

PERAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP RESILIENSI ORANG TUA TUNGGAL DALAM MENJALANKAN PERAN GANDA

Aliyah Nur Fadhia^{1*)}, Queendra Cheryl Wibowo¹, Hilda Hanuf Hamida Zain¹, Nadia Ama Natuz Zahro¹, Marchelia Nugra Pradana Putri¹

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya 60213, Indonesia

^{*)}E-mail: aliyah.22014@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran dukungan sosial dalam membentuk ketahanan (resiliensi) orang tua tunggal yang menjalankan peran ganda dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan metode studi kasus, melibatkan tiga orang tua tunggal dengan latar belakang berbeda, yaitu cerai hidup dan cerai mati. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola makna terkait bentuk dukungan sosial, strategi adaptasi, serta proses pembentukan ketahanan individu. Subjek penelitian terdiri atas tiga orang tua tunggal, yaitu dua ibu tunggal dan satu ayah tunggal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial, baik dalam bentuk emosional, instrumental, maupun spiritual, memiliki peran penting dalam memperkuat ketahanan psikologis orang tua tunggal. Dukungan dari keluarga inti, khususnya dari orang tua dan anak, menjadi sumber utama penguatan mental, penurunan stres, serta keseimbangan peran dalam menjalani fungsi ganda sebagai ayah dan ibu. Penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai bantuan eksternal, tetapi juga sebagai pondasi dalam pembentukan makna dan keteguhan diri dalam menghadapi tekanan hidup. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman terhadap dinamika dukungan sosial dapat memperkaya kajian tentang ketahanan keluarga serta menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan sosial yang lebih responsif terhadap kebutuhan keluarga tunggal di Indonesia.

Kata Kunci: dukungan sosial, keluarga, orang tua tunggal, peran ganda, resiliensi

The Role of Family Social Support in Enhancing the Resilience of Single Parents in Performing Dual Roles

Abstract

This study aims to describe the role of social support in shaping the resilience of single parents who perform dual roles in their daily lives. A qualitative approach was employed using a case study method involving three single parents with different backgrounds: divorce and widowhood. Data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis to identify patterns of meaning related to forms of social support, adaptation strategies, and the process of individual resilience formation. The research subjects consisted of three single parents: two single mothers and one single father. The findings indicate that social support—emotional, instrumental, and spiritual—plays a significant role in strengthening the psychological resilience of single parents. Support from the nuclear family, particularly from parents and children, serves as the main source of mental reinforcement, stress reduction, and role balance in fulfilling dual functions as both mother and father. This study affirms that social support functions not only as external assistance but also as a foundation for meaning making and self-determination in facing life pressures. The implications of this research suggest that understanding the dynamics of social support can enrich studies on family resilience and serve as a basis for developing more responsive social policies to meet the needs of single-parent families in Indonesia.

Keywords: dual role, family, resilience, single parent, social support

PENDAHULUAN

Perubahan struktur keluarga di Indonesia menunjukkan peningkatan signifikan dalam jumlah keluarga tunggal selama dua dekade terakhir (BPS, 2023). Mayoritas orang tua tunggal

merupakan perempuan berusia 30–50 tahun yang memikul tanggung jawab ganda sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh anak (Pujihastuty et al., 2019). Peran ganda ini berpotensi menimbulkan tekanan psikologis dan sosial, terutama ketika dukungan lingkungan terbatas.

Salah satu pemicu utama terbentuknya keluarga tunggal adalah kehilangan pasangan, baik melalui perceraian maupun kematian. Kehilangan tersebut dapat menimbulkan kesedihan mendalam, frustrasi, dan perasaan kehilangan yang intens (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Peristiwa ini sering kali menjadi pengalaman traumatis yang berdampak pada kesejahteraan emosional individu. Namun, bagi sebagian orang, kondisi tersebut juga menjadi titik balik dalam pembentukan kematangan diri dan kemampuan beradaptasi terhadap kehidupan baru tanpa pasangan.

Transisi menuju peran sebagai orang tua tunggal menuntut penyesuaian dalam berbagai aspek, termasuk emosional, ekonomi, serta pengalihan penuh tanggung jawab pengasuhan dan pencarian nafkah (Perlmutter & Hall, 1985). Oleh karena itu, fenomena ini menjadi isu penting dalam kajian psikologi keluarga, khususnya terkait dinamika adaptasi dan ketahanan individu pasca kehilangan pasangan.

Dalam konteks ini, resiliensi atau ketahanan psikologis menjadi elemen kunci bagi orang tua tunggal untuk bertahan dan beradaptasi menghadapi berbagai tekanan hidup. Reivich dan Shatte (2002), dalam bukunya *The Resilience Factor*, mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian berat atau masalah dalam kehidupan, termasuk menghadapi kesengsaraan dan trauma. Bagi orang tua tunggal, resiliensi tidak hanya diperlukan untuk menghadapi beban ekonomi, tetapi juga untuk menjaga stabilitas emosi serta kualitas pengasuhan anak (Rahmania, 2024).

Namun demikian, pembentukan resiliensi tidak terjadi secara spontan. Dukungan sosial, khususnya dari keluarga, memainkan peran penting dalam memperkuat ketahanan psikologis individu. Dukungan sosial keluarga dapat berupa dukungan emosional (perhatian, empati, kasih sayang), dukungan informatif (nasihat, saran, panduan), serta dukungan instrumental (bantuan finansial dan tenaga) (Çakır et al., 2024). Bagi orang tua tunggal, dukungan ini memiliki makna mendalam karena dapat meringankan beban peran ganda yang dijalani (Sukmana & Hanami, 2023). Dukungan dari orang tua, saudara, maupun kerabat dapat memberikan rasa aman secara emosional sekaligus membantu memenuhi kebutuhan praktis, seperti pengasuhan anak atau bantuan ekonomi. Dengan adanya dukungan sosial keluarga yang kuat, orang tua tunggal akan lebih mampu menjaga keseimbangan emosional, mengelola stres, dan menunjukkan ketahanan psikologis yang lebih baik dalam menjalani peran ganda tersebut (Woda & Pontoan, 2024; Pangestu & Tohari, 2024).

Hasil wawancara terhadap tiga narasumber dengan latar belakang yang berbeda menunjukkan bahwa setiap individu memiliki bentuk resiliensi dan sumber dukungan sosial yang unik. Narasumber pertama, Ibu TEM (48 tahun), menjadi orang tua tunggal akibat perceraian. Ia mengungkapkan bahwa pada awalnya merasa tidak siap menghadapi kehidupan sendirian, namun dorongan untuk bertahan demi anak-anak menjadi kekuatan utama. Ia menjalani peran sebagai ibu sekaligus ayah, bekerja untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga, dan tetap memberikan kasih sayang kepada anak-anaknya. Dukungan emosional dari ibunya, berupa nasihat dan semangat, menjadi sumber kekuatan yang menumbuhkan keteguhan hati. Kombinasi antara doa, kerja keras, dan dukungan sosial dari keluarga membentuk ketahanan diri yang kuat.

Narasumber kedua, ES (46 tahun), menjadi orang tua tunggal setelah istrinya meninggal dunia akibat kanker otak. Ia menyampaikan bahwa menjalankan peran ganda sangat berat, terutama dalam membagi waktu antara pekerjaan dan pengasuhan anak. Dukungan dari kedua orang tuanya menjadi sumber kekuatan luar biasa, tidak hanya dalam bentuk bantuan moral, tetapi juga dalam pengasuhan sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa resiliensi tidak hanya tumbuh dari dalam individu, tetapi juga dari sistem sosial yang menopang

kehidupan seseorang. Dukungan keluarga berperan sebagai faktor protektif yang menjaga keseimbangan psikologis orang tua tunggal.

Narasumber ketiga, Ibu TK (43 tahun), menjadi orang tua tunggal akibat perceraian yang dipicu oleh masalah ekonomi. Ia merantau ke Malaysia demi masa depan anaknya, meskipun harus kehilangan momen penting dalam pertumbuhan anak. Walau hidup jauh dari anak, komunikasi dengan saudara-saudara menjadi penopang emosional yang membantunya bertahan dari rasa sepi dan bersalah. Cinta terhadap anak menjadi sumber motivasi utama yang membentuk resiliensi emosional yang tinggi. Ia juga menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak selalu berupa bantuan materi, melainkan juga kehadiran emosional dan perhatian dari orang-orang terdekat.

Ketiga kisah tersebut menunjukkan bahwa resiliensi dan dukungan sosial merupakan dua aspek yang saling berkaitan dan berperan penting dalam menentukan kesejahteraan psikologis orang tua tunggal. Individu dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung mampu mengelola stres, beradaptasi dengan perubahan, serta memaknai penderitaan sebagai proses pembelajaran hidup. Namun, resiliensi tidak tumbuh dalam ruang hampa, melainkan membutuhkan dukungan sosial sebagai fondasi eksternal yang memperkuat semangat dan harapan. Dukungan dari keluarga, teman, maupun komunitas membantu individu merasa tidak sendirian dan lebih optimis menjalani peran sebagai orang tua tunggal.

Beberapa penelitian sebelumnya memperkuat temuan ini. Studi oleh Rahmawati dan Lestari (2024) menunjukkan bahwa resiliensi berhubungan negatif dengan konflik peran ganda ($r = -0,483$; $p < 0,01$) pada orang tua tunggal. Penelitian oleh Nurjanah (2024) menemukan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap resiliensi melalui *self-compassion* pada orang tua anak berkebutuhan khusus. Sementara itu, Pratiwi dan Kurniawan (2025) menyoroti pentingnya dukungan sosial terhadap kesejahteraan mahasiswa dari keluarga single parent.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam proses pembentukan resiliensi pada orang tua tunggal serta peran dukungan sosial keluarga dalam memperkuat ketahanan psikologis mereka. Melalui pendekatan kualitatif dan narasi pengalaman hidup, penelitian ini berupaya mengungkap dinamika internal dan eksternal yang memengaruhi proses adaptasi individu dalam menghadapi perubahan besar dalam kehidupan keluarga. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi keluarga, khususnya dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi orang tua tunggal. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi konselor keluarga, psikolog, dan pekerja sosial dalam merancang intervensi yang lebih humanis dan berbasis empati, dengan fokus pada penguatan ketahanan adaptif dan dukungan sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif karena bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam peran dukungan sosial keluarga dalam membantu orang tua tunggal menjalankan fungsi keluarga. Pendekatan ini dipilih agar peneliti dapat memahami pengalaman subjek secara langsung melalui narasi dan perspektif pribadi mereka.

Penelitian dilaksanakan pada bulan September 2025 yang berlokasi di Kabupaten Lamongan dan Kota Blora. Subjek penelitian berjumlah tiga orang tua tunggal, terdiri atas dua ibu tunggal dan satu ayah tunggal, yang dipilih menggunakan teknik *snowball sampling*. Teknik ini merupakan metode pengambilan sampel berantai dengan meminta rekomendasi dari partisipan sebelumnya untuk menemukan informan lain yang relevan dengan kriteria penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman hidup, bentuk dukungan sosial, serta dinamika emosional subjek. Pertanyaan wawancara mencakup: (1) bentuk dukungan sosial yang diterima dari keluarga; (2) strategi subjek dalam menghadapi tekanan psikologis dan tantangan menjalankan peran ganda; (3) perubahan yang dirasakan setelah

memperoleh dukungan sosial; dan (4) makna serta harapan subjek terhadap peran sosial dan keluarga mereka. Observasi dilakukan untuk mengamati ekspresi, sikap, dan interaksi selama proses wawancara, sedangkan dokumentasi digunakan untuk melengkapi data melalui catatan lapangan, foto kegiatan, dan arsip pribadi yang relevan.

Analisis data dilakukan menggunakan tiga tahapan utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi dan memfokuskan data yang relevan terhadap tujuan penelitian. Data kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif agar makna hasil wawancara tergambar secara menyeluruh. Penarikan kesimpulan dilakukan dengan mengaitkan temuan lapangan dengan teori dan hasil penelitian terdahulu untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif.

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menerapkan teknik triangulasi sebagaimana dikemukakan oleh Moleong (2019), yang mencakup triangulasi sumber, metode, dan waktu. Langkah-langkahnya meliputi: (1) triangulasi sumber, yaitu membandingkan hasil wawancara dari ketiga subjek untuk menemukan kesamaan pola pengalaman dan persepsi; (2) triangulasi metode, yaitu memadukan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi guna memastikan konsistensi temuan antar metode; dan (3) triangulasi waktu, yakni melakukan konfirmasi ulang data pada waktu berbeda selama periode penelitian untuk menghindari bias situasional. Melalui langkah-langkah tersebut, data yang diperoleh dapat diuji validitas dan reliabilitasnya, sehingga hasil penelitian mencerminkan kondisi nyata yang dialami oleh orang tua tunggal dalam konteks dukungan sosial keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dukungan Sosial

Dalam kajian psikologi sosial, dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu, terutama dalam menghadapi situasi penuh tekanan seperti menjadi orang tua tunggal. Sarafino (1997) mengidentifikasi lima bentuk utama dukungan sosial yang dapat diberikan kepada individu. Pertama, dukungan emosional, yaitu pemberian empati, perhatian, dan kepedulian yang membuat seseorang merasa nyaman dan dihargai. Kedua, dukungan penghargaan, berupa pengakuan atas ide, perasaan, atau kemampuan individu yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kompetensinya. Ketiga, dukungan instrumental, yakni bantuan nyata seperti dukungan finansial, pemberian barang, atau pertolongan langsung dalam menyelesaikan tugas. Keempat, dukungan informatif, berupa nasehat, arahan, saran, atau umpan balik yang membantu seseorang dalam mengambil keputusan atau menghadapi masalah. Kelima, dukungan jaringan sosial, yaitu rasa kebersamaan dan keterhubungan dalam kelompok, di mana individu saling berbagi minat dan kegiatan bersama teman, keluarga, atau komunitas untuk memperkuat ikatan sosial dan kesejahteraan.

Cohen dan Syme (2004) turut memperkuat pemahaman mengenai dukungan sosial dengan mendefinisikannya sebagai suatu kondisi yang memberikan manfaat nyata bagi individu, yang berasal dari hubungan sosial baik secara struktural maupun fungsional. Hubungan sosial struktural mencakup jaringan formal seperti keluarga, teman, lembaga pendidikan, dan lingkungan kerja. Sementara itu, hubungan sosial fungsional meliputi berbagai bentuk dukungan seperti dukungan emosional, informasi, penghargaan, dan bantuan instrumental.

Teori dukungan sosial yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988) menjadi acuan utama dalam penelitian ini. Mereka menjelaskan bahwa dukungan sosial berasal dari orang-orang terdekat seperti teman, keluarga, dan individu yang dianggap istimewa (*significant others*), yang memungkinkan seseorang merasa dicintai, dihargai, dan diterima keberadaannya. Zimet et al. menguraikan tiga aspek utama dukungan sosial, yaitu:

1. Dukungan keluarga, berupa bantuan dalam pengambilan keputusan, pemenuhan kebutuhan emosional, serta dukungan praktis dalam kehidupan sehari-hari.

2. Dukungan teman sebaya, yang mencakup bantuan dalam aktivitas harian maupun dukungan dalam menghadapi situasi penting.
3. Dukungan dari orang yang istimewa, yaitu individu yang memiliki kedekatan emosional khusus dan mampu memberikan rasa aman serta kenyamanan psikologis.

Dalam konteks kehidupan orang tua tunggal, dukungan keluarga menjadi aspek yang paling dominan dan relevan. Berdasarkan temuan lapangan, terlihat bahwa dukungan keluarga memiliki peran sentral dalam membantu orang tua tunggal menjalani peran ganda. Dukungan tersebut tidak hanya hadir dalam bentuk bantuan materiil, tetapi juga dalam bentuk kehadiran emosional, nasehat, dan keterlibatan aktif dalam pengasuhan anak. Dukungan keluarga membantu individu dalam menentukan keputusan penting, menjalankan aktivitas sehari-hari, serta menjaga stabilitas emosional di tengah tekanan hidup yang dihadapi.

Untuk memperkuat landasan teoritis, penelitian ini juga merujuk pada teori dukungan sosial yang dikemukakan oleh Gottlieb (dalam Smet, 1994). Menurut Gottlieb, dukungan sosial merupakan bantuan nyata atau tindakan yang diberikan oleh orang terdekat, yang dapat menimbulkan reaksi emosional dan perubahan perilaku pada individu yang menerima bantuan tersebut. Teori ini menjadi dasar dalam penyusunan pedoman wawancara yang digunakan untuk mengungkap pengalaman subjektif para narasumber, khususnya dalam memahami bagaimana dukungan sosial keluarga berperan dalam membentuk resiliensi orang tua tunggal.

Definisi Orang Tua Tunggal

Dalam konteks keluarga, istilah *orang tua tunggal* merujuk pada individu yang menjalankan peran sebagai satu-satunya orang tua dalam rumah tangga, baik karena perceraian maupun kehilangan pasangan akibat kematian. Meyland menyatakan bahwa meskipun situasi tersebut sulit, orang tua tunggal tetap memiliki peluang untuk belajar dan beradaptasi melalui berbagai sumber, seperti media atau pengalaman orang lain yang pernah mengalami hal serupa. Hal ini menunjukkan bahwa proses adaptasi tidak hanya bergantung pada kondisi internal, tetapi juga dipengaruhi oleh akses terhadap informasi dan dukungan sosial.

Balson (1993) mendefinisikan orang tua tunggal sebagai individu yang membina rumah tangga seorang diri tanpa kehadiran pasangan. Dalam menjalankan perannya, orang tua tunggal memikul tanggung jawab ganda sebagai ayah dan ibu bagi anak-anaknya serta berinteraksi dengan lingkungan sosial secara mandiri. Kategori orang tua tunggal dapat dibedakan berdasarkan jenis kelamin kepala keluarga. Keluarga dengan ayah sebagai orang tua tunggal umumnya terbentuk karena meninggalnya istri, pengabaian oleh ibu, atau penolakan hak asuh oleh istri. Sementara itu, ibu sebagai orang tua tunggal biasanya disebabkan oleh meninggalnya suami, perceraian, kehamilan di luar nikah, atau status tidak menikah. Definisi dan klasifikasi tersebut menjadi acuan dalam penelitian ini untuk memahami makna dan karakteristik orang tua tunggal yang dijadikan subjek penelitian. Dalam hal ini, orang tua tunggal yang diwawancarai adalah individu (baik laki-laki maupun perempuan) yang menjalani kehidupan tanpa pasangan dan memikul dua peran sekaligus dalam pengasuhan dan pemenuhan kebutuhan keluarga.

Temuan wawancara menunjukkan bahwa baik orang tua tunggal yang mengalami perceraian maupun yang kehilangan pasangan karena kematian menghadapi dinamika psikologis yang berbeda. Namun, keduanya menunjukkan kemampuan untuk beradaptasi dengan bantuan dukungan sosial yang mereka terima. Para narasumber menggambarkan bahwa cinta terhadap anak dan dukungan dari keluarga menjadi sumber utama kekuatan dalam menghadapi berbagai kesulitan. Dukungan tersebut tidak hanya memberikan rasa aman secara emosional, tetapi juga membantu dalam pengambilan keputusan, pengasuhan anak, dan pemenuhan kebutuhan sehari-hari.

Penyebab Terjadinya Orang Tua Tunggal

Penelitian yang dilakukan oleh Sundari (2023) mengidentifikasi berbagai faktor yang dapat menyebabkan seseorang menjadi orang tua tunggal. Faktor-faktor tersebut mencerminkan kompleksitas dinamika keluarga dan menunjukkan bahwa status sebagai orang tua tunggal dapat muncul dari berbagai latar belakang situasi sosial dan personal.

Pertama, perceraian merupakan salah satu penyebab utama terbentuknya keluarga dengan orang tua tunggal. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, perceraian adalah berakhirnya hubungan sebagai suami istri yang sebelumnya terikat dalam pernikahan. Dalam praktiknya, konflik dalam rumah tangga dapat berkembang dari kesalahpahaman yang tidak terselesaikan menjadi pertengkaran yang berlarut-larut, hingga akhirnya berujung pada perceraian. Faktor-faktor yang memicu perceraian sangat beragam, antara lain ketidakharmonisan, ketidakcocokan, masalah ekonomi, perselingkuhan, perbedaan nilai atau agama, emosi yang belum matang, hingga kurangnya komunikasi akibat kesibukan masing-masing pasangan. Meskipun perceraian bukan tujuan dari pernikahan, dalam beberapa kasus, hal ini menjadi jalan keluar dari hubungan yang tidak sehat.

Kedua, kematian pasangan juga menjadi penyebab seseorang menjalani kehidupan sebagai orang tua tunggal. Kehilangan pasangan karena kematian menimbulkan dampak emosional yang mendalam dan perubahan besar dalam struktur serta dinamika keluarga. Penyebab kematian dapat beragam, seperti kecelakaan, penyakit, bencana alam, atau faktor lainnya yang tidak terduga. Dalam situasi ini, individu yang ditinggalkan harus menyesuaikan diri dengan peran baru sebagai satu-satunya pengasuh dan penanggung jawab keluarga, yang sering kali disertai tekanan psikologis yang signifikan.

Ketiga, penahanan salah satu pasangan karena kasus hukum juga dapat menyebabkan seseorang menjadi orang tua tunggal. Ketika salah satu pasangan harus menjalani hukuman penjara, keseimbangan dalam pemenuhan hak dan kewajiban keluarga menjadi terganggu. Kasus hukum yang menyebabkan penahanan dapat berupa tindak kriminal seperti pencurian, penyalahgunaan narkoba, pembunuhan, atau kasus perdata seperti penipuan dan korupsi. Dalam kondisi ini, pasangan yang tidak ditahan harus memikul seluruh tanggung jawab keluarga seorang diri, baik secara emosional, ekonomi, maupun sosial.

Keempat, tugas belajar atau bekerja di luar daerah atau luar negeri juga dapat menyebabkan kondisi sementara di mana salah satu orang tua menjalankan peran ganda. Meskipun dilakukan demi peningkatan kualitas hidup keluarga, keterpisahan geografis ini menyebabkan keterbatasan komunikasi dan interaksi langsung, sehingga salah satu pihak harus mengambil alih tanggung jawab pengasuhan dan pengelolaan rumah tangga secara penuh.

Kelima, keluarga tidak sah atau terbentuknya keluarga tanpa ikatan pernikahan resmi juga menjadi faktor penyebab status orang tua tunggal. Kondisi ini dapat terjadi akibat kehamilan di luar nikah, di mana pihak laki-laki tidak bertanggung jawab, atau perempuan menjadi korban kekerasan seksual. Dalam banyak kasus, korban tidak mendapatkan perlindungan hukum yang memadai, sementara pelaku justru lebih mendapatkan perhatian. Situasi ini menempatkan perempuan dalam posisi yang sangat rentan, baik secara sosial maupun psikologis, dan harus menjalani peran sebagai orang tua tunggal tanpa dukungan pasangan.

Berbagai faktor tersebut menunjukkan bahwa status sebagai orang tua tunggal tidak selalu merupakan pilihan, melainkan sering kali merupakan konsekuensi dari situasi yang kompleks dan penuh tantangan. Dalam penelitian ini, definisi orang tua tunggal merujuk pada individu (baik laki-laki maupun perempuan) yang menjalani kehidupan tanpa pasangan dan memikul dua peran sekaligus dalam pengasuhan anak dan pemenuhan kebutuhan keluarga. Temuan wawancara menunjukkan bahwa baik orang tua tunggal yang mengalami perceraian maupun yang kehilangan pasangan karena kematian menghadapi dinamika psikologis yang

berbeda, namun keduanya menunjukkan kemampuan untuk beradaptasi dengan bantuan dukungan sosial yang mereka terima. Para narasumber menggambarkan bahwa cinta terhadap anak dan dukungan dari keluarga menjadi sumber utama kekuatan dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup. Berdasarkan hasil wawancara, penyebab terjadinya orang tua tunggal pada subjek penelitian ini disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Penyebab terjadinya orang tua tunggal

No.	Inisial	Usia	Kondisi
1.	TEM	48 tahun	Ibu TEM adalah seorang ibu tunggal yang telah berpisah dengan suaminya selama lima tahun. Ia menjadi tulang punggung keluarga dengan berjualan untuk memenuhi kebutuhan anak-anaknya. Dalam kesehariannya, ia berperan ganda sebagai pencari nafkah sekaligus pengasuh anak. Meskipun mengalami tekanan ekonomi dan sosial, ia tetap berusaha tegar demi kesejahteraan anak-anaknya.
2.	ES	46 tahun	Bapak ES adalah seorang ayah tunggal yang ditinggal meninggal istrinya sejak tahun 2015. Ia bekerja sebagai ASN dan membesarkan anaknya seorang diri dengan bantuan kedua orang tua. Meskipun awalnya berat menjalani peran ganda, ia perlahan dapat menyesuaikan diri dan menjalani tanggung jawabnya dengan dukungan moral dan praktis dari keluarga.
3.	TK	43 tahun	Ibu TK adalah seorang ibu tunggal yang bercerai karena masalah ekonomi. Ia merantau ke Malaysia untuk bekerja demi mencukupi kebutuhan anak semata wayangnya yang tinggal di Indonesia. Jarak yang memisahkan menjadi tantangan emosional yang besar, namun ia tetap berusaha menjaga hubungan dekat dengan anak dan keluarga melalui komunikasi intensif.

Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Resiliensi Orang Tua Tunggal

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketiga narasumber, dapat disimpulkan bahwa setiap orang tua tunggal memiliki pengalaman dan strategi yang berbeda dalam menghadapi tantangan hidup pasca kehilangan pasangan. Baik karena perceraian maupun kematian, ketiganya menunjukkan semangat dan keteguhan dalam menjalankan peran ganda sebagai ayah sekaligus ibu bagi anak-anak mereka. Dalam menjalani kehidupan sehari-hari, orang tua tunggal umumnya harus menanggung seluruh tanggung jawab rumah tangga sambil tetap bekerja penuh waktu untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Kondisi ini sering kali menimbulkan tekanan psikologis, stres, serta kelelahan emosional. Menurut Sari (2021), selain permasalahan ekonomi, beban peran yang berlebihan merupakan tantangan terbesar bagi orang tua tunggal dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan pengasuhan anak. Dalam situasi seperti ini, dukungan sosial dari lingkungan sekitar, terutama dari keluarga, menjadi faktor protektif yang dapat membantu mengurangi tekanan tersebut.

Narasumber pertama, Ibu TEM, menjadi orang tua tunggal setelah bercerai dengan suaminya lima tahun yang lalu. Ia mengungkapkan bahwa masa awal perpisahan merupakan periode paling sulit dalam hidupnya karena harus memikul tanggung jawab keluarga seorang diri. Namun, semangat untuk membesarkan anak-anak menjadi kekuatan utama yang mendorongnya untuk bertahan. Dukungan dari keluarga, khususnya ibunya, sangat berperan dalam membantunya melewati masa-masa sulit. Ia sering menerima nasihat dan penguatan emosional, seperti ungkapan "Gusti ora sare" yang mengingatkannya untuk tetap percaya dan tegar. Selain itu, dukungan praktis juga diberikan dalam bentuk bantuan bahan pokok dan biaya pendidikan anak. Temuan ini sejalan dengan Sari (2021) yang menyatakan bahwa

dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, informatif, penghargaan, dan instrumental yang secara sinergis membantu individu menghadapi tekanan hidup.

Narasumber kedua, Bapak ES, menjadi orang tua tunggal setelah istrinya meninggal dunia pada tahun 2015. Ia mengaku bahwa kehilangan tersebut membawa duka yang mendalam, terutama karena harus menjalankan peran ganda dalam mengasuh anak yang masih kecil. Kehilangan pasangan akibat kematian dapat menimbulkan kesedihan dan guncangan psikologis yang signifikan, khususnya bagi individu yang memiliki ikatan emosional kuat dengan pasangannya (Bard & Rodrigues, 2022; Doherty & Scannell-Desch, 2021). Berkat dukungan dari kedua orang tuanya, Bapak ES perlahan mampu beradaptasi. Bantuan praktis seperti menyiapkan makanan, menjaga anak, serta memberikan nasihat moral menjadi penopang utama dalam kesehariannya. Ia menyampaikan bahwa dukungan moral dari keluarga jauh lebih berharga dibandingkan dukungan materi, karena memberinya kekuatan untuk berdamai dengan keadaan. Temuan ini mendukung hasil penelitian Sari (2021) yang menunjukkan bahwa dukungan emosional dari keluarga mampu memperkuat resiliensi orang tua tunggal dalam menghadapi tekanan hidup.

Narasumber ketiga, Ibu TK, memiliki latar belakang yang berbeda. Ia menjadi orang tua tunggal akibat perceraian yang dipicu oleh masalah ekonomi. Demi memenuhi kebutuhan hidup, ia memutuskan untuk bekerja di luar negeri sebagai tenaga kerja di Malaysia. Keputusan tersebut mengharuskannya berpisah jarak dengan anak semata wayangnya yang masih duduk di bangku SMP. Ia mengaku bahwa perpisahan ini menjadi tantangan emosional paling berat dalam hidupnya karena kehilangan banyak momen penting dalam tumbuh kembang anak. Meski demikian, komunikasi rutin melalui telepon dan video call menjadi bentuk dukungan emosional timbal balik antara ibu dan anak. Ia juga mendapatkan dukungan moral dari saudara-saudaranya yang terus mendoakan serta mengingatkan bahwa perjuangannya tidak sia-sia. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ye dan Pan (2011) yang menyatakan bahwa komunikasi rutin antara orang tua migran dan anak yang ditinggalkan berperan penting dalam menjaga ikatan emosional dan mengurangi rasa kesepian. Zhao et al. (2018) juga menambahkan bahwa dukungan dari keluarga besar mampu mengurangi tekanan emosional akibat perpisahan jarak jauh antara orang tua dan anak. Informasi mengenai bentuk dukungan sosial yang diterima oleh masing-masing responden disajikan secara sistematis pada Tabel 2.

Tabel 2 Peran dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi orang tua tunggal

No.	Inisial	Usia	Bentuk Dukungan	Peran
1.	TEM	48	Dukungan sosial keluarga yang diterima Ibu TEM terutama berasal dari ibu dan adik kandungnya. Ibunya memberikan dukungan emosional yang besar melalui kata-kata penguatan dan nasihat religius yang menumbuhkan semangat, seperti ungkapan "Sabar ya, Nduk, Gusti ora sare." Selain itu, adiknya juga turut memberikan bantuan materi seperti biaya sekolah anak dan kebutuhan pokok. Bentuk dukungan ini membuat Ibu TEM merasa tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan hidup dan memberinya dorongan emosional yang kuat untuk terus berjuang.	Dukungan keluarga membantu mengurangi tekanan emosional akibat tanggung jawab ganda dan kesulitan ekonomi. Ia menjadi lebih tabah, bersemangat, dan mampu menjaga keseimbangan perannya sebagai ibu sekaligus ayah. Dukungan tersebut memperkuat resiliensinya untuk terus berjuang tanpa kehilangan rasa percaya diri.

No.	Inisial	Usia	Bentuk Dukungan	Peran
2.	ES	46	Dukungan sosial yang diterima Bapak ES datang dari kedua orang tuanya yang masih hidup. Mereka memberikan dukungan emosional berupa nasihat, perhatian, dan dorongan semangat agar ia tetap kuat dalam menjalani kehidupan setelah kehilangan pasangan. Selain itu, dukungan materil juga sangat terasa karena orang tuanya turut membantu mengurus anak, menyiapkan makanan, serta memenuhi sebagian kebutuhan anak.	Dukungan dari keluarga besar menumbuhkan ketenangan emosional dan membantu proses adaptasi terhadap kehilangan pasangan. Adanya pembagian tanggung jawab dengan orang tua mengurangi beban peran ganda yang dijalani. Hal ini memperkuat rasa syukur, keteguhan hati, dan keyakinan untuk terus melanjutkan hidup dengan penuh tanggung jawab terhadap anak.
3.	TK	43	Dukungan sosial yang diperoleh Ibu TK lebih bersifat emosional dan moral. Kakak dan adiknya sering memberikan semangat serta menjadi tempat bercerita ketika ia merasa rindu atau lelah. Doa dan nasihat keluarga menjadi sumber kekuatan bagi dirinya untuk tetap bertahan di perantauan. Selain itu, anaknya sendiri juga berperan sebagai penyemangat utama yang membuatnya terus berjuang dan tidak menyerah. Walaupun tidak mendapatkan bantuan materi, dukungan emosional yang ia terima sudah cukup membuatnya merasa dicintai dan dihargai.	Dukungan keluarga dan anak memberikan kekuatan psikologis yang besar bagi Ibu Toto untuk mengatasi kesepian dan tekanan emosional akibat jarak dengan keluarga. Dukungan tersebut membantu mempertahankan semangat kerja, mengurangi stres, dan memperkuat motivasinya untuk berkorban demi masa depan anak. Hal ini menunjukkan bentuk resiliensi tinggi yang tumbuh dari kasih dan hubungan emosional dengan keluarga.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketiga narasumber, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki peran yang signifikan dalam membantu orang tua tunggal menjalankan fungsi keluarga secara optimal. Bentuk dukungan emosional seperti perhatian, nasihat, dan penguatan moral terbukti berkontribusi terhadap keseimbangan psikologis mereka. Selain itu, dukungan praktis berupa bantuan finansial dan keterlibatan dalam pengasuhan anak turut meringankan beban tanggung jawab ganda yang harus dijalankan oleh orang tua tunggal.

Temuan ini sejalan dengan teori dukungan sosial yang dikemukakan oleh Zimet et al. (1988), yang menyatakan bahwa dukungan dari orang-orang terdekat, terutama keluarga, dapat menumbuhkan perasaan dicintai, dihargai, dan diakui keberadaannya. Sementara itu, Cohen dan Syme (2004) menekankan bahwa dukungan sosial berfungsi memberikan penguatan emosional, informasi, serta bantuan praktis yang dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan hidup. Dalam konteks penelitian ini, dukungan keluarga yang diterima oleh ketiga narasumber berperan sebagai faktor penguat yang membantu mereka mengelola stres, meningkatkan rasa percaya diri, dan membangun makna positif atas pengalaman kehilangan maupun kesulitan yang dialami.

Jika dikaitkan dengan teori resiliensi menurut Reivich dan Shatté (2002), dukungan sosial keluarga berinteraksi langsung dengan tiga aspek utama resiliensi, yaitu emosional, kognitif, dan spiritual. Pada aspek emosional, dukungan keluarga membantu orang tua tunggal dalam mengelola emosi negatif seperti kesedihan, kecemasan, dan rasa kesepian, sehingga mereka mampu mempertahankan kestabilan emosi dan motivasi untuk menjalankan peran secara optimal. Pada aspek kognitif, dukungan sosial berperan dalam menumbuhkan cara berpikir yang positif dan reflektif. Nasihat serta dorongan dari keluarga membantu individu melihat situasi secara rasional dan adaptif. Hal ini sejalan dengan pandangan Reivich dan Shatté bahwa berpikir fleksibel dan optimis merupakan kunci utama dalam membangun ketahanan diri. Adapun pada aspek spiritual, sebagaimana tercermin dalam pengalaman Ibu TEM dan Ibu TK, nilai-nilai religiusitas berperan penting dalam membangun makna hidup dan rasa syukur. Keyakinan seperti “Tuhan tidak tidur” menjadi simbol kekuatan spiritual yang memperkuat daya tahan psikologis mereka.

Secara kontekstual, budaya kolektivistik masyarakat Indonesia turut memperkuat peran dukungan sosial keluarga. Dalam budaya yang menekankan nilai gotong royong dan solidaritas, keluarga menjadi sistem pendukung utama ketika individu menghadapi tekanan hidup. Nilai religiusitas juga memperdalam makna dukungan tersebut karena memberikan kerangka spiritual yang menumbuhkan keikhlasan, penerimaan, dan harapan. Dengan demikian, dukungan sosial keluarga tidak hanya berfungsi sebagai bantuan praktis, tetapi juga sebagai *meaning system* yang membentuk keteguhan hati, optimisme, dan orientasi positif terhadap masa depan. Hasil penelitian ini memperkuat temuan Sari (2021) bahwa dukungan emosional dan spiritual dari keluarga dapat meningkatkan kemampuan orang tua tunggal untuk beradaptasi dan bangkit dari keterpurukan. Dengan dukungan yang konsisten, individu mampu menumbuhkan resiliensi yang ditandai dengan kestabilan emosi, keyakinan diri, serta kemampuan untuk menemukan makna dalam setiap kesulitan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga berperan penting dalam memperkuat ketahanan emosional, kognitif, dan spiritual orang tua tunggal. Dukungan tersebut memungkinkan mereka menjalankan fungsi keluarga secara harmonis meskipun tanpa kehadiran pasangan, serta menjadikan pengalaman kehilangan sebagai proses pembelajaran menuju kedewasaan dan kemandirian psikologis.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam membantu orang tua tunggal menjalankan fungsi keluarga. Dukungan emosional seperti perhatian, nasihat, dan empati dari keluarga memberikan kekuatan psikologis bagi orang tua tunggal untuk tetap tegar menghadapi tekanan hidup. Sementara itu, dukungan instrumental seperti bantuan ekonomi dan keterlibatan dalam pengasuhan anak turut meringankan beban peran ganda yang mereka jalankan. Ketiga subjek penelitian menunjukkan kemampuan resiliensi yang baik dalam menghadapi perubahan hidup pasca kehilangan pasangan. Mereka mampu menyesuaikan diri, tetap berorientasi pada masa depan, dan berusaha memberikan pengasuhan terbaik bagi anak-anaknya. Dukungan keluarga berperan sebagai sumber motivasi, stabilitas emosional, serta pelindung dari stres dan kesepian yang dialami. Dengan demikian, semakin kuat dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi pula kemampuan orang tua tunggal untuk menjalankan fungsi keluarga secara efektif dan harmonis.

Sebagai tindak lanjut dari temuan tersebut, orang tua tunggal diharapkan dapat terus membangun komunikasi yang terbuka dengan keluarga dan lingkungan sekitar agar dukungan sosial yang diterima dapat berfungsi optimal sebagai sumber kekuatan dan motivasi. Keluarga dan masyarakat perlu memberikan dukungan moral dan sosial tanpa stigma atau penilaian negatif terhadap status orang tua tunggal. Dukungan sederhana seperti perhatian, bantuan praktis, maupun empati dapat memberikan dampak besar bagi kesejahteraan psikologis mereka. Bagi praktisi bimbingan dan konseling, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam

penyusunan program pendampingan yang berfokus pada peningkatan resiliensi dan pemanfaatan dukungan sosial. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas jumlah subjek dan menjangkau latar sosial-ekonomi yang lebih beragam agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika dukungan sosial dan fungsi keluarga pada orang tua tunggal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu terselesaikannya penelitian ini. Terima kasih disampaikan kepada para narasumber dan informan yang telah bersedia meluangkan waktu dan berbagi pengalaman selama proses wawancara berlangsung. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing yaitu Prof. Dr. Najlatun Naqiyah, M.Pd. dan Dr. Devi Ratnasari, M.Pd..

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik kesejahteraan rakyat 2023*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/10/27/bc5b86dd8f16cd0640aa278b/statistik-kesejahteraan-rakyat-2023.html>
- Balson, M. (1993). *Psychology of family (atau How to become better parents)*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Bard, B. A., & Rodrigues, C. S. M. (2022). When “the happily ever after ends”: The grieving process in widowhoods. *Omega: Journal of Death and Dying*. <https://doi.org/10.1177/00302228211065956>
- Çakır, H. Y., Erdiñç, B., Akyıl, Y., Oral, T., & Duman, Ş. (2024). The mediating role of social support between psychological distress and mental well-being. *Journal of Education and New Approaches*. <https://doi.org/10.52974/jena.1582103>
- Cohen, S., & Syme, S. L. (2004). *Social support and health*. Academic Press.
- Doherty, M. E., & Scannell-Desch, E. (2021). Posttraumatic growth in women who have experienced the loss of their spouse or partner. *Nursing Forum*. <https://doi.org/10.1111/nuf.12657>
- Moleong, L. J. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif (Edisi revisi)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nurjanah, L. (2024). Pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi melalui self-compassion pada orang tua anak berkebutuhan khusus. *Al-Qalam: Jurnal Psikologi Islam*, 16(1), 45–56. <https://jurnal.stiq-amuntai.ac.id/index.php/al-qalam/article/view/4364>
- Pangestu, P., & Tohari, A. (2024). Strategi mengatasi stres dan mempertahankan kesejahteraan keluarga pada orang tua tunggal: Studi kasus Pamulang Barat. *Risoma: Jurnal Riset Sosial dan Manajemen*, 2(2). <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i2.63>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Perlmutter, M., & Hall, E. (1985). *Adult development and aging*. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Pratiwi, S., & Kurniawan, A. (2025). Dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dari keluarga single parent. *Jurnal Konseling dan Psikologi Pendidikan*, 9(1), 33–42. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jkkp/article/view/30432>
- Pujihasyuty, R., Subeqi, A. T., & Murniati, C. (2021). Single parents in Indonesia: How to carry out the practice of the eight family functions? *The Family Journal*. <https://doi.org/10.1177/1066480720986500>

- Rahmawati, I., & Lestari, D. (2024). Resiliensi dan konflik peran ganda pada orang tua tunggal perempuan di Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 97–108. <https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/view/6199>
- Rahmania, N. A. (2024). *Hubungan problem focused coping dan resiliensi pada single mother sebagai kepala keluarga di Desa Pengalihan Kecamatan Enok Indragiri Hilir* (Disertasi Doktor, UIN Suska Riau).
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York, NY: Broadway Books.
- Sarafino, E. P. (1997). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (3rd ed.). New York, NY: John Wiley & Sons.
- Sari, I. P. (2021). *Dukungan sosial orang tua tunggal (single parents) pada orang dengan skizofrenia (ODS) di Kelurahan Cigondewah Rahayu Kecamatan Bandung Kulon Kota Bandung* (Skripsi, Universitas Islam Bandung).
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- 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>
- Sundari, P. (2023). Psikologi keluarga dalam konteks orang tua tunggal (single parent). *Khazanah Multidisiplin*, 4(1), 1–13. <https://doi.org/10.15575/kl.v4i1.23335>
- Woda, R., & Pontoan, M. D. A. (2024). Fenomena kondisi psikologis perempuan single parent dalam generasi sandwich. *Ranah Research*, 6(4), 1261–1270. <https://doi.org/10.38035/rj.v6i4.915>
- Ye, J., & Pan, L. (2011). Parental migration and children's well-being in China: The role of family cohesion and communication. *Journal of Comparative Family Studies*, 42(5), 759–777.
- Zhao, C., Wang, F., Li, L., & Zhou, X. (2018). Impact of parental migration on psychosocial well-being of children left behind: A qualitative study in rural China. *International Journal for Equity in Health*, 17(80).
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.