jarang banget kumpul sama orang lain. Ga ikutan grup grup juga, karena yae mang jarang di rumah. Sama orangtua baik, Cuma y aitu sama

adik aku tuh kita ga akur, ada aja yang di permasalahan. Kayanya hidup aku tuh serba salah dimata dia mah. Kalo sama tetangga paling pas dirumah sama yang di pinggir rumah aja sih.” (M 13 Mei 2025).

Sedangkan SN, merasakan pentingnya informasi terkait pekerjaan untuk menghidupi hidupnya dan keluarga, meskipun jarang memperoleh informasi tentang pengasuhan anak dari orang lain.

“Karena ibu jarang ngobrol banyak sama orang banyak, jadi ya gaada informasi-informasi khusus buat pengasuhan anak. Infomasi yang paling ibu butuhin sih soal pekerjaan, biasanya kal di konveksi ini lagi kurang rame ibu ngambil jahitan dari konveksi lain juga. Karena infomasi kerjaan itu sangat membantu hidup ibu.” (SN 15 Mei 2025).

d. Dukungan jaringan sosial

Tingkat keterlibatan para ibu tunggal dalam interaksi sosial dan hubungan dengan lingkungan sekitar berbeda-beda.

SM, aktif mengikuti kajian keagamaan rutin yang diadakan setiap hari Jumat dan Selasa, yang memberinya kesempatan untuk bersosialisasi dengan orang lain dan mendapatkan informasi, serta menjaga hubungan baik dengan keluarga besarnya yang sering memberikan bantuan kecil, meskipun merasa malu untuk menerima bantuan tersebut.

“Ibu sih paling ikut pengajian rutin aja, tiap hari jum’at sama selasa. Terus dihar-hari teretentu juga, kaya maulid nabi, isro mi’raj gitu. Kalo lagi pengajian tuh, kesempatan buat kumpul sama orang lain aja, ngobrol, atau dikasih informasi juga pas ngaji begitu.” (SM 4 April 2025).

Hubungan SM dengan keluarga besarnya baik, SM mendapatkan bantuan-bantuan kecil dari mereka.

“Setelah jadi ibu Tunggal sih, ibu sama keluarga besar masih baik, kalo mereka punya rezeki lebih suka ngasih ke ibu ke anak juga. Kalo sama tetangga sama aja, kalo ada yang punya

makanan banyak, suka ada yang ngasih juga ke ibu. Sebenarnya ibu malu sih, tapi emang itu ngebantu ibu.” (SM 4 April 2025).

Kemudian AS, jarang berkumpul dengan lingkungan sekitarnya dan hanya berkomunikasi dengan orang-orang terdekatnya, seperti keluarga, pada saat-saat penting saja, dan tidak terlalu terlibat dalam kegiatan sosial seperti kajian agama.

“Ibu sih sebenarnya ga terlalu sering gabung sama ibu-ibu lainnya, paling kalo ada hal penting kaya ngelayad atau ada hajatan gitu. Kalo kaya pengajian rutin ibu kadang-kadang aja. Tapi kalo sama keluarga besar ibu baik-baik aja, sama adik sama kakak juga kalo ada hal penting masih suka berkomunikasi. Ibu juga jarang sih kumpul sama temen-temen, ketemu sama tetangga aja paling yang sekitar sini.” (AS 6 april 2025).

CM juga tidak bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya dan jarang berpartisipasi dalam masyarakat, meskipun ia masih berkomunikasi dengan keluarga dan saudaranya, terutama pada hal-hal penting, dan merasa semakin sibuk setelah menjadi ibu tunggal.

“Kalo ibu sih kan jarang gabung sama ibu-ibu lainnya, jadi ibu juga ga gabung komunitas apapun, kaya arisan gitu. Ibu sama orangtua dan sodara masih berkomunikasi, meskipun sama sodara paling kalo ada hal-hal penting aja. Semenjak jadi ibu Tunggal sih, emang ibu makin jarang kumpul sama temen-temen, karena kan jadi lebih sibuk juga.” (CM 27 April 2025).

Adapun M bekerja di luar kota sehingga jarang bersosialisasi dengan orang lain, memiliki hubungan baik dengan orang tua, namun tidak akur dengan adiknya, dan hanya berinteraksi dengan tetangga terdekatnya saat berada di rumah.

“Kalo aku sih karena kerja diluar kota ya, jadi jarang banget kumpul sama orang lain. Ga ikutan grup grup juga, karena yae mang jarang di rumah. Sama orangtua baik, Cuma y aitu sama adik aku tuh kita ga akur, ada aja yang di permasalahan. Kayanya

hidup aku tuh serba salah dimata dia mah. Kalo sama tetangga paling pas dirumah sama yang di pinggir rumah aja sih.” (M 13 Mei 2025).

Sedangkan SN memilih untuk menarik diri setelah menjadi ibu tunggal, menghindari kegiatan sosial seperti pengajian dan arisan, serta hanya berkomunikasi dengan keluarga besarnya untuk hal-hal yang penting saja, dan merasa enggan bersosialisasi dengan orang lain karena ingin menghindari masalah.

“Ibu mah ga gabung sama kumpulan ibu-ibu gitu, pengajian rutin aja ibu jarang apalagi kaya arisan-arisan mah, gak ikutan sama sekali. Sama keluarga besar juga seperlunya aja, kalo ngobrol paling yang penting-penting aja, jarang komunikasi juga sih. Kalo sama temen-temen udah ga terlalu deket juga, apalagi setelah ibu jadi janda. Gatau kenapa setelah jadi janda tuh kaya males buat berbaur sama orang banyak, penegnnnya nutup diri aja, biar gaada masalah apa-apa.” (SN 15 Mei 2025).

Meskipun sebagian informan sudah memiliki jaringan sosial yang baik, namun ada juga dari para ibu tunggal yang mengalami penurunan keterlibatan sosial dan memilih untuk lebih banyak menghabiskan waktu sendiri atau bersama keluarga terdekatnya setelah mengalami perubahan status kehidupan.

4. Dampak Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Ibu Tunggal

Dukungan sosial yang kuat dari anak-anak, keluarga, dan lingkungan berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik.

a. Dampak positif

1) Mengurangi rasa kesepian

Misalnya, SM merasa tidak sendirian dalam perannya sebagai ibu tunggal berkat dukungan emosional dan instrumental dari anak-

anak dan tetangganya. Hal ini membantu mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan rasa percaya diri.

“Kalo buat bantuan sih paling dari anak-anak ibu yang udah nikah, kadang ada juga sih tetangga yang suka bantuin ibu kalo lagi butuh. Kalo anak suka bantuin kalo ada kerusakan dirumah, dibantuin di benerin sama anak kedua. Kalo ada acara yang jauh juga biasanya ibu dianterin sama anak.” (SM 4 April 2025).

Dukungan sosial yang kuat dari anak-anak dan lingkungan sekitar memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi rasa kesepian bagi para ibu tunggal. Interaksi positif dengan anak-anak dan tetangga tidak hanya memberikan bantuan praktis tetapi juga menciptakan rasa keterhubungan yang penting bagi kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, dukungan sosial memainkan peran penting dalam membantu para ibu tunggal mengatasi tantangan sehari-hari dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

2) Meningkatkan kesejahteraan mental

Informan seperti AS dan CM juga merasakan dampak positif dari dukungan emosional yang diberikan oleh keluarga. Bantuan dalam pekerjaan rumah dan perhatian dari orang terdekat membuat para ibu merasa dihargai dan diperhatikan, yang meningkatkan kesejahteraan mentalnya.

“Ibu dapet bantuan dari anak-anak, mereka kan suka bantuin ibu bebers rumah, kita tuh dirumah bagi-bagi kerjaan. Ibu yang masak sama cuci piring, si teteh yang nyuci baju sama setrika, terus si ade yang nyapu sama ngepel. Atau gentian ajaa tukeran gitu, ibu bersyukur banget anak-anak bisa ngertiin dan faham sama situasi dan kondisi ibu saat ini. Karena dengan mereka mau bantuin ibu aja itu bikin ibu seneng dan ngabntu banget.” (AS 6 april 2025).

“Ibu ngerasa sih yang sampe sekarang masih peduli sama ibu sekarang, ya cuma orangtua sama anak-anak ibu. Orangtua suka nanyain ada masalah apa, gimana kabarnya. Anak-anak suka perhatian juga, apalagi kalo ibu sakit yang jagain ibu kan mereka.” (CM 27 April 2025).

Dukungan emosional dari keluarga secara signifikan meningkatkan kesejahteraan mental para ibu tunggal. Bantuan dalam pekerjaan rumah dan perhatian dari orang-orang terkasih membuat mereka merasa dihargai dan diperhatikan. Hal ini tidak hanya meringankan beban tetapi juga memberikan rasa bahagia dan dukungan yang penting dalam menghadapi tantangan sehari-hari.

3) Meningkatkan rasa percaya diri

Dukungan dari orang tua dan anak, seperti yang dialami oleh CM dan M, membantu mengurangi beban emosional dan stres. Dukungan ini memberikan rasa tenang dan nyaman, yang sangat penting bagi kesejahteraan psikologis para ibu, terutama saat menghadapi tantangan hidup.

“Ibu ngerasa sih yang sampe sekarang masih peduli sama ibu sekarang, ya cuma orangtua sama anak-anak ibu. Orangtua suka nanyain ada masalah apa, gimana kabarnya. Anak-anak suka perhatian juga, apalagi kalo ibu sakit yang jagain ibu kan mereka.” (CM 27 April 2025).

Dukungan emosional dari keluarga, khususnya orang tua dan anak, memegang peranan penting dalam meningkatkan rasa percaya diri ibu. Dukungan ini tidak hanya mengurangi beban emosional dan stres, tetapi juga menciptakan rasa tenang dan nyaman yang sangat penting bagi kesejahteraan psikologis, terutama saat menghadapi berbagai tantangan hidup.

4) Memiliki rasa tenang dan nyaman

Dukungan sosial memungkinkan para ibu tunggal untuk lebih fokus pada tanggung jawab mereka sebagai orang tua. M, meskipun

harus bekerja jauh dari rumah, tetap merasa terhubung dengan keluarganya melalui komunikasi yang baik, yang membantunya menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih baik.

“Saat ini yang ngasih aku dukungan, perhatian sih orangtua sama anak ya. Kalo sodara ga semuanya ngasih dukungan, malah ada yang gasuka sama saya. Nelpon sama orangtua dirumah seminggu sekali, suka cerita juga sama ibu. Karena komunikasi sama orangtua dan anak tuh, bikin nyaman dan tenang. Kalo sama anak, sama yang pertama sering kontekkan kalo sama yang kedua jarang, karena lagi di pondok.” (M 13 Mei 2025).

Dukungan sosial dari keluarga, terutama orang tua dan anak, memberikan rasa tenang dan nyaman bagi para ibu tunggal. Meskipun harus bekerja jauh dari rumah, komunikasi yang baik dengan keluarga membantu mereka untuk tetap terhubung dan lebih fokus pada tanggung jawab mereka sebagai orang tua, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih baik.

b. Dukungan negatif kurangnya dukungan sosial

1) Merasa terasingkan

Meskipun para ibu tunggal merasakan perhatian dari anak-anak dan orangtuanya, dukungan sosial yang tidak didapatkan dari orang lain dapat membuat para ibu merasa terisolasi dan terbebani. Ketika SN harus menghadapi tekanan dari lingkungan, membuat SN merasa kecewa dan di rendahkan.

“Saya kurang dekat sama tetangga, mereka kadang banyak omong soal kehidupan saya, jadi saya pun males buat gabung sama mereka. Terlebih saya jarang ada dirumah, jadi saya juga gapeduli kalo saya jarang kumpul sama mereka. Sakit hati sih sebenarnya, kadang ada yang bilang saya gabecus pilih suami apalah itulah.” (M 13 Mei 2025).

Sama halnya dengan M, yang masih merasakan stigma dari lingkungan karena dirinya jarang berada dirumah.

“Tantangan selama ini sih pasti ada ya, siapa sih yang mau jadi janda. Apalgi mantan suami selingkuh, ibu jadi harus makin sabar dan kadang harus bisa ngatasin kalo ada yang ngomongin soal keluarga. Pengen banget bilang kalo ada yang ngomongin tuh (coba rasain jadi janda jangan seenaknya ngomongin orang gatau apa capeknya ngurus keluarga sendiri), tapi ya mau gimana lagi yaudahlah. Kenapa ya, kayanya jadi janda tuh rendahan banget buat orang sini mah.”
(SN 15 Mei 2025).

Meskipun ibu tunggal mendapatkan perhatian dari anak dan orang tuanya, namun kurangnya dukungan sosial dari lingkungan dapat menimbulkan perasaan terisolasi dan terbebani. Tekanan dari masyarakat dan stigma yang dialami membuat ibu tunggal merasa kecewa dan direndahkan.

2) Stres yang meningkat

Tanpa dukungan sosial yang memadai, kesejahteraan psikologis ibu tunggal dapat memburuk, sehingga mengurangi kesejahteraan psikologis ibu tunggal secara keseluruhan. Seperti halnya yang dirasakan oleh AS ketika mendapatkan tekanan dari sekitar dan harus menanggungnya sendiri.

“Ibu mah udah gapeduli sama omongan orang lain soal keluarga ibu, soal ibu mau ngelakuin apa aja buat kehidupan anak ibu. Toh mereka mah ga bantuin ibu ini, jadi ngapain juga kan harus peduli omongan mereka. Ibu mau kuat buat anak-anak ibu dan kebahagiaaan mereka juga kan kebahagiaaan ibu.”
(AS 6 april 2025).

Sama halnya M mengalami tantangan yaitu menghadapi perkataan sekitar tentang kehidupannya.

“Rasanya berat banget ya, harus apa-apa sendiri, kalo ada apa-apa dikeluarga saya harus menghadapi nya sendiri. Apalgi kalo lagi ada masalah gitu, atau punya kebutuhan mendadak duh itu rasanya berat banget. Saya tuh tapi meskipun diomongin ya sama orang, saya harus pura-pura gatau atau saya abaikan aja biar ga terlalu jadi beban fikiran buat saya. Meskipun sebenarnya itu bikin saya sakit hati.” (M 13 Mei 2025).

Kurangnya dukungan sosial yang memadai dapat menyebabkan meningkatnya stres dan menurunnya kesejahteraan psikologis ibu tunggal. Ibu tunggal sering kali harus menghadapi tekanan dari lingkungan dan menghadapi tantangan hidup sendiri, yang dapat memperburuk kondisi mentalnya. Meskipun berusaha untuk tetap kuat demi anak-anak, perasaan depresi dan sakit hati akibat stigma sosial tetap ada.

B. Pembahasan

1. Gambaran Kesejahteraan Psikologis Ibu Tunggal di Desa Tonjong Kecamatan Pancatengah

Hasil penelitian menunjukkan pengalaman dan tantangan yang di hadapi oleh kelima informan ibu tunggal. Setiap informan memiliki keadaan dan latar belakang yang berbeda, dalam situasi ini kelima informan menunjukkan terkait kesejahteraan psikologis mereka. Kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) yang mencakup enam dimensi: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Berikut uraian lebih detail:

a. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Perbedaan respons terlihat jelas. SM, meskipun awalnya merasa hancur setelah kematian suaminya, menunjukkan kemampuan adaptasi dan penerimaan yang tinggi seiring waktu. SM fokus pada anak-anaknya dan mengabaikan penilaian negatif dari lingkungan. Hal ini sejalan dengan teori

Ryff (1989) yang menyatakan bahwa penerimaan diri adalah ciri penting dalam kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, SN masih berjuang menerima status jandanya dan menghadapi stigma sosial yang membuatnya merasa direndahkan. AS dan CM juga menunjukkan proses penerimaan yang berbeda, dengan AS lebih fokus pada kesejahteraan anak-anaknya. M menunjukkan rasa trauma karena perlakuan kasar mantan suaminya

Maslow (1968) juga menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan salah satu karakter dari individu yang mampu mengaktualisasikan diri sehingga individu dapat menerima diri apa adanya, memberikan penilaian yang tinggi pada individualitas serta keunikan diri sendiri. Informan seperti SN dan M, yang mengalami trauma dari hubungan sebelumnya, menunjukkan tantangan yang lebih besar dalam penerimaan diri, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Penerimaan diri meliputi perasaan baik individu terhadap dirinya sendiri, terhadap masa kini maupun masa lalu serta mengetahui dan menerima kelebihan dan kekurangan diri yang dimiliki.

b. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relation with Others*)

Hubungan dengan keluarga inti (anak dan orang tua) umumnya positif dan menjadi sumber dukungan utama. Namun, hubungan dengan lingkungan sekitar berbeda. Beberapa informan memiliki hubungan yang baik dengan keluarga dan teman, yang mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Menurut Ryff (1989), hubungan positif dengan orang lain mengacu pada kemampuan individu untuk menjalin hubungan interpersonal yang hangat dan saling percaya. Individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain akan memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati dan kasih sayang, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan dengan orang lain.

Namun, M dan SN mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan dengan lingkungan sekitar, yang dapat mengurangi dukungan sosial yang penting untuk kesejahteraan. Sebaliknya, individu yang memiliki sedikit atau tidak memiliki hubungan positif dengan orang lain akan terisolasi dan

frustrasi dalam menjalin hubungan dengan orang lain dan tidak memiliki keinginan untuk mempertahankan hubungan tersebut. Setiap informan memiliki cara yang berbeda dalam menjalin hubungan interpersonal yang baik.

Kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang baik merupakan salah satu kriteria individu yang sehat dan matang secara mental yang kemudian membentuk kesejahteraan psikologis informan. Oleh karena itu, keberadaan keluarga, sahabat, dan lingkungan sekitar memegang peranan yang cukup penting bagi setiap informan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Arfianto et al. (2020) yang menunjukkan bahwa peningkatan dukungan sosial dari keluarga, sahabat, dan orang terdekat juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Hasil penelitian Kołodziej-Zaleska dan Przybyła-Basista (2016) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan sumber daya penting yang memiliki pengaruh tidak langsung yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu pasca perceraian.

c. Kemandirian (*Autonomy*)

Kelima informan memiliki kemandirian berbeda-beda dalam memenuhi kebutuhan, mengatasi masalah dan mengambil keputusan secara pribadi. Kemandirian merupakan salah satu dimensi yang mendukung terbentuknya kesejahteraan psikologis setiap informan. SM awalnya bergantung pada suaminya dalam pengambilan keputusan, tetapi ia belajar menjadi lebih mandiri seiring waktu. AS masih merasa kesulitan dalam pengambilan keputusan besar, sering berdiskusi dengan anak sulungnya. Tiga lainnya menunjukkan kemandirian yang kuat dalam menghadapi tantangan ekonomi dan sosial, meskipun keduanya mengalami tekanan sosial. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Cahyani dan Dwiyanti (2021) yang menyatakan bahwa kemandirian individu dalam menjalani kehidupan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Hal ini mencerminkan aspek kemandirian dalam model Ryff, di mana individu yang mandiri dapat menilai diri mereka sendiri dan tidak

bergantung pada persetujuan orang lain. Ryff (1989) menyatakan bahwa dimensi kemandirian meliputi kualitas penentuan nasib sendiri, dan pengendalian perilaku dalam diri sendiri. Individu yang memiliki otonomi tinggi akan memiliki penentuan nasib sendiri yang tinggi sehingga dapat memutuskan dan mengatur perilakunya sendiri tanpa campur tangan orang lain, mandiri, tahan terhadap tekanan sosial, serta mampu mengevaluasi dirinya sendiri.

d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Semua informan menunjukkan upaya untuk menguasai lingkungan mereka melalui pekerjaan dan strategi adaptasi. Tantangan ekonomi tetap menjadi hambatan utama, tetapi kelima informan menunjukkan keuletan dan kemampuan beradaptasi. Individu yang dapat menguasai lingkungan dengan baik akan mampu mengendalikan hal-hal eksternal dalam lingkungannya meliputi mengatur dan mengendalikan situasi dalam kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan dan peluang yang ada, serta mampu menyesuaikan dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan individu.

Hasil penelitian Sinha (2017) menunjukkan bahwa kualitas lingkungan rumah dan lingkungan kerja menentukan kesejahteraan psikologis perempuan dengan peran ganda. Oleh karena itu, kemampuan individu dalam menguasai lingkungan memegang peranan penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis setiap informan. Menurut Ryff (1989), penguasaan lingkungan berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan situasi atau lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikologisnya, berpartisipasi dalam lingkungan di luar dirinya, memanipulasi dan mengendalikan lingkungan yang kompleks, serta kemampuan dalam memanfaatkan dan memberikan kesempatan dari lingkungan.

e. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Kelima informan dalam penelitian ini memiliki tujuan hidup yang sama, yaitu fokus pada anak. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Matud

(2019) yang menunjukkan bahwa prioritas tertinggi perempuan adalah perannya dalam keluarga. Kesejahteraan anak-anak menjadi tujuan hidup utama semua informan. Kelima informan berjuang untuk memberikan pendidikan dan kehidupan yang layak bagi anak-anak mereka, yang menjadi motivasi utama mereka dalam menghadapi kesulitan.

SM, AS, dan CM memiliki tujuan yang jelas untuk memberikan kehidupan yang lebih baik bagi anak-anaknya. Tujuan hidup yang dimiliki individu menggambarkan kondisi individu yang memiliki pemahaman yang jelas tentang arah dan tujuan hidup yang kemudian mendukung terbentuknya kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan pernyataan Ryff (1989) bahwa dimensi tujuan hidup mengacu pada keyakinan individu yang menimbulkan perasaan bahwa ada tujuan dan makna dalam hidup. Individu yang berfungsi positif memiliki tujuan, maksud, dan arah sehingga timbul perasaan bahwa hidup ini bermakna. Sebaliknya, individu yang rendah pada dimensi tujuan hidup akan kehilangan makna hidup yang dimilikinya, tidak memiliki arah dan cita-cita yang jelas, serta tidak memiliki harapan atau keyakinan yang memberi makna pada hidup.

f. Pengembangan Diri (*Personal Growth*)

Proses pengembangan diri beragam. Informan menunjukkan perkembangan diri yang signifikan seiring waktu. Informan belajar untuk menghadapi tantangan dan beradaptasi dengan keadaan baru sebagai ibu Tunggal. SM dan CM menunjukkan kemampuan untuk mengatasi trauma dan membangun kepercayaan diri. AS dan M menunjukkan kemandirian dan kemampuan adaptasi yang tinggi. SN masih berjuang mengatasi stigma sosial dan tekanan dari lingkungan. Kelima informan dalam penelitian ini memiliki pertumbuhan pribadi yang sama, yaitu mampu mengenali kekuatan dan kelemahan diri sendiri serta berusaha memperbaiki kelemahan masing-masing.

Ini mencerminkan dimensi pertumbuhan pribadi berkaitan dengan keinginan individu untuk terus tumbuh dan mengembangkan potensinya, terbuka terhadap pengalaman baru, serta memiliki keinginan untuk

mewujudkan potensinya. Hal ini sejalan dengan pernyataan Ryff (1989) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki pertumbuhan pribadi yang baik akan memiliki perasaan terkait pertumbuhan dalam dirinya, melihat dirinya sebagai individu yang akan selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap berbagai pengalaman baru, mampu mewujudkan potensinya, serta memiliki keinginan untuk menambah wawasan yang luas dan menjadi pribadi yang lebih baik.

2. Bentuk Dukungan Sosial yang Diterima Oleh Ibu Tunggal di Desa Tonjong

a. Dukungan emosional

Dukungan emosional yang melibatkan empati, perhatian, dan dorongan, sangat penting bagi individu untuk merasa dicintai dan dihargai. Sumber utama dukungan emosional bagi kelima informan adalah keluarga inti, meskipun tingkat dukungan yang diterima bervariasi. Sebagian informan mendapatkan dukungan yang kuat dari kakak, adik, dan anak-anak, yang menunjukkan perhatian dan pengertian, terutama dalam hal pekerjaan rumah tangga. Hal ini sejalan dengan pengertian dukungan emosional menurut Safarino (2014) bahwa dukungan emosional adalah dukungan sosial yang berupa ungkapan empati, kepedulian, perhatian, dan dorongan kepada individu dari orang terdekat maupun orang di lingkungan sosial. Dukungan ini membuat seseorang merasa diterima disebuah kelompok yang dianggap sebagai tempat berbagi hal baik maupun buruk.

Beberapa informan merasa diperhatikan oleh orang tua dan anak-anak, namun ada harapan agar keluarga lebih memahami situasi dan kondisi mereka saat menghadapi masalah. Sementara itu, ada juga informan yang merasa kurang mendapat dukungan dari lingkungan sekitar, merasakan perhatian yang terbatas dari anak, dan berharap ada lebih banyak kepedulian saat mengalami masalah atau sakit. Temuan ini menekankan pentingnya dukungan emosional dalam meningkatkan kesejahteraan individu, terutama dalam konteks keluarga.

Menurut Uchino dalam Sarafino (2014), dukungan emosional dapat mengurangi kecemasan dan memberikan kenyamanan saat menghadapi tekanan. Namun, dalam hal ini kekurangan dukungan emosional dari lingkungan sekitar bisa dikaitkan dengan stigma sosial terhadap ibu tunggal.

b. Dukungan instrumental

Dukungan praktis dari keluarga dekat dan anak-anak sangat penting bagi ibu tunggal dalam kehidupan sehari-hari. Sebagian ibu tunggal yang mendapatkan bantuan signifikan dari anak-anaknya, yang membantu pekerjaan rumah tangga dan keadaan darurat. Namun, dukungan dari lingkungan sekitar terbatas, terutama bagi ibu tunggal yang mengalami kurangnya kedekatan sosial dengan tetangga, sehingga lebih cenderung mengandalkan diri sendiri. McIntosh, (2016) sebagai dukungan harga diri dimana pada saat individu mengalami ancaman harga diri, seperti meningkatnya keraguan akan kemampuan diri maka sumber-sumber interpersonal meniadakan dengan membicarakan masalah yang dihadapi. Dukungan ini dapat berupa perhatian, menawarkan simpati, dan meyakinkan kembali. Elemen penting dari dukungan ini berupa perasaan diterima dan dihargai.

Dukungan instrumental yang diterima, seperti bantuan pekerjaan rumah dan perbaikan, merupakan kelegaan yang signifikan. Beberapa ibu merasa tidak puas dengan kurangnya perhatian dari anak-anak tertentu, sementara yang lain terbantu dengan pembagian tugas yang jelas antara anak-anak. Dukungan dari orang tua juga menjadi andalan bagi kelangsungan keluarga.

Menurut Sarason (Rahama & Izzati, 2021), dukungan instrumental dapat mengurangi beban dan meningkatkan kesejahteraan individu. Dukungan ini sangat penting bagi ibu tunggal yang sering kali harus mengelola banyak tanggung jawab sendirian. Namun, M, SN dan AS kurang mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar karena kurangnya pendekatan.

c. Dukungan informatif

Informasi terkait pekerjaan dan peluang ekonomi merupakan kebutuhan utama bagi para ibu tunggal. Sebagian individu menerapkan pola asuh berdasarkan ajaran orang tuanya, sebagian memperoleh informasi tentang bantuan dari tetangga, dan sebagian lagi meyakini metode pengasuhan yang dianggap baik tanpa terlalu bergantung pada orang lain, meskipun tetap terbuka terhadap informasi sosial.

Menurut Rokhimah (Meilinawati, 2015), dukungan informatif membantu individu memperluas wawasan dan pemahaman terhadap permasalahan yang dihadapi. Kurangnya akses terhadap informasi yang relevan menunjukkan perlunya program-program edukasi dan konseling yang memberikan informasi dan dukungan yang dibutuhkan

d. Dukungan jaringan sosial

Jaringan sosial sebagian besar terbatas pada keluarga dan beberapa teman dekat. Dukungan sosial dan keterlibatan masyarakat memegang peranan penting dalam kesejahteraan individu, terutama bagi mereka yang menghadapi tantangan sebagai ibu tunggal. Meskipun sebagian individu aktif dalam kegiatan sosial dan menjaga hubungan baik dengan keluarga besarnya, banyak yang cenderung menarik diri dari interaksi sosial dan hanya berkomunikasi dengan orang terdekatnya pada saat-saat penting.

Perbedaan tingkat keterlibatan sosial ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kesibukan, rasa malu, dan keengganan bersosialisasi. Sebagian individu merasa terbantu dengan dukungan dari keluarga, tetapi juga mengalami kesulitan dalam menerima bantuan tersebut. Perlunya upaya untuk meningkatkan akses terhadap dukungan sosial dan informasi, serta mendorong keterlibatan dalam kegiatan masyarakat, guna meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan individu, terutama bagi ibu tunggal yang sering menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-harinya.

Menurut Uchino (Sarafino, 2014), dukungan jaringan sosial penting untuk menciptakan rasa keterhubungan yang dapat mengurangi perasaan terasing. Hal ini menunjukkan pentingnya program-program yang

memfasilitasi pembentukan kelompok dukungan sebaya dan memperluas jaringan sosial ibu Tunggal.

3. Dampak Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Ibu Tunggal

Menurut Taylor (Koli, 2023) dukungan sosial yang kuat sangat penting bagi kesejahteraan psikologis ibu tunggal. Dukungan ini tidak hanya membantu ibu tunggal dalam mengatasi tantangan sehari-hari, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik. Sebaliknya, kurangnya dukungan dapat memperburuk kondisi psikologis dan menambah beban emosional yang ibu tunggal hadapi.

a. Dampak positif dukungan sosial

1) Mengurangi kesepian

Dukungan dari anak-anak dan tetangga dapat membantu para ibu tunggal agar tidak merasa sendirian. Interaksi sosial yang positif membantu mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan harga diri. Termasuk keterlibatan dalam kegiatan sosial di masyarakat, seperti kegiatan pengajian atau kumpul bersama tetangga dapat memberikan kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain, yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis.

Hal ini sejalan dengan teori Wills bahwa dukungan sosial menghasilkan perasaan nyaman dan peduli, yang penting dalam mengatasi perasaan terisolasi. Menurut Sarason (Rahama & Izzati, 2021) dukungan sosial mengarah kepada kenyamanan, kepedulian, penghargaan terhadap seseorang atau membantu seseorang menerima dari orang lain atau kelompok.

2) Meningkatkan kesejahteraan mental

Dukungan yang kuat dari anggota keluarga, seperti saudara dan anak-anak, membuat ibu tunggal merasa lebih dihargai dan diperhatikan. Bantuan dalam mengerjakan pekerjaan rumah tangga meringankan beban, sehingga para ibu tunggal dapat lebih fokus pada

kebahagiaan dan pendidikan anak-anaknya, yang pada akhirnya meningkatkan kepuasan hidup.

Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat berkontribusi pada peningkatan kepuasan hidup dan kesejahteraan mental, yang merupakan aspek penting dari kesehatan psikologis. Menurut Shek dalam Pratiwi (2020) kesejahteraan psikologis adalah ketika seseorang memiliki kondisi mental yang baik, atau ketika memiliki sejumlah kualitas Kesehatan mental yang positif, terutama dalam keterlibatan aktif dengan lingkungan sekitar.

3) Meningkatkan kepercayaan diri

Dukungan emosional dan praktis dari keluarga, khususnya orangtua dan anak-anak membantu para ibu tunggal menghadapi tantangan hidup. Dengan bantuan pekerjaan rumah tangga dan dukungan emosional, para ibu tunggal merasa lebih percaya diri dan mampu menjalankan perannya sebagai ibu tunggal.

Hal ini mencerminkan hubungan positif antara dukungan sosial dan peningkatan harga diri, yang merupakan salah satu dimensi kesejahteraan psikologis. Menurut Ryff (1989) dimensi kesejahteraan psikologis salah satunya yaitu hubungan positif dengan orang lain. Ini mengacu pada hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain, meliputi kemampuan mencintai dan memelihara hubungan yang hangat dengan orang lain.

4) Memberikan rasa nyaman dan tenang

Dukungan emosional dari keluarga memberikan rasa tenang dan nyaman. Komunikasi yang baik dengan anggota keluarga membuat ibu tunggal merasa terhubung, membantu para ibu tetap fokus pada tanggung jawabnya sebagai ibu, dan mengurangi perasaan stres.

Sejalan dengan Stocks (2016), menunjukkan bahwa faktor pengalaman hidup dan perubahan yang terjadi terhadap kehidupan seseorang memiliki pengaruh yang mendalam terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Menurut Wells dalam Adhi (2021) kesejahteraan

psikologis adalah pencapaian individu. Pencapaian ini merupakan hasil interpretasinya terhadap pengalaman hidup.

b. Dampak negatif kurangnya dukungan sosial

1) Merasa terasingkan

Kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis ibu tunggal. Meskipun para ibu mungkin merasakan perhatian dari anak-anak dan orang tua, dukungan sosial yang minim dari lingkungan dapat membuatnya merasa terisolasi dan lebih terbebani. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang tidak memadai dapat memperburuk kondisi mental dan meningkatkan beban emosional.

Menurut Heiman & Kariv dalam Titis (2022) tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, emosional, dan kognitif seseorang. Individu dengan kesejahteraan psikologis rendah cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi dan mudah merasakan emosi negatif seperti kecemasan, kesedihan, kemarahan, frustrasi, dan sebagainya.

2) Stress yang meningkat

Perasaan kesepian dan tekanan dari lingkungan dapat menyebabkan peningkatan stres. Tanpa dukungan sosial yang memadai, kesejahteraan psikologis ibu tunggal dapat memburuk, yang mengurangi kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang minimal dapat memperburuk kondisi psikologis dan meningkatkan beban emosional yang mereka hadapi.

Titis (2022) menunjukkan bahwa perempuan yang menjadi orang tua tunggal sering menghadapi tekanan yang berasal dari dalam diri mereka sendiri dan dari lingkungan sekitar, seperti keluarga dan tetangga. Tekanan ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis perempuan, bahkan menyebabkan penurunan atau hilangnya kesejahteraan.