



Dukungan Sosial dan *Coping Emosional* Ibu Tunggal dalam Komunitas Digital Single Moms Indonesia

Emmy Kuswandari¹; Tantya Legystania²

^{1,2} Komunikasi Korporat, Universitas Paramadina, Lt.45 Jalan HR Rasuna Said Kav C22, Jakarta

Email: emmy.kuswandari@students.paramadina.ac.id;
tantya.legystania@students.paramadina.ac.id

Info Artikel

Submitted:
26 November 2025

Accepted:
25 December 2025

Published:
29 December 2025

DOI:



Vol 13 (No.2), 2025

Halaman 298-311

ABSTRAK

The increasing number of single mothers in Indonesia highlights the need for safe emotional support spaces for women who face social stigma, financial pressure, and psychological distress. However, previous studies have mostly focused on economic or welfare aspects and have not adequately examined how digital empathetic communication functions as a mechanism of social support. This study aims to explore the patterns of empathetic communication, forms of social support, and emotional coping strategies within the Single Moms Indonesia (SMI) community as a digital support space for women. Using a descriptive qualitative approach, this research involved 35 community members through in-depth interviews, non-participant observation, and digital document analysis. Data were processed through reduction, thematic categorization, and interpretive analysis. The findings reveal a novel insight into how digital empathetic communication generates emotional, informational, and spiritual support that enhances the psychological resilience of members. It also facilitates identity reframing as a collective healing process. The study concludes that digital communities like SMI serve as therapeutic environments for single mothers and hold significant potential for integration into psychosocial support programs for women.

Keywords: *Digital Empathic Communication; Single Mothers; Social Support*

ABSTRAK

Fenomena meningkatnya jumlah ibu tunggal di Indonesia menegaskan pentingnya ruang dukungan emosional yang aman bagi perempuan yang menghadapi stigma sosial, beban ekonomi, dan tekanan psikologis. Penelitian ini menarik, karena pada penelitian sebelumnya lebih banyak membahas aspek ekonomi dan kesejahteraan, belum mengkaji bagaimana komunikasi empatik digital bekerja sebagai mekanisme dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan memahami pola komunikasi empatik, bentuk dukungan sosial, dan strategi coping

emosional dalam komunitas Single Moms Indonesia (SMI) sebagai ruang digital perempuan. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini melibatkan 35 anggota komunitas melalui wawancara mendalam, observasi nonpartisipan, dan dokumentasi digital. Analisis data dilakukan dengan reduksi, kategorisasi tematik, dan interpretasi makna. Hasil penelitian menunjukkan adanya kebaruan berupa identifikasi bagaimana komunikasi empatik digital menciptakan dukungan emosional, informasional, dan spiritual yang membangun ketahanan psikologis anggota. Komunikasi empatik juga membentuk reframing identity sebagai proses pemulihan kolektif. Kesimpulan penelitian menegaskan bahwa ruang digital seperti SMI berfungsi sebagai arena terapeutik bagi ibu tunggal dan memiliki potensi besar untuk dikembangkan dalam program dukungan psikososial perempuan.

Kata kunci: *Dukungan Sosial; Ibu Tunggal; Komunikasi Empatik Digital*

PENDAHULUAN

Fenomena ibu tunggal di Indonesia menunjukkan kompleksitas sosial yang semakin penting dikaji dari perspektif komunikasi. (Badan Pusat Statistik, 2023) melaporkan bahwa 15,6 persen rumah tangga dipimpin oleh perempuan, angka yang meningkat dibandingkan satu dekade terakhir. Sebagian besar perempuan kepala keluarga ini menanggung beban ekonomi sekaligus pengasuhan tanpa kehadiran pasangan. (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2024) bahkan mencatat bahwa 22,3 persen perempuan Indonesia kini berperan sebagai pencari nafkah utama, termasuk para ibu tunggal yang menghadapi beban berlapis. (UN Women, 2023) menunjukkan bahwa perempuan kepala keluarga sering menghadapi diskriminasi kerja, tekanan sosial, dan stereotip gender yang memperburuk kondisi emosional mereka. Selain stigma sosial yang melekat, banyak ibu tunggal mengalami rasa terisolasi karena kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar (Rahmawati, 2020). Situasi ini menegaskan perlunya ruang dukungan sosial yang aman di mana perempuan dapat berbagi pengalaman tanpa stigma. Perkembangan teknologi digital memungkinkan terbentuknya komunitas daring yang menyediakan ruang saling berbagi pengalaman, termasuk bagi kelompok perempuan dengan pengalaman hidup yang sama (Nasution & Lestari, 2021).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa komunikasi digital mampu menjadi ruang relasional yang bermakna bagi perempuan. (Purbaningrum et al., 2023) menemukan bahwa kepemimpinan berbasis komunikasi empatik dalam komunitas perempuan menciptakan *supportive climate*, yaitu iklim komunikasi yang menumbuhkan kepercayaan dan solidaritas. Sementara itu, (Sudarmanti et al., 2024) menunjukkan bahwa ruang digital perempuan berfungsi sebagai wahana refleksi diri dan *collective healing* yang memberikan efek terapeutik. (Widjanarko, 2020) menegaskan bahwa perkembangan teknologi komunikasi telah membentuk “masyarakat maya” di mana dukungan sosial tidak lagi mengandalkan kedekatan fisik, tetapi jaringan afektif digital. Di sisi lain, teori *computer-mediated communication* (Walther, 1996) menjelaskan bahwa relasi interpersonal daring dapat sama atau lebih kuat dibandingkan interaksi tatap muka. Berdasarkan literatur tersebut, ruang digital memberikan peluang bagi ibu tunggal untuk menemukan kembali rasa aman emosional dan membangun ikatan emosional yang konstruktif.

Meskipun banyak penelitian mengenai ibu tunggal di Indonesia, sebagian besar studi sebelumnya berfokus pada aspek ekonomi rumah tangga, kesejahteraan keluarga, atau strategi bertahan hidup (Suyanto, 2019). Selain itu, penelitian tentang komunitas WhatsApp sebagai ruang dukungan psikologis masih jarang dilakukan, padahal platform ini merupakan media paling dominan digunakan oleh masyarakat Indonesia (Savitri, 2020). Penelitian yang mengkaji bagaimana komunikasi digital membentuk mekanisme dukungan sosial emosional masih sangat terbatas. Belum banyak studi yang menyoroti komunikasi empatik digital sebagai bentuk coping kolektif yang menyediakan fungsi serupa keluarga atau konselor profesional. Di sisi lain, fenomena berkembangnya komunitas digital perempuan seperti Single Moms Indonesia (SMI) menunjukkan munculnya ruang sosial baru yang belum banyak dipetakan dari perspektif komunikasi. SMI adalah komunitas pemberdayaan ibu tunggal di Indonesia yang berdiri pada tahun 2014. Komunitas ini muncul dari kebutuhan akan ruang aman (*safe space*) bagi perempuan yang menjalankan peran pengasuhan dan ekonomi secara mandiri. SMI sebagai komunitas digital berkembang melalui dua pendekatan: dukungan psikososial (*support group*, konseling, edukasi parenting) dan pemberdayaan ekonomi (pelatihan keterampilan, UMKM). Komunitas ini dipilih karena merupakan komunitas digital yang cukup besar dan aktif di Indonesia. Kesenjangan penelitian ini membuka peluang untuk mengkaji bagaimana komunikasi empatik digital bukan hanya sekadar pertukaran pesan, tetapi memainkan peran penting dalam membangun solidaritas, validasi emosional, dan ketahanan psikologis ibu tunggal.

Urgensi penelitian ini terletak pada meningkatnya jumlah perempuan kepala keluarga serta terbatasnya dukungan formal yang tersedia. Layanan konseling pemerintah masih minim, sementara stigma sosial sering membatasi perempuan untuk mengekspresikan kerentanannya secara terbuka. Komunitas digital seperti SMI muncul sebagai alternatif inovatif yang diinisiasi oleh perempuan sendiri dan menawarkan ruang penyembuhan berbasis komunikasi empatik. Mengkaji komunitas ini penting secara akademik karena dapat memperkaya pemahaman tentang peran komunikasi empatik digital dalam konteks gender. Secara praktis, penelitian ini relevan untuk mengembangkan model dukungan sosial yang adaptif di era digital, terutama untuk kelompok rentan seperti ibu tunggal. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi

pengembangan intervensi berbasis komunitas daring untuk mendukung ketahanan emosional dan sosial perempuan Indonesia.

Penelitian ini memilih fenomena komunikasi empatik digital dalam komunitas SMI karena komunitas ini merepresentasikan ruang dukungan emosional yang krusial bagi ibu tunggal, kelompok yang sering mengalami tekanan sosial, beban ekonomi, dan stigma budaya yang kuat di Indonesia (Zuhdi & Ayuningtyas, 2024; Rahmawati, 2020). Pemilihan isu ini juga didukung oleh meningkatnya penggunaan platform digital sebagai ruang saling berbagi pengalaman dan membangun ketahanan psikologis perempuan, sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian sebelumnya mengenai dukungan sosial daring (Nasution & Lestari, 2021)(Moore & Ayers, 2022)(Aryshinta et al., 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana komunikasi empatik digital berperan dalam membangun dukungan sosial dan strategi coping emosional di komunitas Single Moms Indonesia. Secara khusus, penelitian ini bertujuan:

- (1) mengidentifikasi pola komunikasi dukungan sosial dalam SMI,
- (2) menganalisis bentuk *coping emosional* yang berkembang melalui interaksi digital, dan
- (3) menyusun model konseptual yang menggambarkan hubungan antara komunikasi empatik, dukungan sosial digital, coping emosional, dan ketahanan sosial ibu tunggal.

Sebagian besar studi tentang ibu tunggal di Indonesia menitikberatkan pada aspek ekonomi, kesejahteraan keluarga, dan strategi bertahan hidup (Suyanto, 2019). Studi-studi yang mengkaji dukungan psikososial daring relatif terbatas dan umumnya menelaah platform publik atau forum terbuka, bukan komunitas tertutup seperti WhatsApp yang memiliki karakter komunikasi intens dan privat (Savitri, 2020). Studi tentang *digital empathy* dan *collective healing* di komunitas perempuan Indonesia juga masih sedikit (Purbaningrum et al., 2023) (Sudarmanti et al., 2024). Oleh karena itu penelitian ini mengisi celah tersebut dengan memberikan analisis mendalam mengenai bagaimana komunikasi empatik digital dalam komunitas Single Moms Indonesia (SMI) membentuk berbagai bentuk dukungan sosial (emosional, informasional, spiritual) dan proses *identity reframing* yang berkontribusi pada ketahanan psikologis anggota. Dengan merumuskan tujuan ini, penelitian berupaya memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam memahami dinamika komunikasi perempuan di ruang digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, karena pendekatan ini memungkinkan peneliti menggali pengalaman, makna, dan pola interaksi secara natural dan kontekstual (Creswell, 2018). Jenis data yang digunakan adalah data kualitatif berupa narasi, percakapan digital, dan pengalaman personal para anggota komunitas yang relevan dengan fenomena komunikasi empatik digital.

Sumber data penelitian ini adalah anggota komunitas SMI yang berasal dari beragam latar belakang usia, pekerjaan, dan kondisi sosial ekonomi. Informan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu memilih 35 responden yang dinilai mampu memberikan informasi mendalam terkait pengalaman komunikasi empatik dan dukungan sosial digital dalam komunitas. Kriteria inklusi adalah: (1) anggota aktif Single Moms Indonesia (SMI) minimal bergabung selama 6 bulan; (2) pernah berpartisipasi dalam interaksi WhatsApp/FGD komunitas minimal 3 kali dalam 3 bulan terakhir; (3) bersedia mengikuti wawancara mendalam; (4) beragam latar belakang usia (25–50 tahun), pekerjaan (UMKM, freelance, karyawan, dll.), dan lama bergabung (6 bulan – >3 tahun). Pemilihan ini bertujuan menangkap variasi intensitas keterlibatan dan jenis dukungan yang dialami. Teknik pengumpulan data mencakup wawancara mendalam, observasi nonpartisipan, dan dokumentasi digital berupa percakapan WhatsApp, materi komunikasi, serta unggahan yang relevan dengan interaksi emosional kelompok. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman personal, dinamika emosional, dan strategi *coping* para anggota, sedangkan observasi nonpartisipan digunakan untuk menangkap pola interaksi yang muncul secara natural dalam aktivitas komunitas sehari-hari (Braun & Clarke, 2019). Dokumentasi digital menjadi data pendukung untuk memahami konteks interaksi, bentuk ekspresi empatik, serta frekuensi percakapan yang menguatkan pola komunikasi yang ditemukan.

Analisis data dilakukan melalui tiga tahapan utama: reduksi data, kategorisasi tematik, dan interpretasi makna, mengikuti langkah-langkah analisis tematik kualitatif yang dijelaskan (Braun & Clarke, 2019). Pada tahap reduksi data, seluruh hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi dirangkum untuk memilih informasi yang sesuai dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data dikelompokkan ke dalam tema-tema utama seperti bentuk komunikasi empatik digital, dukungan emosional, dukungan informasional, coping berbasis komunitas, dan dinamika interaksi grup WhatsApp. Tahap

interpretasi dilakukan dengan memaknai hubungan antartema untuk memahami bagaimana komunikasi empatik digital terbentuk dan berkontribusi pada ketahanan emosional ibu tunggal. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan proses komunikasi sebagai pengalaman hidup yang terpaut erat dengan konteks sosial, psikologis, dan emosional para anggotanya, sehingga memberikan gambaran yang komprehensif mengenai fenomena komunikasi dalam komunitas perempuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Temuan penelitian ini dianalisis dalam kerangka beberapa konsep inti. Secara mikro, hasil dikaitkan dengan *social support theory* (Cohen & Wills, 1985) yang menjelaskan fungsi buffering dukungan sosial terhadap stres. Selain itu, temuan-temuan tentang strategi pengelolaan emosi anggota dikaitkan dengan teori *emotion-focused coping* (Lazarus & Folkman, 1984). Pada level interaksi digital, konsep *computer-mediated communication* (Walther, 1996) dan literatur mengenai *digital empathy* digunakan untuk memahami bagaimana pesan teks, emoji, dan ritual digital (sapaan pagi, doa) membentuk iklim empatik.

Secara *grand theory*, penelitian ini diletakkan dalam kerangka *social constructionism / symbolic interactionism*, yang menekankan bahwa identitas dan makna sosial terbentuk melalui interaksi simbolik. Dalam konteks SMI, proses *identity reframing* anggota (dari “perempuan bermasalah” menjadi “ibu tangguh/komunitas”) dipahami sebagai hasil konstruksi sosial yang terjadi lewat komunikasi empatik berulang dalam grup digital. Penautan empiris ke teori-teori tersebut membantu menjelaskan kenapa interaksi digital dapat berkembang menjadi arena pemulihan psikososial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi empatik digital dalam komunitas SMI memunculkan berbagai bentuk dukungan emosional, informasional, dan spiritual yang menjadi fondasi pemulihan psikologis bagi para ibu tunggal. Analisis awal menunjukkan sejumlah masalah psikologis yang sering muncul di antara anggota, antara lain: (1) rasa kesepian dan isolasi sosial; (2) kecemasan terkait pemenuhan kebutuhan ekonomi; (3) rendahnya harga diri akibat stigma sosial; (4) stres kronis akibat beban ganda pekerjaan dan pengasuhan; (5) kecenderungan retraumatization saat membahas pengalaman kekerasan atau pengabaian. Dari narasi anggota, proses pemulihan

psikologis dapat dipetakan dalam beberapa fase: (a) pengungkapan/venting (sharing pengalaman); (b) validasi & empati dari anggota lain; (c) reframing kognitif (anggota mendapatkan narasi baru tentang peran mereka); (d) praktik coping kolektif (doa, sharing tips praktis, referral ke layanan); (e) perubahan perilaku & resiliensi (peningkatan optimisme, tindakan langkah konkret seperti mencari kerja atau ikut pelatihan).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kemunculan dukungan ini antara lain rasa aman dalam grup tertutup, kesamaan pengalaman hidup sebagai ibu tunggal, serta intensitas interaksi sehari-hari melalui WhatsApp Group. Selain itu, budaya saling mendengarkan tanpa menghakimi turut memperkuat iklim komunikasi suportif. Implikasi dari temuan ini bersifat transformatif, karena komunikasi empatik digital tidak hanya memberikan kenyamanan emosional, tetapi juga membentuk identitas baru yang lebih kuat dan resilien. Para anggota mengalami peningkatan kepercayaan diri, kemampuan mengelola stres, serta menemukan kembali makna hidup melalui narasi positif yang dibangun bersama komunitas.

Data wawancara memperkuat temuan tersebut. Salah satu informan menyampaikan:

“Setiap pagi biasanya ada anggota yang menyapa duluan, bilang ‘selamat berjuang, Moms’. Walaupun singkat, tapi rasanya seperti ada yang peduli. Saya merasa tidak sendirian. (R7, 37 tahun)”

Beberapa informan lain juga menyebut SMI sebagai rumah digital kedua dimana informan merasa aman di komunitas:

“Saya enggak bisa cerita ke keluarga, tapi di grup ini bebas. Enggak ada yang ngatain, malah disemangatin. (R9, 28 tahun)”

Dalam wawancara tambahan, muncul pola menarik tentang bagaimana dukungan digital memunculkan motivasi personal.

“Saya suka baca postingan teman-teman tentang perjuangan mereka. Kadang bikin nangis, tapi justru semangat. Saya jadi yakin kalau saya juga bisa kuat. (R31, 42 tahun)”

Untuk memperkuat konteks temuan tersebut, penelitian ini juga memetakan profil demografis responden. Karakteristik usia, pekerjaan, serta lama bergabung dalam komunitas berpengaruh terhadap intensitas keterlibatan dan bentuk dukungan sosial yang

muncul dalam dinamika komunikasi sehari-hari. Rincian lengkap mengenai karakteristik informan disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Profil Demografi Responden

Variabel	Kategori	Jumlah (n=35)	Persentase
Usia	25–34 tahun	10	29%
	35–44 tahun	18	51%
Pekerjaan utama	45–50 tahun	7	20%
	Pedagang daring / UMKM	15	43%
	Pekerja lepas / freelance	9	26%
	Karyawan paruh waktu	6	17%
	Lainnya (pendidik, pekerja rumah tangga, dsb.)	5	14%
Lama bergabung di komunitas	6 bulan – 1 tahun	8	23%
	1–3 tahun	20	57%
	>3 tahun	7	20%
Rata-rata penghasilan bulanan	< Rp 2 juta	10	29%
	Rp 2–3 juta	18	51%
	> Rp 3 juta	7	20%

Sumber : Data Primer Penelitian

Tabel ini menunjukkan bahwa sebagian besar anggota komunitas adalah perempuan dewasa produktif (35-44 tahun) dengan pekerjaan informal dan penghasilan terbatas. Hal ini mempertegas posisi komunitas SMI sebagai wadah penting bagi pemberdayaan sosial dan emosional perempuan urban kelas menengah bawah.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunitas Single Moms Indonesia (SMI) berfungsi sebagai ruang komunikasi empatik digital yang menyediakan dukungan emosional, informasional, spiritual, dan instrumental bagi para ibu tunggal. Pola interaksi berupa pesan penyemangat, doa, berbagi pengalaman, hingga bantuan darurat menegaskan bahwa komunitas ini bukan sekadar ruang berbagi pesan, tetapi juga wadah pemulihan emosional yang membantu mengurangi stres dan meningkatkan rasa memiliki. Temuan ini sejalan dengan riset (Nasution & Lestari, 2021), yang menemukan bahwa komunitas perempuan berbasis digital berperan penting dalam mengatasi kesepian dan

rasa terisolasi. Kutipan wawancara seperti pernyataan informan, “*di grup ini saya merasa lebih diterima*”, memperkuat bahwa dukungan digital menciptakan kelekatan emosional yang signifikan. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi empatik digital memiliki kemampuan transformatif dalam memulihkan kondisi psikososial perempuan yang mengalami tekanan hidup.

Fenomena kuatnya dukungan sosial dalam komunitas SMI dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu kesamaan pengalaman hidup, rasa aman dalam ruang digital, serta norma komunitas yang menekankan sikap non-judgmental. Kesamaan status sebagai ibu tunggal menciptakan *shared emotional understanding* yang memperdalam empati dan memudahkan anggota saling membaca kebutuhan emosional satu sama lain, sebagaimana dijelaskan (Afriliani et al., 2025; Rahmawati, 2020) mengenai solidaritas perempuan berbasis pengalaman. Selain itu, platform digital seperti WhatsApp menyediakan fleksibilitas dan anonimitas yang membuat anggota lebih nyaman mengungkapkan cerita sensitif tanpa takut mendapat stigma (Setiawan, 2021). Norma komunitas seperti menjaga privasi, saling mendengarkan, dan tidak menghakimi memperkuat iklim komunikasi suportif sebagaimana dijelaskan (Purbaningrum et al., 2023). Dengan seluruh faktor tersebut, kemunculan komunikasi empatik tidak terjadi secara spontan, melainkan dibentuk oleh kondisi sosial dan psikologis yang secara kolektif diciptakan oleh komunitas.

Konsekuensi dari komunikasi empatik digital di SMI adalah terbentuknya ketahanan emosional (*emotional resilience*) dan identitas diri yang lebih positif bagi para ibu tunggal. Interaksi yang suportif memungkinkan mereka melakukan *reframing*, melihat pengalaman hidupnya bukan sebagai beban semata, tetapi sebagai proses pertumbuhan diri. Hal ini sejalan dengan teori *social buffering* dari (Cohen & Wills, 1985) yang menyatakan bahwa dukungan sosial mampu menurunkan dampak stres melalui kehadiran emosional dan kognitif dari orang lain. Selain itu, strategi coping spiritual dan reflektif yang ditemukan dalam komunitas memperluas konsep *emotion-focused coping* Lazarus dan (Lazarus & Folkman, 1984), karena dalam konteks Indonesia coping tidak hanya bersifat individual, tetapi juga kolektif dan berbasis komunitas. Temuan ini sejalan dengan (Mousavi, 2023) yang menekankan bahwa komunitas digital perempuan dapat berfungsi sebagai ruang terapi sosial yang mempercepat proses healing emosional.

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, hasil penelitian ini menguatkan bahwa komunitas digital menjadi sumber dukungan sosial yang efektif bagi perempuan dengan tekanan emosional tinggi. Studi (Chen, 2020; Lin & Huang, 2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial digital meningkatkan resiliensi psikologis melalui pertukaran pesan empatik temuan yang juga muncul dalam konteks SMI. Berbeda dengan penelitian (Moore & Ayers, 2022) yang menekankan dukungan informasional dalam komunitas ibu tunggal di negara Barat, penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan spiritual dan emosional justru lebih dominan dalam konteks Indonesia karena adanya dimensi religiusitas dan budaya gotong royong. Selain itu, karakteristik ekonomi dan pekerjaan anggota SMI menunjukkan bahwa perempuan dalam sektor informal lebih mengandalkan komunitas digital sebagai *primary support system* (Chen, 2020). Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkuat literatur global, tetapi juga menawarkan perspektif baru mengenai bagaimana konteks sosial-budaya Indonesia membentuk praktik komunikasi empatik digital.

Berdasarkan temuan tersebut, beberapa rekomendasi dapat diajukan. Pertama, komunitas digital seperti SMI perlu mendapatkan pelatihan khusus mengenai *digital empathy* untuk memperkuat kualitas komunikasi antaranggota, sebagaimana disarankan (Riess, 2020). Kedua, pengelola komunitas dapat meningkatkan keamanan dan etika digital untuk menjaga privasi dan kenyamanan berbagi cerita sensitif. Ketiga, pemerintah dan NGO dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan komunitas seperti SMI ke dalam program kesehatan mental berbasis komunitas, mengingat efektivitas dukungan sosial digital dalam meningkatkan kesejahteraan emosional perempuan. Secara akademik, penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan kuantitatif atau mixed methods untuk mengukur hubungan antara intensitas komunikasi empatik, bentuk dukungan sosial, dan tingkat ketahanan emosional. Rekomendasi ini menegaskan bahwa komunikasi empatik digital memiliki potensi besar sebagai pendekatan pemulihan sosial dan psikologis bagi kelompok perempuan yang rentan, khususnya ibu tunggal.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi empatik digital dalam komunitas Single Moms Indonesia (SMI) memiliki peran sentral dalam membangun dukungan sosial emosional bagi para ibu tunggal yang menghadapi tekanan psikologis, stigma sosial, serta beban pengasuhan dan ekonomi secara bersamaan. Temuan mengindikasikan bahwa

bentuk-bentuk komunikasi empatik seperti pesan penyemangat, cerita pengalaman pribadi, dan ekspresi afeksi digital mampu menciptakan rasa aman dan kebersamaan di antara anggota komunitas. Interaksi ini mendorong munculnya dukungan emosional, informasional, dan spiritual yang saling melengkapi serta berkontribusi pada peningkatan resiliensi emosional para anggota. Selain itu, penelitian menemukan bahwa mekanisme coping yang berkembang, baik berupa refleksi diri maupun coping berbasis spiritual, terbentuk secara natural melalui dinamika komunikasi sehari-hari di ruang digital. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa komunikasi empatik digital menjadi proses penting dalam membangun ketahanan psikologis dan solidaritas perempuan.

Secara konseptual, penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap kajian komunikasi digital berbasis gender dengan memperluas pemahaman mengenai bagaimana komunikasi empatik dapat berfungsi sebagai mekanisme dukungan psikososial dalam komunitas daring. Temuan ini memperkaya literatur tentang *supportive climate*, *digital empathy*, serta *emotion-focused coping* dengan menunjukkan bahwa proses komunikasi dalam komunitas perempuan tidak hanya bersifat interpersonal, tetapi juga kolektif dan transformatif. Secara metodologis, penelitian ini menunjukkan efektivitas pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggali pengalaman emosional dan pola interaksi yang tidak selalu terlihat dalam penelitian kuantitatif. Temuan penelitian juga memperluas pemahaman teoretis mengenai peran ruang digital sebagai arena terapeutik yang signifikan bagi kelompok rentan seperti ibu tunggal, terutama dalam konteks sosial Indonesia yang masih kental dengan stigma dan tekanan budaya terhadap perempuan kepala keluarga.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, terutama terkait jumlah informan yang terbatas pada satu komunitas digital sehingga temuan belum dapat digeneralisasikan ke seluruh kelompok ibu tunggal di Indonesia. Selain itu, data penelitian berfokus pada narasi dan dinamika komunikasi dalam satu platform komunikasi, sehingga belum mengungkap bagaimana variasi platform lain berpengaruh terhadap bentuk dan intensitas dukungan sosial. Penelitian juga belum mengukur dampak komunikasi empatik secara kuantitatif terhadap tingkat stres atau resiliensi anggota. Oleh karena itu, penelitian mendatang disarankan untuk memperluas jumlah komunitas dan platform digital yang dikaji, menggunakan metode campuran (*mixed methods*) untuk memperoleh data yang lebih komprehensif, serta menguji model hubungan antara komunikasi empatik digital,

dukungan sosial, dan *coping emosional* secara lebih terukur. Dengan demikian, penelitian lanjutan dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai peran komunikasi digital dalam pemberdayaan psikologis perempuan.

REFERENSI

- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Rumah Tangga Perempuan Kepala Keluarga di Indonesia*. BPS.
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on Reflexive Thematic Analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 18(2), 136–155.
- Chen, L. (2020). Female Informal Workers and Reliance on Digital Support Networks. *Journal of Women and Social Economics*, 12(3), 44–59.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Creswell, J. W. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*. SAGE Publications.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2024). *Data Perempuan Kepala Keluarga Indonesia*. KemenPPPA.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Lin, Y., & Huang, H. (2020). Digital Social Support and Emotional Resilience Among Women in Online Communities. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 25(4), 210–225.
- Moore, J., & Ayers, S. (2022). Online Support for Single Mothers: Navigating Emotional and Practical Challenges. *Computers in Human Behavior*, 129, 107115.
- Mousavi, M. (2023). Collective Healing in Women's Digital Spaces: A Qualitative Analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(2), 455–472.
- Nasution, A., & Lestari, W. (2021). Online Peer Support Groups for Women: Emotional Expression and Digital Connectedness. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 19(1), 65–80.
- Purbaningrum, T., Nurjannah, S., & Aditya, R. (2023). Supportive Climate and Empathic Communication Among Women's Digital Communities. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 18(2), 145–160.
- Rahmawati, S. (2020). Solidaritas Perempuan Berbasis Pengalaman: Studi pada Ibu Tunggal Urban. *Jurnal Sosiologi Reflektif*, 14(1), 55–72.

- Riess, H. (2020). The Science of Digital Empathy: Enhancing Emotional Connection Online. *Journal of Communication in Healthcare, 13*(3), 215–223.
- Savitri, D. (2020). WhatsApp as a Psychological Support Platform in Indonesian Women's Communities. *Jurnal Komunikasi Nusantara, 2*(1), 33–45.
- Setiawan, A. (2021). Privacy, Anonymity, and Digital Communication Patterns in Indonesian Online Groups. *Jurnal Komunikasi Asia, 7*(2), 99–113.
- Sudarmanti, N. M., Widiastuti, A., & Lestari, M. (2024). Digital Spaces and Collective Healing in Indonesian Women's Groups. *Jurnal Perempuan Dan Media, 6*(1), 11–24.
- Suyanto, B. (2019). *Strategi Bertahan Hidup Keluarga Miskin dan Perempuan Kepala Keluarga*. Prenada Media.
- UN Women. (2023). *Asian Women and Household Leadership Report*. UN Women Asia Pacific.
- Walther, J. B. (1996). Computer-Mediated Communication: Impersonal, Interpersonal, and Hyperpersonal Interaction. *Communication Research, 23*(1), 3–43.
- Widjanarko, H. (2020). Komunitas Digital dan Identitas Sosial Masyarakat Urban. *Jurnal Media Dan Masyarakat, 9*(2), 12–27.