

TAHAPAN PEMBENTUKAN RESILIENSI DIRI IBU TUNGGAL PASCA KEMATIAN SUAMI: LITERATURE REVIEW

Ni Putu Putri Diptasari Parwata^{1*)}, Tience Debora Valentina¹

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana,
Bali 80234, Indonesia

^{*)}E-mail: putridiptasari096@student.unud.ac.id

Abstrak

Fenomena Ibu tunggal kerap kali terjadi di beberapa dekade terakhir ini. Ibu tunggal merupakan seorang wanita yang memikul tanggung jawab besar dan mengharuskannya untuk memberi nafkah pada keluarga dengan bekerja, membimbing, mengasuh, dan membesarkan anak. Pencapaian resiliensi bagi Ibu tunggal merupakan hal yang sulit, karena Ibu tunggal dihadapi dengan kondisi kehidupan yang penuh tekanan sehingga menciptakan kondisi baru bagi Ibu tunggal. Untuk menjadi individu yang resilien, dapat dilalui dengan berperilaku dan kognitif, seperti menghargai kehidupan serta berinteraksi. Ibu tunggal dapat dikatakan memiliki resiliensi ketika berhasil dan mampu melalui kondisi buruk dan menjalani kehidupan yang lebih baik. Berdasarkan permasalahan, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis proses tahapan resiliensi diri pada Ibu tunggal pasca kematian suami. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review* atau *narrative review*. Kajian *Literature* menggunakan 10 dari 30 artikel yang telah ditemukan yang menggunakan penelitian kualitatif dengan berbagai metode *sampling* dan responden Ibu tunggal pasca kematian suami. Hasil penelitian *literature* yang telah dilakukan, ditemukan bahwa Ibu tunggal melewati beberapa tahapan untuk mencapai resiliensi, tahapan tersebut yaitu Berserah (*succumbing*), Bertahan (*survival*), Pemulihan (*recovery*), dan Berkembang (*thriving*). Adapun faktor yang menyongkong pencapaian resiliensi Ibu tunggal yaitu faktor dukungan sosial. Dengan memiliki resiliensi yang baik, Ibu tunggal akan dapat mengatasi masa-masa sulit, menjadikan pengalaman sebagai motivasi kedepannya, serta percaya bahwa setiap individu memiliki karakter uniknya sendiri.

Kata kunci: ibu tunggal, kematian suami, resiliensi

Stages of Forming a Single Mother's Resilience After the Death of Husband: Literature Review

Abstract

The phenomenon of single mothers has become increasingly common in recent decades. A single mother is a woman who bears significant responsibilities, requiring her to provide for her family by working, guiding, nurturing, and raising her children. Achieving resilience for a single mother is challenging, as they face a life full of pressures that create new conditions for them. To become a resilient individual, one can engage in behavioral and cognitive practices, such as valuing life and interacting with others. A single mother is considered resilient when she successfully overcomes adverse conditions and leads a better life. Based on these issues, this study aims to analyze the process of self-resilience stages in single mothers following the death of their husbands. The approach used in this research is a literature review or narrative review. The literature study used 10 out of 30 articles found, employing qualitative research with various sampling methods and respondents being single mothers after the death of their husbands. The literature findings indicate that single mothers go through several stages to achieve resilience, which include Succumbing, Survival, Recovery, and Thriving. A supporting factor for achieving resilience in single mothers is social support. With good resilience, single mothers can overcome difficult times, use experiences as motivation for the future, and believe that everyone has their own unique character.

Keywords: death of husband, resilience, single mother

PENDAHULUAN

Fenomena ibu tunggal semakin sering muncul dalam beberapa dekade terakhir. Ibu tunggal merujuk pada wanita yang memikul tanggung jawab besar, bekerja keras untuk menghidupi keluarga, mengelola rumah tangga, serta membimbing, mengasuh, dan membesarkan anaknya (Rashid, 2006). Penyebab utama status ibu tunggal adalah perceraian atau kematian suami (Rahayu, 2017), yang bisa disebabkan oleh kecelakaan, kematian mendadak, bunuh diri, atau penyakit kronis. Menurut data Badan Pusat Statistik Republik Indonesia (2022), terdapat 10.332.488 keluarga dengan ibu sebagai kepala keluarga. Kematian suami mengharuskan ibu tunggal mengambil alih seluruh tanggung jawab keluarga (Ayuanjani, dkk., 2023). Perubahan ini menjadi tantangan berat bagi ibu tunggal, karena ia harus berperan di sektor domestik dan publik. Di sektor domestik, ibu tunggal menjalankan tugas rumah tangga seperti mencuci, memasak, membersihkan rumah, serta merawat dan membesarkan anak. Di sektor publik, ia menjadi pencari nafkah dan berinteraksi dengan masyarakat, menggantikan peran ayah (Rahayu, 2017; Aryani & Lindawati, 2022). Hasanah & Retnowati (2019) menjelaskan bahwa ibu tunggal sering menghadapi masalah dalam menyeimbangkan tanggung jawab rumah tangga dan pekerjaan, kesulitan adaptasi, pola pengasuhan anak, dan pendapatan. Penelitian Rahayu (2017) juga menunjukkan bahwa perubahan ini mempengaruhi kondisi psikologis, ekonomi, dan sosial ibu tunggal.

Peran wanita yang memiliki status baru pasca kematian suaminya, memiliki perubahan dalam konstruksi yang dibangun di masyarakat. Seorang individu yang semula hanya berperan sebagai seorang Ibu saja, kini harus dapat berperan menjadi seorang Ibu dan Ayah (ganda) untuk anak-anaknya (Ayuanjani & Suyasa, 2023). Dengan adanya peran ganda yang dijalankan, mengakibatkan munculnya beberapa permasalahan dalam penyesuaian diri untuk menghadapi banyaknya perubahan. Sehingga Ibu tunggal sering mengalami tekanan yang berakibat distress secara fisik, emosional, dan mental (Sukmana & Hanami, 2023). Sejalan terhadap penelitian Ahsyari (2014), wanita *single parent* kerap kali mengalami kelelahan fisik seperti sakit kepala, sulit tidur, dan menurunnya daya tahan tubuh. Selain itu, adapun kelelahan emosional dan mental yang dihadapi seperti cemas, mudah marah, sulit beradaptasi, bingung dalam mengambil keputusan, dan hilangnya kepercayaan diri. Keberhasilan ibu tunggal dengan berbagai tekanan yang dihadapi membutuhkan penyesuaian diri dari berbagai masalah. Individu yang menghadapi permasalahan seorang diri tentu akan cenderung lebih sulit dalam bertahan dibandingkan individu dengan dampingan orang-orang terdekatnya (Ramadhani et al., 2022; Ayuanjani & Suyasa, 2023; Nurfitri & Waringah, 2019). Sehingga ibu tunggal harus mampu melewati masa transisi dalam kehidupan, mampu beradaptasi dengan keadaan yang dialami, dan bangkit dari kesedihan serta keterpurukan pasca kematian pasangannya. Anak adalah landasan terkuat bagi ibu tunggal tetap bertahan dalam kondisi yang penuh tekanan (Sukmana & Hanami, 2023). Sebab ibu tunggal memiliki tanggung jawab untuk tetap konsisten dalam membesarkan anaknya serta mempertahankan fungsi keluarga dengan optimal. Ibu tunggal memiliki tanggung jawab dalam masa depan anak-anaknya, selain itu Ibu tunggal harus dapat memiliki resiliensi yang baik agar mampu meneruskan tanggung jawab suami di dalam keluarga, berhubungan sosial yang baik, dan aktif mengikuti kegiatan bermasyarakat (Nurfitri & Waringah, 2019). Resiliensi memberikan dampak kepada Ibu tunggal dalam cara melakukan pengasuhan, mengembangkan diri, penetapan tujuan jangka panjang maupun pendek, dan berelasi dengan masyarakat (Sukmana & Hanami, 2023). Maka ibu tunggal memerlukan kemampuan diri untuk mampu beradaptasi dan bangkit dari tekanan yang dihadapi. Kemampuan seseorang dalam beradaptasi dan bangkit dari keterpurukan sering disebut dengan resiliensi.

Masten & Reed (2002) memaparkan resiliensi sebagai ketangguhan dalam beradaptasi dengan baik di dalam keadaan yang menyulitkan. Dimana seseorang mampu memenuhi tugas-tugas perkembangan yang penting pada usianya, meskipun terdapat ancaman terhadap proses pembentukannya. Tugas perkembangan yang dipaparkan oleh Mastin & Reed (2002)

merupakan harapan masyarakat atau budaya tertentu. Sehingga resiliensi dapat didefinisikan sebagai suatu fenomena yang ditandai dengan pola adaptasi positif, baik di dalam masa sulit maupun resiko yang besar (Masten & Reed, 2002). Sejalan dengan pemaparan dari Nashori & Saputro (2021) mengenai pengertian resiliensi sebagai individu yang dapat beradaptasi dengan berbagai situasi, seperti trauma, tragedi, kesulitan, ancaman yang mereka alami, sehingga mengakibatkan stresor atau ancaman secara signifikan terhadap individu. Didukung dengan penelitian dari Poegoeh (2016) yang menjelaskan bahwa individu dapat dikatakan mempunyai resiliensi jika dapat beradaptasi dengan sukses serta mencapai keseimbangan dalam hidupnya seperti tetap mampu menjalankan peran dan fungsinya dengan baik meskipun sedang berada pada masa sulit sekalipun. Penelitian yang dilakukan oleh Aripah (2019) juga memaparkan bahwa individu yang dapat mencapai resiliensi dalam hidupnya akan ditandai dengan adanya kemampuan dalam menghadapi kesulitan, ketangguhan dalam menghadapi stress, ataupun bangkit dari trauma.

Individu yang memiliki resiliensi akan dapat belajar untuk hidup berdasarkan kemampuannya sendiri dengan tidak terus menerus mengandalkan orang lain dan mandiri dalam menghadapi situasi sulit, sehingga individu dapat lebih menghargai kapasitasnya (Purnomo, 2014). Untuk mencapai resiliensi, individu harus dapat melewati beberapa tahapan. O'Leary dan Ickovics dalam Carver (1998) menguraikan empat tahapan mencapai resiliensi yaitu Memburuk (*succumbing*), Bertahan (*survival*), Pemulihan (*recovery*), dan Berkembang (*thriving*). *Succumbing* adalah keadaan memburuk yang dialami individu dan akan menimbulkan rasa ingin menyerah setelah melewati ancaman atau situasi tertekan. Ibu tunggal yang mengalami kondisi *succumbing* akan mengalami kesulitan cukup berat dalam hidupnya seperti kematian pasangannya akibat kecelakaan, kematian mendadak, bunuh diri dan lainnya. Saat berada di dalam tingkat ini, individu cenderung menjadi mudah sedih, depresi, sensitif, dan pada jenjang yang lebih tinggi dapat menyebabkan penarikan diri dari lingkungan sosial akibat trauma yang dialami (Sarasswati & Lestari, 2020). Bersesuaian dengan uraian tahapan mencapai resiliensi, *Survival* merupakan kondisi dimana individu telah mampu dalam memperoleh kembali fungsi psikologis dan memulihkan emosi positif saat mengalami keterpurukan. Pada ibu tunggal pasca kehilangan suami, kondisi *survival* dapat menyebabkan individu mampu bertahan dalam kondisi terpuruk dan mulai melakukan aktivitasnya kembali maupun menjalankan keberfungsian sebagaimana mestinya (Paramitha & Susilawati, 2016). *Recovery* adalah suatu kondisi dimana individu dapat mampu pulih ke fungsi psikologis serta emosional yang normal. Individu akan sanggup beradaptasi dengan kondisi stress sembari mengurangi perasaan negatif yang dirasakan. Proses *recovery* pada ibu tunggal yang kehilangan suaminya akan ditandai dengan adanya rasa ingin bangkit dari keterpurukan dan mulai menerima keadaan untuk menjalani aktivitas secara normal (Paramitha & Susilawati, 2016). *Thriving* adalah kondisi individu untuk mampu bangkit dan mengembalikan level keberfungsian setelah merasakan kondisi yang tertekan serta mampu melampaui kondisi normal sebelumnya. Pada tahapan ini, individu merasa tertantang untuk dapat hidup lebih baik lagi dan mempelajari pengalaman hidup yang dialami sehingga mampu ketika mencegah kondisi keterpurukan hadir kembali (Hasanah, 2020).

Mencapai proses resiliensi bukanlah hal yang mudah. Purnomo (2014) berpendapat bahwa proses mengalami dan mengatasi kondisi kehidupan yang penuh tekanan dan sulit dapat menciptakan kondisi baru bagi individu untuk menjadi manusia yang lebih baik. Untuk mencapai lingkungan yang positif, individu dapat mencapainya dengan menggunakan perilaku dan kognitif, seperti lebih menghargai kehidupan atau berinteraksi. Dengan demikian, seseorang dapat dikatakan memiliki resiliensi yang baik ketika telah melalui proses resiliensi untuk mampu mengatasi keadaan buruk dan menjalani kehidupan yang lebih baik. Dengan menunjukkan resiliensi yang baik, individu dapat mengatasi masa-masa sulit, menggunakan pengalaman sebagai motivasi kedepannya, adanya harapan untuk kehidupan di masa depan, optimis terhadap kehidupannya, dan percaya bahwa setiap individu memiliki karakteristik

uniknya masing-masing (Larasati & Savira, 2019). Sehingga, penelitian ini akan berfokus pada Ibu tunggal pasca kematian suami karena Ibu tunggal yang kehilangan suaminya cenderung mudah mengalami stress, depresi, dan merasa diri tidak berguna sehingga dapat mengakibatkan individu memiliki resiliensi negatif.

Pengembangan *literature review* bertujuan menganalisis proses tahapan resiliensi diri pada Ibu tunggal pasca kematian suami. Sebagai harapan, pembaca *literature review* ini mampu memperoleh informasi yang bersesuaian terkait langkah atau tahapan pencapaian resiliensi diri bagi Ibu tunggal pasca kematian suami. Pendekatan teoritis dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan dedikasi dalam langkah pengembangan lanjutan pada teori tahapan untuk mencapai resiliensi diri Ibu tunggal pasca kematian suami. Penelitian ini juga diharapkan dapat berkontribusi dalam membantu Ibu tunggal pasca kematian suami untuk melewati tahapan pencapaian resiliensi dirinya.

METODE

Penelitian ini menerapkan *design literature review* atau *narrative review*. *Narrative review* merupakan *design* merangkum atau menggabungkan topik-topik tertentu, namun tidak melakukan generalisasi maupun pengetahuan kumulatif dari apa yang kaji (Davies, 2000; Green et al., 2006). Baumeister & Leary, 1997 mengemukakan bahwa *design narrative* cenderung mengumpulkan dan mengkombinasikan beberapa literatur untuk menunjukkan nilai dari sudut pandang tertentu. Penyusunan literatur review diperoleh dari jurnal dalam google scholar dengan menggunakan kata kunci "ibu tunggal", "*single parent*", "pasca kematian suami", "meninggal", "*single mother*". Berdasarkan kata kunci, diperoleh sebanyak 30 artikel yang kemudian dipilih 10 artikel sesuai dengan kriteria inklusi serta eksklusi yang telah ditentukan. Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini, sebagai berikut 1) Jurnal yang digunakan menggunakan metode penelitian kualitatif; 2) Subjek penelitian dalam jurnal merupakan ibu tunggal pasca kematian suami; 3) Subjek merupakan Ibu tunggal yang memiliki anak 3) Jurnal membahas tahapan pencapaian resiliensi ibu tunggal pasca kematian suami; 4) Jurnal diterbitkan dalam rentang tahun 2013-2023. Selain itu, adapun kriteria eksklusi dari *literature review* ini adalah 1) jurnal penelitian menggunakan metode kuantitatif; 2) subjek penelitian dalam jurnal merupakan ibu tunggal cerai hidup; 3) Subjek penelitian dalam jurnal tidak memiliki anak; 4) Subjek dalam penelitian tidak ditinggal suami karena meninggal dunia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah pengumpulan artikel yang akan digunakan dan telah disesuaikan dengan kriteria inklusi, terdapat 10 artikel penelitian (Soedagijono et al., 2020; Aprilia, 2013; Masrikah, 2023; Nuqul et al., 2022; Zainuddin et al., 2022; Jelesveva & Rahmasari, 2021; Satwika et al., 2022; Muzayanah, 2020; Utami et al., 2020; Bimantara, 2022) mengenai tahapan yang dilalui untuk mencapai resiliensi dengan subjek Ibu tunggal. Penggunaan metode dalam jurnal yang akan dibahas secara keseluruhan menggunakan metode kualitatif dengan keberagaman pendekatan serta pengambilan sampel subjek. Terdapat lima jurnal yang menggunakan pendekatan fenomenologi (4), terdapat empat jurnal yang menggunakan pendekatan studi kasus (3), dan tiga jurnal yang tidak menyebutkan penggunaan pendekatan. Data jurnal yang dikaji dalam *literature review* dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 Hasil *literature review*

Judul	Penulis dan Tahun Terbit Artikel	Hasil
Resiliensi Pada Wanita Dewasa Madya Setelah Kematian Pasangan Hidup	Isanyora Mariana Fielda Fernandez dan Jaka Santosa Soedagijono (2018)	Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, terdapat beberapa tahapan resiliensi yang dilalui partisipan. Dari hasil wawancara, peneliti menyimpulkan bahwa tahapan awal pencapaian resiliensi yang ditunjukkan dengan perasaan sedih dan kehilangan. Tahapan kedua yang dilalui Ibu tunggal, ditunjukkan dengan menyingkirkan pandangan negatif, merawat anak, serta pemenuhan kebutuhan keluarga. Tahapan ketiga dari proses pencapaian resiliensi yang ditunjukkan dengan pengendalian diri dan bersyukur dengan keadaannya. Tahapan terakhir yang dilalui ibu tunggal untuk mencapai resiliensi, adalah dengan partisipan yang telah dapat bekerja, berdagang, memberi pendidikan kepada anaknya, dan penguatan iman. Terdapat faktor dukungan sosial yang mempengaruhi tahapan pencapaian tersebut.
Resiliensi dan Dukungan Sosial Pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus Pada Ibu Tunggal di Samarinda)	Winda Aprilia (2013)	Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, partisipan mengalami beberapa tahapan untuk mencapai resiliensi. Awalnya ketiga partisipan mengalami fase sulit yang ditunjukkan dengan perasaan sedih, putus asa, kesepian, kehilangan berlebihan, dan perasaan tidak layak. Setelah mengalami kesedihan yang berlarut, partisipan dapat bertahan untuk menjalani kondisi yang dialami dan menjalankan peran ganda yang dimiliki. Pasca kematian suami, partisipan juga mulai dapat mengendalikan emosi serta menjalin komunikasi efektif dengan lingkungan sekitarnya. Dari beberapa tahapan yang telah dilewati, pada akhirnya berakhir dalam tahapan memiliki harapan akan masa depan, berpotensi dalam pengembangan karirnya, dan memiliki cita-cita. Berdasarkan hasil wawancara peneliti menyimpulkan terdapat dukungan sosial yang membantu partisipan untuk melewati tahapan resiliensi.
Resiliensi Single Mother Pasca Kematian	Ani Masriah (2023)	Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dari hasil wawancara. Peneliti menyimpulkan 4 tahapan pencapaian resiliensi. Mengalah

Judul	Penulis dan Tahun Terbit Artikel	Hasil
Pasangan		<p>(<i>succumbing</i>) merupakan tahapan awal pencapaian resiliensi yang ditunjukkan dengan perasaan sedih dan kebingungan untuk menjalankan tanggung jawab kedepannya. Bertahan (<i>survival</i>) menjadi tahapan kedua yang dilalui dan ditunjukkan dengan mengalami kegagalan pada perekonomian. Pemulihan (<i>recovery</i>) merupakan tahapan ketiga dari proses pencapaian resiliensi yang ditunjukkan dengan aktivitas subjek yang telah kembali normal dan terbiasa tanpa suami, serta mulai mendapatkan penghasilan dengan usaha masing-masing. Berkembang (<i>thriving</i>) menjadi tahapan terakhir yang dilalui ibu tunggal untuk mencapai resiliensi, hal ini ditunjukkan dengan dapat menjalani kehidupan sebagai Ibu tunggal seperti menafkahi anak dan keluarga.</p>
Gambaran Resiliensi Pada Istri Korban Covid-19	<p>Aniyatuzzulfa, Dianita Febriyanti, Nadia Alfiyyatus Sholihah Fadli, Ardana Reswari Miranda Ningrum, Fathul Lubabin Nuqul (2022)</p>	<p>Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan. Partisipan mengalami tahapan resiliensi dengan waktu singkat. Peneliti menyimpulkan bahwa tahapan awal Ibu tunggal untuk mencapai resiliensi yaitu adanya penyesuaian diri, ditunjukkan saat partisipan mengalami kehilangan suami tidak adanya perasaan terpuruk, namun hal ini terlihat dalam regulasi emosi melalui kontrol diri agar tidak menangis dan tetap berpikir positif. Sehingga Ibu tunggal melewati fase kesedihan dengan penyesuaian dan dilanjutkan ke tahapan pengontrolan impuls dalam diri, memberikan pengertian terhadap keluarga, identifikasi penyelesaian konflik, dan bekerja menyibukan diri mencari penghasilan. Pada akhirnya Ibu tunggal dapat mencapai resiliensinya dengan menyadari perasaan diri bahwa masih memiliki keberuntungan dari masalah yang dihadapi dan memiliki empati yang tinggi. Adanya dukungan keluarga menjadi salah satu penentu keberhasilan Ibu tunggal untuk resilien.</p>
Resiliensi Istri Pasca Kehilangan Suami Akibat Kematian Mendadak	<p>Nur Anjarwati, Siti Murdiana, dan Kurniati Zainuddin (2022)</p>	<p>Berlandaskan hasil analisis yang telah dilakukan. Peneliti menyimpulkan 4 tahapan yang dilalui Ibu tunggal untuk mencapai resiliensi. Tahap awal Ibu tunggal mengalami tahapan terguncang, pingsan, pembatasan diri, dan penolakan kepergian suami.</p>

Judul	Penulis dan Tahun Terbit Artikel	Hasil
Resiliensi Istri Selepas Kematian Suami Akibat Covid-19	Ayu Citra Jalesveva Widyataqwa dan Diana Rahmasari (2021)	<p>Pada tahap berikutnya Ibu tunggal mulai dapat berfikir secara rasional, dapat mengatasi perasaan sedih, dan sudah menjadi terbiasa tanpa kehadiran suami. Setelah menentang pikiran irasional dan meyakini diri, Ibu tunggal telah dapat bekerja sesuai dengan yang diminati dan memberikan nafkah untuk anak serta keluarganya. Sehingga sampailah pada tahap akhir dimana Ibu tunggal dapat mengambil makna dari apa yang dialami dengan menyadari bahwa kepergian suami adalah takdir dari Tuhan. Hal ini tidak luput dari adanya dukungan sosial yang didapatkan Ibu tunggal, untuk mencapai resiliensinya.</p>
		<p>Berlandaskan hasil analisis yang telah dilaksanakan, peneliti menyimpulkan hasil kedalam 3 tema besar yaitu latar belakang kematian akibat COVID-19, latar belakang keluarga, dan tahapan resiliensi istri. Pada proses resiliensi istri, peneliti mengemukakan 4 fase yang dilalui istri untuk mencapai resiliensi. Fase pertama yaitu Memburuk merupakan fase dimana individu mengalami berbagai macam emosi negatif, hal ini ditunjukkan saat kehilangan suami istri merasa seperti kehilangan nyawa, berduka, terpuruk, dan perasaan bersalah. Fase Penyesuaian merupakan fase kedua setelah melewati fase memburuk, pada fase ini individu telah dapat menerima kondisinya dan merubahnya menjadi kebiasaan baru. Ini ditunjukkan dengan ketika Ibu tunggal mengalami kelelahan pada keadaannya yang baru, maka biaya kebutuhan anak menjadi pengingatnya untuk tetap semangat menjalani kondisi saat ini, selain itu Ibu tunggal juga lebih memilih untuk bersabar. Selanjutnya adalah fase Pemulihan, yang artinya tidak dapat dipengaruhi oleh situasi luar. Pada Ibu tunggal, hal ini terlihat dalam pengendalian diri, berpikir rasional, dan telah mulai menyibukan diri dengan bekerja. Sehingga pada akhirnya Ibu tunggal dapat berada pada fase akhir yaitu Berkembang, dimana Ibu tunggal dapat bangkit bertahan, menarik makna, dan belajar dari kondisi terpuruk. Hal ini ditunjukkan ketika Ibu tunggal telah dapat memiliki <i>insight</i> untuk melakukan kegiatan baru, intropeksi diri, pencarian pekerjaan lain untuk penghasilan tambahan, serta ingin menjadi pribadi</p>

Judul	Penulis dan Tahun Terbit Artikel	Hasil
Resiliensi Pada Wanita Dewasa Awal Setelah Kematian Pasangan	Dyah Reza Aini dan Yohana Wuri Satwika (2022)	lebih baik dari sebelumnya. Adanya dukungan yang diberikan keluarga dan tetangga menjadi salah satu faktor keberhasilan Ibu tunggal untuk mencapai resiliensi diri.
Dinamika Resiliensi Pada Single Mother Pasca Kematian Pasangan	Anif Muzayanah (2020)	Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, seluruh partisipan berhasil bangkit dari keterpurukan untuk mencapai resiliensi. Hal ini, awalnya ditunjukkan dengan adanya kondisi traumatis yang dialami setelah kepergian suami. Dari pengalaman traumatis tersebut, akhirnya partisipan dapat memiliki kemampuan pengontrolan impuls, dorongan, dan penundaan pemuasan kebutuhan. Partisipan dapat berpikir optimis terhadap apa yang diyakini dan cita-cita kedepannya. Seluruh partisipan, pada akhirnya dapat menjadi individu yang resilien dengan berani untuk pengambilan resiko, berempati pada orang lain, telah dapat mengidentifikasi permasalahan, dan bekerja.
Resiliensi Single Working Mother Pasca Suami	Ganivasari Citra Ladiba dan Muhana Sofiaty	Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, pada awalnya tahapan resiliensi yang dilakukan ketika kehilangan suami, partisipan menarik diri,

Judul	Penulis dan Tahun Terbit Artikel	Hasil
Meninggal	Utami (2020)	menutupi status janda, tidak menyangka dan kaget. Partisipan juga mengalami fase dimana melakukan kegiatan seperti mencari kesibukan seperti bekerja tambahan, berolahraga, dan mulai mensyukuri kehidupannya. Setelah mengalami fase kebersyukuran terhadap hidupnya, partisipan mulai membangun diri menjadi individu yang mandiri, menyadari bahwa suami merupakan titipan dari tuhan dan tidak akan kembali lagi, dan ikhlas terhadap sumber pendapatan yang dimiliki sebelumnya. Sehingga, pada akhirnya dapat mendapatkan <i>insight</i> dalam menghadapi permasalahan setelah suami meninggal, menerima perubahan status, meningkatnya religiusitas, mandiri, dan menyadari bahwa suaminya telah meninggal dan tidak menanggung sakit yang lebih parah. Dalam pencapaian tahapan resiliensi, terdapat faktor dukungan sosial yang berperan penting.
Gambaran Resiliensi Pada Single Mother Pasca Kematian Pasangan	Gede Bayu Bimantara, Diah Widiawati Retnoningtias, Ni Nyoman Ari Indra Dewi (2022)	Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, saat pertama kali kehilangan suami seluruh partisipan mengalami perasaan kecewa, cemas, belum ikhlas, dan sedih. Ibu tunggal akhirnya dapat memiliki keyakinan serta kekuatan untuk menjalani kehidupan dan pikiran yang positif, setelah beberapa bulan kehilangan suami. Ibu tunggal juga telah dapat bekerja untuk memenuhi kebutuhan dan mencari aktivitas lain yang dapat menyibukan diri. Sehingga pada akhirnya Ibu tunggal mampu memahami perubahan yang terjadi dalam hidupnya, berempati pada orang lain, dan berfokus pada masa depan anak. Kunci keberhasilan pencapaian resiliensi partisipan, tidak luput dari adanya dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga.

Berdasarkan dari hasil pengkajian yang telah dilakukan pada Tabel 1, Ibu tunggal melewati beberapa tahapan dalam mencapai resiliensi diri. Ditemukan 4 tahapan pencapaian resiliensi yang dilewati Ibu tunggal, sebagai berikut:

1. Mengalah (*Succumbing*)

Pada umumnya ketika seseorang ingin mencapai resiliensi, terdapat beberapa tahapan yang harus dilewati terlebih dahulu. Ketika mengalami kehilangan pasangan atau suami perasaan awal yang muncul dirasakan oleh Ibu tunggal adalah rasa sedih, tidak ikhlas, merasa bersalah, kehilangan arah, kekecewaan yang mendalam, perasaan tidak percaya, bahkan

hingga mengalami trauma dan pingsan (Soedagijono et al., 2020; Aprilia, 2013; Masrikah, 2023; Zainuddin et al., 2022; Jelesveva & Rahmasari, 2021; Satwika et al., 2022; Muzayanah, 2020; Utami et al., 2020; Bimantara, 2022). Tahapan dimana Ibu tunggal mengalami kondisi melemah atau memburuk dalam resiliensi disebut dengan *succumbing*. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Raihana & Levia (2023) bahwa dampak yang dirasakan Ibu tunggal ketika kehilangan suaminya adalah perasaan sedih yang mendalam, perasaan kesulitan untuk bangkit kembali, merasa tugas dan tanggung jawab yang akan dipikul akan semakin berta, sulit dalam memenuhi kebutuhan keluarga khususnya anak selayaknya saat suami masih ada, dan menghadapi stigma-stigma yang beredar di masyarakat mengenai status jandanya. Tahapan *succumbing* memberikan Ibu tunggal dampak yang signifikan di dalam perubahan tatanan keluarga, peran ganda yang dijalankan membuat Ibu tunggal harus dapat menyesuaikan diri menjadi Ibu rumah tangga maupun Kepala keluarga untuk mencari nafkah, jika tidak ditangani dan didampingi secara cepat, kondisi ini dapat mengakibatkan depresi serta stress terhadap Ibu tunggal. Raihana & Lefia (2023) juga menyatakan bahwa akibat dari dampak buruk yang dialami Ibu tunggal, maka diperlukan waktu penyesuaian dan penenangan diri bersama keluarga. Dilain hal kematian suami akan berpengaruh pada peralihan peran dan tanggung jawab suami kepada istri, terutama di dalam penyesuaian Ibu tunggal mencari nafkah untuk kebutuhan keluarganya. Namun, tidak semua Ibu tunggal mengalami tahapan ini. Seperti pada Prasetya et al., (2021), Ibu tunggal tidak melewati tahapan *succumbing* dikarenakan terdapat penyesuaian terhadap dirinya yaitu dengan mengingat bahwa suaminya telah tiada dan tidak dapat larut akan kesedihan karena masih ada anak yang harus dipertanggungjawabkan.

2. Bertahan (*Survival*)

Dalam perjalanan menuju proses resiliensi, Ibu tunggal akan mengalami tahapan bertahan (*survival*). Ketika berada di dalam tahapan *survival*, Ibu tunggal akan memiliki keyakinan, menerima kondisi bahwa suami telah tiada, kontrol diri, bersyukur dengan kehidupan yang dimiliki, dan berpikir secara rasional (Soedagijono et al., 2020; Aprilia, 2013; Masrikah, 2023; Nuqul et al., 2022; Zainuddin et al., 2022; Jelesveva & Rahmasari, 2021; Satwika et al., 2022; Muzayanah, 2020; Utami et al., 2020; Bimantara, 2022). Hal ini didukung oleh penelitian Sarasswati & Lestari, (2020) mengenai Peran resiliensi pada perempuan balu, peneliti menjelaskan bahwa terdapat tahap transisi atau fase *bargaining* dan *acceptance* ketika kehilangan pasangan. Fase ini ditunjukkan dengan adanya kesadaran dari diri individu bahwa suami telah tiada dan keyakinan secara religius atas hidup yang dijalani saat ini adalah takdir dari Tuhan. Dalam tahapan ini, Ibu tunggal dapat mengingat kembali trauma dan menangis ketika dikaitkan kembali dengan kejadian yang dialami saat kepergian suami. Sejalan dengan penelitian Naufalisari dan Andriani (2013) menjelaskan bahwa Ibu tunggal akan dapat merasakan perasaan sedih dan menangis ketika ingatan tentang kematian suami terlintas kembali, apalagi ketika Ibu tunggal sedang menyendiri.

3. Pemulihan (*Recovery*)

Secara umum tahapan ketiga yang akan dilewati Ibu tunggal yaitu *recovery*. Dalam proses *recovery*, Ibu tunggal akan mulai menyibukan dirinya seperti bekerja, membuka usaha tambahan, mengikuti kegiatan olahraga, berpikir optimis, dan menentukan cita-cita dimasa depan (Soedagijono et al., 2020; Aprilia, 2013; Masrikah, 2023; Nuqul et al., 2022; Zainuddin et al., 2022; Jelesveva & Rahmasari, 2021; Satwika et al., 2022; Muzayanah, 2020; Utami et al., 2020; Bimantara, 2022). Diperkuat dengan temuan dari Retnowati dan Hasanah (2017) yang menjelaskan bahwa ketika berada dalam tahapan *recovery* Ibu tunggal cenderung akan mencari aktivitas positif seperti berdagang dan mengikuti komunitas spiritual, serta pengabaian terhadap permasalahan pemicu stress. Pada tahapan ini, Ibu tunggal juga dimungkinkan akan mengalami perubahan ketergantungan terhadap orang lain. Hal ini ditunjukkan ketika suaminya masih ada, pembagian pekerjaan rumah dan pola asuh akan

dilakukan secara bersama. Namun ketika suami telah tiada, maka Ibu tunggal akan menjadi lebih mandiri. Sejalan pada penelitian Usman, Cangara, dan Muhammad (2016) memaparkan mengenai Ibu tunggal yang telah kehilangan suami akan jauh lebih mandiri dari sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Susilawati dan Paramitha (2016) memaparkan bahwa Ibu tunggal yang berada pada tahapan pemulihan akan mengalihkan perhatian dari kondisi yang dialami dan menggantinya dengan berpikir secara terus-menerus bahwa hal tersebut adalah takdir.

4. Berkembang (*Thriving*)

Tahapan akhir yang akan dilalui Ibu tunggal adalah tahapan *thriving*. Pada tahapan ini Ibu tunggal akan mampu bangkit, telah terbiasa menjalani aktivitasnya setelah kepergian suami, dapat memberikan nafkah pada anak dan keluarga, mengambil makna dari kepergian suami, dapat mengintropeksi diri, keberanian pada pengambilan resiko, berempati dengan orang lain, dan fokus terhadap masa depan anaknya (Soedagijono et al., 2020; Aprilia, 2013; Masrikah, 2023; Nuqul et al., 2022; Zainuddin et al., 2022; Jelesveva & Rahmasari, 2021; Satwika et al., 2022; Muzayanah, 2020; Utami et al., 2020; Bimantara, 2022). Didukung dengan penelitian dari Sarasswati & Lestari, (2020) yang menyimpulkan tahapan *thriving* sebagai fase pertumbuhan individu setelah melewati beberapa tahapan menuju resiliensi. Tahapan ini membuat individu dapat memandang permasalahan menjadi lebih positif, memiliki tujuan hidup yang jelas, mandiri, menghadapi permasalahan secara bijaksana, mampu menempatkan diri di lingkungan sosial, dan pengendalian diri dari masalah yang dihadapi. Sehingga harapannya, setelah Ibu tunggal melewati tahapan menuju resiliensi, maka Ibu tunggal dapat bertahan dibawah tekanan dan kesedihan, memiliki suasana hati yang positif, mengatasi permasalahan, peningkatan potensi diri, optimis, dan memunculkan keberanian serta kematangan emosi. Sejalan dengan penelitian Gillespie et al., 2017 yang menjabarkan konsekuensi dari adanya resiliensi di dalam diri individu yaitu adanya kontrol, konsolidasi, penyetaraan, dan progres diri.

Setelah kehilangan suami, seorang ibu tunggal dihadapkan pada kondisi psikologis dan sosial yang penuh tantangan. Proses pembentukan resiliensi pada ibu tunggal tidak terjadi secara instan, melainkan melalui beberapa tahapan penting yang harus dilalui. Menurut O'Leary dan Ickovics (dalam Carver, 1998), ada empat tahapan utama yang menjadi fondasi bagi resiliensi, yaitu *succumbing*, *survival*, *recovery*, dan *thriving*. Setiap tahapan ini merupakan perjalanan emosional dan mental yang harus dilalui oleh seorang ibu tunggal untuk dapat bangkit dari keterpurukan pasca kehilangan pasangan hidup.

Sepanjang keempat tahapan ini, dukungan sosial merupakan salah satu faktor kunci yang berkontribusi terhadap keberhasilan pembentukan resiliensi. Dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sosial bukan hanya membantu ibu tunggal menghadapi stigma yang sering mereka terima dari masyarakat, tetapi juga memberikan dorongan moral yang penting untuk bangkit. Pada penelitian yang telah dibahas dalam tabel data studi literatur ditemukan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat resiliensi ibu tunggal. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin besar pula kemampuan mereka untuk melalui setiap tahapan resiliensi dengan baik. Dengan dukungan sosial yang kuat, ibu tunggal lebih mampu mengatasi tekanan sosial dan stigma yang menganggap mereka tidak mampu menjalani peran ganda dengan baik.

Penelitian ini mengonfirmasi bahwa resiliensi ibu tunggal pasca kematian suami adalah proses bertahap yang sangat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Tahapan resiliensi ini membantu ibu tunggal untuk tidak hanya bertahan, tetapi juga tumbuh menjadi individu yang lebih kuat dan mampu menjalani kehidupan dengan optimisme yang baru. Dukungan sosial berperan penting sebagai jembatan yang menghubungkan setiap tahap resiliensi, membantu ibu tunggal melewati masa-masa sulit dan menuju kehidupan yang lebih baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian *literature Review* yang telah dilakukan, menekankan pada tahapan-tahapan pencapaian resiliensi dan faktor yang mendukung Ibu tunggal dalam melewati tahapan resiliensi tersebut agar menjadi individu yang resilien. Dari analisis sepuluh jurnal yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar Ibu tunggal yang memiliki latar belakang tahapan menuju resiliensi yang berbeda-beda memiliki tahapan yang sama dengan tahapan resiliensi yang dikemukakan oleh O'Leary dan Ickovics dalam Carver (1998) yaitu tahapan *succumbing*, *survival*, *recovery*, dan *thriving*. Selain itu, adapun faktor penyongkong pencapaian resiliensi Ibu tunggal adalah dukungan sosial.

Dalam pelaksanaan *literature review* yang telah dilakukan, penulis menemukan kendala di dalam penemuan jurnal terkait topik yang diangkat. Peneliti menemukan sedikit jurnal membahas mengenai topik Ibu tunggal yang secara spesifik meneliti pada usia dan pekerjaan tertentu. Sehingga hal ini menyebabkan sulitnya pembuatan *literature review* yang menggunakan spesifikasi subjek yang sejenis, misalnya Ibu tunggal pada usia dewasa madya. Maka, diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian menggunakan subjek yang lebih spesifik dan lebih mendalam terkait tahapan pencapaian resiliensi pada Ibu tunggal agar proses analisis yang dilakukan menjadi lebih luas dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D. R., & Satwika, Y. W. (2022). Resiliensi pada Wanita Dewasa Awal Setelah Kematian Pasangan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 186–198.
- Aniyatuzzulfa, A., Febriyanti, D., Fadli, N. A. S., Ningrum, A. R. M., & Nuqul, F. L. (2022). Gambaran Resiliensi pada Istri Korban Covid-19. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 2(1), 1-14.
- Anjarwati, N., Murdiana, S., & Zainuddin, K. (2022). Resiliensi Istri Pasca Kehilangan Suami Akibat Kematian Mendadak. *Jurnal Sipakalebbi*, 6(2), 79–91. <https://doi.org/10.24252/sipakalebbi.v6i2.31733>
- Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan Dukungan Sosial pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus pada Ibu Tunggal di Samarinda). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(3), 157–163. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i3.3326>
- Aripah, A. N., Harsanti, I., & Salve, H. R. (2019). Kecerdasan Emosional Dan Resiliensi Pada Ibu Dengan Anak Disabilitas. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 57–63. <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i1.1916>
- Ayuanjani, C. D., & Suyasa, P. T. Y. S. (2023). *Cara Ibu Tunggal Dalam Mengelola Waktu*. 12(2), 88–105.
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Jumlah Penduduk Berumur 10 Tahun ke Atas menurut Kelompok Umur, Jenis Kelamin, dan Status Perkawinan, di INDONESIA - Dataset - Long Form Sensus Penduduk 2020 - Badan Pusat Statistik*. <https://sensus.bps.go.id/topik/tabular/sp2022/193/0/0>
- Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, 54 (2), pp. 245-266
- Hasanah, U. (2020). Pengaruh Perceraian Orangtua Bagi Psikologis Anak. *AGENDA: Jurnal Analisis Gender Dan Agama*, 2(1), 18. <https://doi.org/10.31958/agenda.v2i1.1983>
- Jelesveva, A. C. W., & Rahmasari, D. (2021). Resiliensi istri selepas kematian suami akibat covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 103–118. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/42623>

- Ladiba, G. C., & Utami, M. S. (2020). Resiliensi single working mother pasca suami meninggal. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 1-17.
- Lefia, F. N., & Raihana, P. A. (2023). Peran Istri dalam Membangun Resiliensi Keluarga Pasca Kematian Suami Akibat Covid-19. *Psycho Idea*, 21(1), 37. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v21i1.15634>
- Masrikah, A. (2023). Resiliensi Pada Single Mother Pasca Kematian Pasangan. *ROSYADA: Islamic Guidance and Counseling*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.21154/rosyada.v4i1.4907>
- Masten, A. S., & Reed, M.-G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74–88). Oxford University Press.
- Muzayanah, A. (2020b). Dinamika Resiliensi Pada Single Mother Pasca Kematian Pasangan. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–10.
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). Psikologi Resiliensi. In *Universitas Islam Indonesia* (Issue 1). https://www.researchgate.net/publication/351283333_Psikologi_Resiliensi
- Nurfitri, D., & Waringah, S. (2019). Ketangguhan Pribadi Orang tua Tunggal : Studi Kasus pada Perempuan Pasca Kematian Suami. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(1), 11. <https://doi.org/10.22146/gamajop.45400>
- Paramitha, I. A. P., & Susilawati, L. K. P. A. (2016). Resiliensi Perempuan Janda Nyerod yang Pernah Muli Deha. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(3), 466–478.
- Prasetya, B., Mahfud, A., Halim, N., Muhaimin, M., & Lorenza, D. D. (2021). Makna Kehadiran Ibu Tunggal Terhadap Pendidikan Anak. *AL-MUADDIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 3(2), 142-153.
- Poegoeh, D. P., & Hamidah, H. (2016). Peran Dukungan Sosial Dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Keluarga Penderita Skizofrenia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 12. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v1i12016.12-21>
- Rahayu, A. S. (2018). Kehidupan Sosial Ekonomi Single Mother Dalam Ranah Domestik Dan Publik. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 6(1). <https://doi.org/10.20961/jas.v6i1.18142>
- Ramadhani, V., Hanifah, S., Fikri, M., Hariko, R., Syapitri, D., Konseling, B., Pendidikan, F. I., & Padang, U. N. (2022). *KEMAMPUAN RESILIENSI : STUDI KASUS DARI PERSPEKTIF IBU TUNGGAL*. 15(3), 218–230.
- Rashid, A. R. A. (2006). *Krisis dan konflik institusi keluarga*. Utusan Publications.
- Retnowati, Y., & Si, M. (2021). *Pola Komunikasi Dan Kemandirian Anak: Panduan Komunikasi Bagi Orang Tua Tunggal*. MEVLANA Publishing.
- Satwika, D. R. A. Y. W. (2022). Resiliensi pada Wanita Dewasa Awal Setelah Kematian Pasangan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 186–198.
- Setiawati, K. M. I. & D. (2018). *Studi Tentang Resiliensi Siswa Broken Home Kelas Viii Di Smpn 3 Candi Sidoarjo*.
- Soedagijono, I. M. F. F. J. S. (2020). RESILIENSI PADA WANITA DEWASA MADYA SETELAH KEMATIAN PASANGAN HIDUP. *Jurnal Halaqah*, 2(4), 536–546. <http://ejournal.pamaaksara.org/index.php/hal/article/view/186>
- Sukmana, H. P., & Hanami, Y. (2023). Solo Supermom: Psychological Well-Being pada Ibu Tunggal yang Kehilangan Pasangan Meninggal Dunia. *Psyche 165 Journal*, 16(4), 256–263. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i4.288>
- Utami, G. C. L. M. S. (2022). Resiliensi Single Working Mother Pasca Suami Meninggal. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 1–17.

<https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.360>

Widyataqwa, A. C. J., & Rahmasari, D. (2021). Resiliensi istri selepas kematian suami akibat covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 103–118. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/42623>

Zainuddin, N. A. S. M. K. (2022). Resiliensi Istri Pasca Kehilangan Suami Akibat Kematian Mendadak. *Jurnal Sipakallebbi*, 6(2), 79–91. <https://doi.org/10.24252/sipakallebbi.v6i2.31733>