

Resiliensi pada Wanita Karir *Single parent*

Resilience in Single parent Career Woman

Maria Fabien Ardelia Prastira

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: maria.20039@mhs.unesa.ac.id

Ni Wayan Sukmawati Puspitadewi

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: sukmawatipuspitadewi@unesa.ac.id

Abstrak

Menjadi seorang ibu *single parent* yang juga harus bekerja demi memenuhi kebutuhan dirinya dan keluarga tentu mendapat banyak tantangan yang harus dihadapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran resiliensi pada ibu *single parent* yang harus bekerja setelah kematian suami guna memenuhi biaya hidup serta faktor apa saja yang mempengaruhi resiliensi tersebut. Subjek penelitian ini berjumlah empat orang yang merupakan wanita karier pada bidang pendidikan, menjadi *single parent* karena suami atau pasangannya meninggal dunia, dan memiliki dua hingga tiga orang anak. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara, serta teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan *interpretative phenomenological analysis* (IPA) dengan uji keabsahan member check. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keempat subjek telah mencapai resiliensi dengan lama waktu dan proses yang berbeda-beda. Faktor pendukung utama bagi subjek dalam mencapai resiliensi adalah kesadaran akan tanggung jawab dalam mendidik, merawat, dan memenuhi kebutuhan psikologis maupun finansial terhadap anak yang dimiliki.

Kata kunci : Resiliensi, *single parent*, wanita karir

Abstract

Being a *single parent* mother who also has to work to meet the needs of herself and her family certainly has many challenges that must be faced. This study aims to determine the description of resilience in *single parent* mothers who have to work after the death of their husbands to meet living expenses and what factors affect resilience. The subjects of this study were four people who were career women in the field of education, became *single parents* because their husbands or partners died, and had two to three children. This research uses a qualitative method with a phenomenological approach. Data collection was carried out by interview, and the data analysis technique in this study used *interpretative phenomenological analysis* (IPA) with member check validity test. The results of this study indicate that the four subjects have achieved resilience with different lengths of time and processes. The main supporting factor for the subjects in achieving resilience is the awareness of the

responsibility in educating, caring for, and meeting the psychological and financial needs of their children.

Key word : Resilience, single parent, career woman

Article History	
Submitted : 10-06-2024	
Final Revised : 24-06-2024	
Accepted : 24-06-2024	  This is an open access article under the CC-BY license Copyright © 2024 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Peran dan fungsi wanita di masyarakat adalah topik perbincangan yang tidak ada habisnya. Masyarakat tradisional beranggapan bahwa tugas utama seorang wanita yang telah menikah adalah sebagai ibu rumah tangga dengan tugas merawat anak dan mengurus segala kebutuhan rumah. Menurut Sajogyo (2013), selain menjadi ibu rumah tangga wanita juga bisa berkarir, bekerja, atau mencari nafkah guna memenuhi kebutuhan dirinya maupun orang lain seperti keluarga. Pergeseran peranan wanita sebagai pencari nafkah tentu dipengaruhi pula oleh perkembangan zaman. Saat ini, tidak sedikit wanita yang memutuskan untuk bekerja dan memiliki karir yang terpancang.

Tidak hanya mengenai peran wanita dalam masyarakat, tetapi status seorang wanita juga menjadi pembicaraan menarik bagi sebagian orang. Adanya wanita yang berperan sebagai ibu tanpa adanya sosok pasangan atau kerap disebut dengan *single parent* tentu merupakan suatu hal yang tidak biasa di masyarakat. Hal tersebut dikarenakan menurut Gerungan (2004) terdapat dua bentuk struktur keluarga yakni keluarga yang utuh dengan orang tua lengkap serta menunjukkan perannya sebagai ayah dan ibu dengan baik dan keluarga tidak utuh atau hanya ada satu orang tua saja baik ayah atau ibu. Hurlock (2004) mendefinisikan *single parent* sebagai orang tua yang sendirian membesarkan anak-anaknya tanpa kehadiran, dukungan, dan tanggung jawab sosok pasangan.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2022 terdapat 12,72% kepala rumah tangga yang berjenis kelamin perempuan. Dalam hal ini, perlu diketahui bahwa seseorang tidak begitu saja menjadi *single parent* melainkan terdapat faktor penyebab seperti perceraian, kematian, hamil diluar nikah, dan adopsi (Soemanto & Haryono, 2018). Beban yang ditanggung oleh *single parent* tentu lebih berat dibandingkan mereka yang memiliki pasangan. Dapat dikatakan bahwa tanggung jawab dalam merawat, mendidik, dan memenuhi kebutuhan anak menjadi tanggung jawab yang ditanggung seorang diri oleh *single parent*.

Seorang ibu *single parent* bertanggung jawab akan kelangsungan hidup anak-anaknya baik secara psikologis maupun finansial. Maka dari itu timbul tuntutan bagi seorang ibu *single parent* untuk bekerja demi memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Wanita yang bekerja di sektor publik kerap disebut dengan wanita karier (Munandar, 2001). Memiliki karir dan

kedudukan yang tinggi tentu menjadi harapan bagi semua orang yang bekerja. Namun hal ini tidaklah mudah bagi wanita yang juga merupakan seorang *single parent*. Akan ada problematik tersendiri seperti rasa bersalah karena keterbatasan waktu dalam mengasuh anak (Utaminingsih, 2017).

Seorang wanita karir *single parent* tentu memiliki beban berat yang harus ia tanggung. Mulai dari tanggung jawab terhadap instansi atas pekerjaan yang dilakukan, mengambil alih peran sosok ayah dalam keluarga, serta memberi perhatian lebih kepada anak karena konflik batin yang dialami. Anak yang dibesarkan oleh orang tua *single parent* kerap mengalami konflik batin karena perasaan bingung terhadap fungsi dan peran orang tua dalam keluarga. Octavia (2020), berpendapat bahwa berbagai macam beban harus ditanggung oleh individu yang menyandang status *single parent* menyebabkan dirinya berpeluang lebih besar mengalami permasalahan psikologis, sehingga kemampuan resiliensi bagi *single parent* sangatlah dibutuhkan guna beradaptasi dengan lingkungan dan bangkit untuk terus melanjutkan hidup ditengah berbagai permasalahan yang terjadi.

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi walau berada dalam keadaan yang sulit sehingga ia dapat bangkit dari keterpurukan dan melanjutkan hidup. Menurut Reivich dan Shatte (2002) resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk beradaptasi pada kondisi terpuruk seperti kegagalan. Penelitian Rahmasari (2018) membuktikan bahwa resiliensi dapat dibangun dengan adanya religiusitas, regulasi emosi, serta dukungan dari keluarga. Pada penelitian berjudul Model Resiliensi Pada Remaja Berisiko Tinggi Dalam Penyalahgunaan Narkoba Di Madura ini ditemukan bahwa individu melakukan regulasi emosi dengan mengenali apa yang dirasakan, mengelolah emosi positif dan negatif, serta melakukan *coping*. Dengan regulasi emosi tersebut individu memiliki ketabahan, ketekunan, dan optimisme yang meningkatkan keyakinan atas kemampuan mencapai tujuan. Penelitian Bimantara dkk (2022), berjudul Gambaran Resiliensi Pada Single Mother Pasca Kematian Pasangan menunjukkan bahwa ketiga subjek masih berproses menjadi individu yang resilien serta dampak yang dialami subjek pasca kematian pasangan ialah perasaan sedih, takut, dan belum ikhlas. Hal ini membuat subjek harus segera bangkit dari keterpurukan dengan membangun resiliensi dengan cara berdoa, mencoba tidak mengeluh, mengingat adanya anak, dan memahami perubahan yang terjadi baik secara emosi maupun fisik.

Tanggung jawab serta beban terhadap pekerjaan dan keluarga yang harus dipenuhi oleh wanita karir *single parent* mengharuskan dirinya memiliki kemampuan resiliensi yang baik. Individu dengan kemampuan resiliensi yang tinggi tidak akan takut saat dihadapkan oleh suatu tekanan atau permasalahan. Ia juga tidak akan memiliki rasa takut gagal terhadap tantangan di depannya. Wanita karir *single parent* yang resilien akan mampu membuat keputusan dengan cepat walau dalam keadaan sulit (Sari dkk., 2019). Jika menghubungkan antara kondisi wanita karir *single parent* dengan resiliensi, maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi berperan penting dalam proses pemulihan dan bangkit dari keterpurukan pasca kehilangan pasangan. Hal ini dilakukan bukan semata-mata hanya untuk dirinya saja, melainkan juga anak-anak yang ia miliki.

Individu dengan kemampuan resiliensi yang rendah akan sulit untuk bangkit dari keterpurukan. Saat dihadapkan oleh permasalahan atau tekanan individu tersebut akan mengalami stress, cemas, hingga depresi (Afdal dkk., 2022). Adanya tekanan dari instansi dalam menyelesaikan pekerjaan serta kewajiban sebagai orang tua merupakan tantangan yang memungkinkan munculnya stress pada wanita karir *single parent*. Sejalan dengan dampak negatif yang dialami individu apabila tidak memiliki kemampuan resiliensi, dilansir dari suara.com (2022), terjadi kasus pembunuhan di Brasil. Seorang *single mother* bernama Nardes ditangkap karena telah membunuh kedua anaknya, naasnya kedua anak tersebut ditemukan di tempat tidur dalam keadaan sudah membusuk kurang lebih 2 minggu lamanya. Kepada polisi Nardes mengaku bahwa dirinya sudah tidak sanggup menghidupi kedua anaknya. Ia juga

mengaku bahwa sudah sangat lelah sendirian dan tidak mampu membesarkan anak-anaknya sendirian, baik secara finansial maupun emosional. Dari peristiwa tersebut dapat diketahui pentingnya memiliki kemampuan resiliensi khususnya pada seorang ibu tunggal agar kejadian serupa tidak terulang kembali. Apabila seorang ibu *single parent* memiliki kemampuan resiliensi yang baik, maka ia tidak akan terpuruk dan depresi melainkan beradaptasi lalu bangkit dan berusaha agar ia dan anak-anaknya dapat memiliki kehidupan yang lebih baik, secara emosional maupun finansial.

Pada penelitian ini, subjek yang akan diteliti adalah seorang wanita karier yang juga merupakan *single parent*. Karier yang dimiliki oleh subjek pada penelitian ini adalah pada bidang pendidikan baik sebagai kepala sekolah, guru, maupun tenaga kependidikan. Menurut Munawir (2022), karier guru merupakan perkembangan yang sistematis dan sangat penting sehingga perlu terus dikembangkan melalui berbagai kegiatan dan pembinaan dan pengembangan. Beban yang ditanggung oleh seorang wanita karir *single parent* tentu lebih berat, mereka bertanggung jawab dalam mendidik dan merawat anak serta mencari nafkah untuk pemenuhan kebutuhan hidup. Adanya beban dan tanggung jawab yang besar ini, dibutuhkan proses adaptasi guna penyesuaian diri. Terlebih para ibu *single parent* telah mengalami proses terpuruk dan jatuh saat dihadapkan oleh proses kehilangan pasangan karena kematian. *Emotional pain* yang dialami saat pasangan meninggal dunia tentu sangat berat dilalui bagi seorang wanita yang menurut Kartono (2006) lebih mengedepankan perasaan. Melalui keterpurukan ini wanita karir *single parent* dituntut untuk bangkit dan kembali menjalani hidup dengan baik. Melalui keterpurukan ini wanita karir *single parent* dituntut untuk bangkit dan kembali menjalani hidup dengan baik. Kemampuan untuk beradaptasi saat mengalami keterpurukan sehingga mampu bangkit dari keadaan tersebut didefinisikan sebagai resiliensi (Wagnild & Young, 1993).

Adanya permasalahan yang timbul apabila seorang wanita karir *single parent* tidak memiliki kemampuan resiliensi menjadikan penulis beranggapan bahwa penelitian terhadap resiliensi pada wanita karir *single parent* perlu untuk dilakukan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran resiliensi pada wanita karir *single parent* dan faktor apa saja yang mempengaruhi resiliensi tersebut. Tanggung jawab dalam hal pekerjaan kepada suatu instansi atau perusahaan serta kewajiban dalam mendidik, membesarkan, dan mencukupi kebutuhan hidup serta bangkit dari keterpurukan pasca kehilangan pasangan adalah proses panjang yang harus dilalui seorang wanita.

Metode

Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Bogdan dan Taylor (dalam Moleong, 2006) mendefinisikan, metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang memberikan hasil berupa data deskriptif dalam bentuk kata-kata tertulis lisan berdasarkan subjek atau perilaku yang diamati. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang digunakan untuk menjelaskan, menggambarkan, menyelidiki, dan menemukan kualitas atau keistimewaan dari pengaruh sosial yang tidak dapat diukur atau dijelaskan oleh statistik atau pendekatan kuantitatif (Saryono, 2010).

Creswell (dalam Raco, 2010) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif merupakan pendekatan untuk mengkaji dan memahami suatu gejala sentral yang mana peneliti perlu melakukan wawancara kepada narasumber dengan mengajukan pertanyaan umum dan agak luas. Selanjutnya informasi yang diperoleh akan dianalisis. Penelitian kualitatif mengutamakan latar ilmiah agar hasilnya bisa digunakan untuk menafsirkan fenomena. Metode yang biasa digunakan adalah wawancara, pengamatan, dan pemanfaatan dokumen. Raco (2010),

mengungkapkan tujuan dari penelitian kualitatif adalah untuk mengetahui makna mendalam dari sebuah peristiwa, fakta, atau permasalahan.

Pada penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan fenomenologi. Menurut Raco (2010) pendekatan fenomenologi adalah metode untuk mencari makna mendalam atas suatu peristiwa yang dialami individu guna mengetahui bagaimana mereka memaknai peristiwa tersebut. Pendekatan fenomenologi percaya bahwa setiap individu memiliki penafsiran yang berbeda terhadap peristiwa yang dialami, sehingga membentuk suatu keyakinan atau realitas.

Partisipan Penelitian

Metode yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Creswell (2015) menjelaskan bahwa *purposive sampling* adalah peneliti memilih sendiri subjek untuk diteliti sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Jumlah subjek pada penelitian ini adalah empat orang. Jumlah tersebut mengarah pada pendapat Dukkes (dalam Creswell, 2015), bahwasannya penelitian fenomenologi paling sedikit menggunakan tiga sampai sepuluh subjek.

Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu:

1. Wanita karier pada bidang pendidikan
2. Berstatus sebagai ibu tunggal karena suami meninggal dunia
3. Memiliki dua hingga tiga orang anak
4. Berusia 45 tahun hingga 50 tahun
5. Berdomisili di Sidoarjo

Tabel 1. Subjek Penelitian

No.	Nama (Inisial)	Usia	Pekerjaan	Jumlah Anak	Lama Menjadi <i>Single parent</i>
1.	ML	49 tahun	Kepala sekolah	2	7 tahun
2.	CN	45 tahun	Kepala sekolah	2	7 tahun
3.	TA	45 tahun	Guru	3	4 tahun
4.	SA	50 tahun	Tenaga Kependidikan	2	11 tahun

Pengumpulan data

Data diperoleh melalui wawancara terhadap subjek. Menurut Sugiyono (2017), wawancara merupakan proses bertemunya dua individu untuk bertukar informasi dan pikiran melalui tanya jawab, sehingga terbentuk makna pada suatu pembahasan tertentu. Sugiyono (2017) menyebutkan, terdapat tiga jenis wawancara yakni terstruktur, semiterstruktur, dan tidak terstruktur. Dalam penelitian ini jenis wawancara yang digunakan adalah semiterstruktur. Hal ini dilakukan dengan tujuan menemukan permasalahan yang lebih terbuka dan subjek dapat mengutarakan informasi secara bebas namun tetap seputar topik yang ditentukan.

Analisis data

Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah teknik IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*). Teknik analisis data IPA dirasa sesuai karena teknik ini menterjemahkan bagaimana individu memaknai pengalaman penting di hidupnya dalam latar alami (Smith, Flower & Larkin, 2009). IPA adalah teknik yang mengeksplorasi pengalaman, tidak hanya sekedar melihat dan mendengar lalu mentranskripsikan apa yang disampaikan, melainkan turut menggali lebih dalam. Guna memastikan keabsahan data yang telah diperoleh

maka digunakan teknik *member check*. *Member check* merupakan proses yang dilakukan dengan tujuan memeriksa data yang telah disusun oleh peneliti kepada subjek penelitian agar dapat mengetahui apakah data tersebut sudah sesuai dengan maksud subjek (Birt et al., 2016). Menurut Mekarisce (2020), mekanismenya dapat dilakukan dengan cara peneliti menemui objek, kemudian subjek dapat menambahkan atau mengurangi data sehingga akan mendapat kesepakatan bersama antara peneliti dengan informan (Mekarisce, 2020).

Hasil

Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan dalam mengatur emosi agar tetap tenang saat di bawah tekanan. Subjek 1 meregulasi emosi setelah kepergian suami dengan cara berdoa, menangis, pergi ke salon, jalan-jalan bersama anak dan teman. Selanjutnya subjek 2 dengan cara pergi ke klinik kecantikan, ke pusat perbelanjaan, dan membeli barang yang diinginkan. Berbeda dengan subjek 1 dan 2, subjek 3 pergi jalan sendiri, nonton, makan, pergi ke tempat yang menyenangkan, dan melakukan hobi berkebun, sedangkan subjek 4 berdoa, jalan-jalan, masukan dari teman, dan melakukan kegiatan gereja. Apabila ada pikiran negatif yang mengganggu, subjek 1 akan menyelesaikan pada saat itu juga agar tidak mengganggu pekerjaannya kemudian melanjutkan pekerjaan dengan *profesional*.

[...*berdoa ... saya kadang capek, moro-moro bisa nangis ... paling ya ke salon ... keluar terus ... Sama anak-anak, kadang suka sama teman-teman juga ...*] (ML.R.RE.TT.16)

[...*ke klinik kecantikan ... ke mall gitu ya pingin beli apa...*] (CN.K.RE.TT.16)

[...*Saya jalan-jalan sendiri, saya nonton sendiri, makan ... menanam bunga...*] (TA.R.RE.TT.16)

[...*jalan-jalan, mungkin doa, lari ke kegiatan lingkungan, latihan koor ... masukan teman-teman...*] (SA.R.RE.TT.16)

Dalam hal pekerjaan, apabila ada pikiran negatif yang mengganggu, subjek 1 akan menyelesaikan pada saat itu juga agar tidak mengganggu pekerjaannya kemudian melanjutkan pekerjaan dengan *professional*. Serupa dengan subjek 2 dimana ia mengalihkannya dengan mendengarkan lagu kemudian kembali melanjutkan dan menyelesaikan tugas. Berbeda dengan kedua subjek, subjek ketiga terbiasa mengantisipasi diawal hal-hal negatif yang cenderung datang dan mengganggu, sehingga saat sedang bekerja ia dapat fokus hanya pada pekerjaannya saja. Sedangkan subjek 4 akan segera memastikan bahwa tidak terjadi apa-apa karena masih trauma pasca kehilangan suami.

[...*langsung menyelesaikan pada saat itu juga biar gak mengganggu ... tapi yaudah settingannya sudah langsung tereset untuk kembali fokus kerja...*] (ML.R.RE.CS.18)

[...*dengerin lagu aja buat ngalihin. Terus habis itu ya, aku menyelesaikan tugas saya. Supaya nanti tidak terlalu terus tambah panjang...*] (CN.K.RE.CS.18)

[...*Jadi sudah diantisipasi dari awal...*] (TA.R.RE.CS.18)

[...*saya khawatir banget, namanya orang pernah kehilangan ya, jadi rasanya tuh khawatir banget. Waktu udah selesai doa, saya telfon lagi baru diangkat...*] (SA.R.RE.CS.18)

Pengendalian Impuls

Pengendalian impuls adalah kemampuan mengendalikan keinginan, dorongan, dan tekanan dari dalam diri. Hal yang membantu subjek 1 untuk bangkit setelah mengalami tekanan adalah adanya *support* dari orang tua, teman, dan anak. Melihat kedua anaknya menjadi motivasi bagi ML untuk bangkit dan melanjutkan pekerjaan. Saat melihat kedua anaknya,

subjek 2 tersadar untuk tidak boleh larut dalam duka dan tersadar bahwa anak adalah titipan dari Tuhan yang harus dipertanggungjawabkan. *Support* dari rekan kerja, keluarga, tetangga, dan melihat anak menyadarkan subjek 3 untuk bangkit dan kesempatan hidup dari Tuhan harus digunakan untuk mendidikan ketiga anaknya. Serupa dengan ketiga subjek, hal yang membantu subjek 4 untuk bangkit adalah melihat anak dan keinginan untuk mewujudkan harapan suami yaitu menjadikan kedua anaknya sebagai sarjana.

[...support dari orang tua. Orang tua aku ya terutama ibu, terus juga teman-teman ... motivasi saya untuk bangkit lagi, melanjutkan kerja juga pertama itu jelas anak-anak...] (ML.R.PI.RK.23)

[...melihat anak-anak itu, saya tidak boleh berlarut-larut untuk duka ... titipan tuhan saya harus pertanggungjawabkan ini...] (CN.K.PI.RK.23)

[...rekan kerja kemudian keluarga, tetangga saya juga luar biasa di sini ... Kalau saya lihat mereka, ya harus mau nggak mau saya harus bangkit ... Karena saya masih diberi kesempatan Tuhan hidup, saya diberi kesempatan untuk mendidik mereka bertiga...] (TA.R.PI.RK.23)

[...melihat anak-anak harus bisa ... berarti kan saya harus bisa mewujudkan keinginan papanya yang selama ini diinginkan tapi belum terwujud itu yang membuat semangat harus cari uang mungkin...] (SA.R.PI.RK.23)

Optimisme

Optimisme adalah pikiran positif dalam melihat masa depan yang menandakan individu mampu mengatasi masalah yang akan datang. Keempat subjek memiliki kemampuan optimisme yang terlihat dari kepercayaannya akan masa depan keluarganya baik. Subjek 1 selalu menyebut dalam doa, subjek 2 percaya selalu dalam perlindungan Tuhan, dan subjek 3 menyerahkan kepada Tuhan serta mendoakan keberhasilan anaknya.

[...Ya kalau itu sih selalu, karena mau dibilang percaya, percaya karena itu setiap hari saya sebut dalam doa...] (ML.R.O.30)

[...Harus percaya optimis, karena dengan begitu kita yakin kalau kehidupan saya dan anak saya baik dan selalu dalam perlindungan Tuhan...] (CN.K.O.30)

[...Percaya, karena kita masih punya Tuhan. Kita yakin bahwa semua ini kita serahkan ke Tuhan ... namanya doa seorang ibu, anaknya nantinya akan berhasil...] (TA.R.O.30)

[...Percaya...] (SA.R.O.30)

Keempat subjek melihat situasi sebagai *single parent* dan harus bekerja dengan cara yang positif yaitu kesempatan untuk belajar dan bertumbuh. Subjek 1 menjadi lebih bebas dan mandiri, subjek 2 terus belajar untuk kelangsungan pekerjaannya, peningkatan karier, dan ilmu untuk kehidupan bersama anak-anak, subjek 3 harus mandiri, serta bangkit, dan subjek 4 belajar semakin dewasa serta menyadari seperti apa susahnyanya mencari uang.

[...Positif ... Yes ... lebih bebas lebih mandiri...] (ML.R.O.27)

[...Positif harus belajar terus untuk kelangsungan pekerjaan saya ... peningkatan karier ... ilmu kehidupan bersama anak-anak...] (CN.K.O.27)

[...saya lebih belajar ... Saya harus bisa semua. Kemudian saya harus lebih mandiri juga. Dan yang utama adalah saya harus bangkit...] (TA.R.O.27)

[...Positifnya ... belajar semakin dewasa ... sekarang tahu ternyata cari uang tuh seperti apa...] (SA.R.O.27)

Kemampuan Menganalisis Masalah

Kemampuan menganalisis masalah merupakan kemampuan dalam mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang dihadapi secara akurat, tanpa kemampuan ini individu akan terus mengulangi kesalahan yang sama. Keempat subjek dapat mengidentifikasi penyebab

permasalahan dan mencari solusi atas permasalahan tersebut. Proses yang dilalui subjek sampai menemukan solusi berbeda-beda.

[...aku biasanya diem dulu ... dalam proses diem itu juga menganalisa ... Ada beberapa solusi, tidak hanya satu. Karena setiap satu solusi itu sudah aku bayangin nanti cara mencapainya seperti apa...] (ML.R.MM.PM.34)

[...Saya cenderung mengidentifikasi terlebih dahulu, kemudian membicarakan dengan yang bersangkutan ... Karena kalau permasalahan dengan anak-anak saya rasa 47 itu privasi ya, kecuali memang butuh banget pendapat orang lain biasanya saya pakai perumpamaan...] (CN.K.MM.PM.34)

[...ngoreksi diri saya sendiri apabila saya melakukan sesuatu kesalahan berarti saya harus minta maaf ... menyelesaikan masalahnya dengan bantuan keluarga...] (TA.R.MM.PM.34)

[...Saya kembali lagi. Oh kenapa? Oh mungkin selama ini saya didiknya keras ... Saya jelaskan seperti itu...] (SA.R.MM.PM.34)

Keempat subjek menyadari adanya tantangan terbesar yang harus mereka hadapi setelah menjadi *single parent*. Subjek 1 (ML) merasa tantangan terbesar yang harus dihadapi adalah godaan dari lawan jenis dan anak kedua merasa kesepian karena ibunya juga bekerja. Subjek 2 (CN) merasa menanggung sendiri biaya hidup keluarga dan menjadi sosok ibu sekaligus ayah bagi anak-anaknya adalah tantangan terbesar yang ia hadapi. Tantangan terbesar yang subjek 3 (TA) hadapi setelah menjadi *single parent* adalah pesimis, ragu, kondisi tubuh yang tidak fit atau terkena asam lambung sehingga tidak boleh terlalu banyak berpikir.

Empati

Empati adalah kemampuan individu dalam memahami atau mengetahui perasaan, keadaan psikologis, dan emosi yang dimiliki orang lain. Semakin tinggi kemampuan empati individu, semakin baik pula dalam berinteraksi dengan orang lain. Keempat subjek memiliki kemampuan empati yang ditandai dengan kemampuannya dalam mengetahui apabila rekan kerja atau anaknya sedang memiliki masalah. Akan tetapi, berbeda dengan ketiga subjek lainnya, subjek 1 merasa bahwa dirinya kurang peka terhadap perasaan anak-anaknya.

[...orang itu akan kelihatan kalau dia sedang apa ya, mungkin lagi sedih atau lagi galau ... kadang-kadang untuk anak-anak pekanya kurang...] (ML.R.E.R.38)

[...Terlihat dari ekspresinya mbak, terus gerakan tubuh sama pancaran matanya...] (CN.K.E.R.38)

[...karakter mereka, bagaimana perilakunya mereka itu kan kita tahu...] (TA.R.E.R.38)

[...Ekspresi sih...] (SA.R.E.R.38)

Dalam menunjukkan empatinya, keempat subjek memiliki cara yang berbeda. Akan tetapi pada dasarnya keempat subjek akan menawarkan diri sebagai tempat untuk bercerita apabila percaya dan tidak memaksakan.

Efikasi Diri

Efikasi diri adalah keyakinan dalam diri bahwa mampu melaksanakan suatu tindakan dan mendapat hasil yang diinginkan. Keempat subjek memiliki kemampuan efikasi diri yang ditandai dengan kepercayaan mereka terhadap kemampuan yang dimiliki dapat menyelesaikan tugas, tanggung jawab, dan mencapai tujuan. Pada subjek 1 hal ini dibuktikan dengan terbentuknya ikatan alumni dan terlaksananya pensi di sekolah yang ia pimpin dengan mengundang *guest star* Vierratale padahal sebelumnya sekolah tersebut belum pernah mengundang artis nasional. Subjek 2 berhasil membuktikan dengan keberhasilannya dalam menjalankan program yayasan untuk pertama kali dan meneruskan kepada kepala sekolah yang lain. Efikasi diri subjek 3 dibuktikan dengan kegigihannya dalam belajar mengendarai mobil

yang mana sebelumnya tidak bisa sama sekali. Hal ini dilakukan agar bisa menggantikan tugas ayah yang dulu mengantar anaknya dengan mobil. Selanjutnya pada subjek 4 dibuktikan dengan mampu menyelesaikan tugas laporan dana BOS dengan baik dan sebelum *deadline*.

[...Terus ikatan alumni juga sudah terbentuk, gitu. Eh, Vieranya juga datang, meriah, gitu ya pensinya. Sekelasnya SMA ini nggak pernah undang guest star, gitu ya...] (ML.R.ED.ED.44)

[...Walaupun terkadang merasa sulit tapi ... sekolah ini menjadi pilot project-nya yayasan termasuk akurasi pemerintah ... membuat analisis kemudian diteruskan ke kepala sekolah yang lain ... ternyata bisa dan berhasil dan diterima. Akhirnya program itu bisa diteruskan...] (CN.K.ED.ED.44)

[...Saya tidak bisa nyetir sama sekali. Dan itu yang harus saya lakukan adalah saya harus bisa. Karena ketiga anak saya selama ini contohnya pada saat sakit yang antar ayahnya. Jadi saya pun harus bisa menjadi seorang ayah...] (TA.R.ED.ED.44)

*[...Karena saya tuh diutamakan di laporan BOS ya, saya yakin pekerjaan saya. Ini belum *deadline*, saya sudah selesai semua. Tinggal menunggu jadwal dari dinas saja untuk rekon...]* (SA.R.ED.ED.44)

Tak hanya itu, keempat subjek juga telah berhasil dalam mengambil alih peran kepala keluarga baik secara ekonomi memenuhi kebutuhan keluarga maupun berperan sebagai ayah dan ibu sekaligus.

Pencapaian

Pencapaian adalah kemampuan dalam meraih aspek positif setelah melalui suatu kemalangan. Keempat subjek memiliki pencapaian positif yang ditandai dengan kemampuannya untuk mengikhlaskan dan merelakan apa yang telah terjadi dimasa lalu termasuk saat harus kehilangan pasangan. Subjek 1 memaknai apa yang terjadi dalam hidup sudah diatur oleh Tuhan. Subjek 2 memaknai bahwa yang terjadi dalam hidup adalah proses pembelajaran, untuk bisa berjuang dan berdiri diatas kaki sendiri, bersyukur dan ikhlas atas yang diberikan oleh Tuhan, serta kebahagiaan tergantung pada diri kita sendiri. Subjek 3 memaknai bahwa semua yang ia alami adalah jalan untuk menjadi lebih baik, kuat, dan sabar serta rencana Tuhan adalah yang terbaik. Kemudian subjek 4 memaknai segala yang terjadi dalam hidup dengan bersyukur.

[...semua peristiwa yang terjadi sampai sekarang ini, itu semua sudah diatur oleh Tuhan...] (ML.R.P.AP.54)

[...apa yang terjadi dalam hidup itu adalah sebuah proses pembelajaran untuk kita bisa berdiri tegak di kaki kita sendiri. Jadi untuk kita bisa berjuang, untuk kita bisa mensyukuri, untuk kita bisa ikhlas apa yang diberikan oleh Tuhan. Jadi sebenarnya kita bisa menjadi bahagia itu yang tergantung dari kita sendiri...] (CN.K.P.AP.54)

[...Semua yang saya alami, ini adalah suatu jalan untuk saya bisa menjadi lebih baik. Lebih kuat, lebih sabar ... rencana Tuhan adalah yang terbaik...] (TA.R.P.AP.54)

[...bersyukur...] (SA.R.P.AP.54)

Perihal keinginan untuk mencari sosok pengganti, subjek 1 pernah ingin mencari sosok pengganti di tahun pertama sebagai *single parent*, tetapi sekarang sudah tidak memaksakan keinginan tersebut. Subjek 2 juga pernah terpikir untuk mencari sosok pengganti saat masih muda tetapi ia menyadari bawa hal itu tidak mudah apalagi ia memiliki dua anak, sehingga muncul perasaan takut. Akan tetapi subjek 2 tidak memungkiri bila Tuhan berkehendak. Berbeda dengan subjek 3 yang sampai saat ini belum ada keinginan untuk mencari sosok pengganti karena kemungkinan belum bisa diterima oleh anak-anaknya. Fokus subjek 3 saat ini adalah untuk membesarkan anak-anak agar sukses dan dapat meraih cita-citanya. Selanjutnya subjek 4 sempat ada keinginan agar ada yang membantu mendidik dan membiayai anak, namun disadari bahwa tidak semudah itu, jadi sampai sekarang tidak ada pikiran untuk menikah lagi.

Perihal karier, hal yang ingin subjek 1 capai adalah menjadikan sekolah yang dipimpin menjadi pilihan pertama bagi masyarakat, sedangkan subjek 2 ingin membuat guru-guru di bawahnya menjadi lebih baik dalam pembelajaran dan ikut dalam program sekolah penggerak. Subjek 3 berharap dapat memberi manfaat bagi orang lain khususnya siswa. Tidak menginginkan jabatan yang lebih tinggi karena dari dulu cita-citanya menjadi guru dan sudah pernah menjadi wakil kepala sekolah. Selanjutnya subjek 4 ingin bekerja dengan baik dan tidak melakukan kesalahan sehingga bisa pensiun dengan baik.

[...sekolah yang aku pimpin ini bisa menjadi pilihan masyarakat...] (ML.R.P.AP.52)

[...membuat guru-guru saya itu bisa berubah untuk menjadi lebih baik lagi di dalam pembelajaran ... harus bisa ikut sekolah penggerak...] (CN.K.P.AP.52)

[...saya bisa memberi manfaat pada orang lain. Contohnya siswa lah ... Cita-cita saya sejak dulu saya ingin jadi guru ... Cita-cita saya sejak dulu saya ingin jadi guru...] (TA.R.P.AP.52)

[...Enggak. Cuma ingin kalau di dulu karier sudah enggak ada umuran saya gini tinggal Semele ... Paling ya jangan ngelakuin salah aja biar bisa sampe pensiun...] (SA.R.P.AP.52)

Pembahasan

Gambaran Resiliensi Pada Wanita Karir Single parent

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa gambaran resiliensi pada wanita karir *single parent* berdasarkan tujuh aspek resiliensi menurut Reivich & Shatte (2002) adalah:

a. Regulasi Emosi (*Emotional Regulation*)

Berdasarkan hasil penelitian, regulasi emosi pada keempat subjek memiliki kesamaan, yaitu keempatnya melakukan *me time* atau menghabiskan waktu sendiri seperti jalan-jalan, ke salon, ke mall atau melakukan hobi. Pada subjek 1 (ML) dan subjek 4 (SA), mereka juga berdoa sebagai upaya pengendalian emosi pasca kepergian suami. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Cahyasaki (2008), dimana ditemukan akibat dari kematian orang terdekat membuat emosi individu menjadi lebih tidak stabil dan sulit untuk dikontrol, tindakan yang dapat dilakukan pada masa berduka ini adalah dengan *emotional focused coping* seperti menyibukkan diri dan pergi ke suatu tempat. Saat ada berbagai permasalahan yang muncul bersamaan, keempat subjek sama-sama bisa mengendalikan emosinya untuk tetap tenang dan berpikir jernih. Menurut Gross (2007), bahwa keadaan dimana individu memiliki kemampuan untuk menemukan cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dengan cepat menenangkan diri disebut regulasi emosi.

b. Pengendalian Impuls (*Impuls Control*)

Berdasarkan hasil penelitian, pengendalian impuls pada subjek 1 (ML) ialah dengan cara kembali beraktivitas dan bekerja agar ada teman dan tidak larut dalam kesedihan. Pengendalian impuls yang dilakukan ML serupa dengan hasil penelitian Ahsyari (2015) yaitu *single mother* melakukan strategi coping dengan menyibukkan diri dalam pekerjaan sehingga bisa melupakan sejenak permasalahan yang dihadapi. Subjek 2 (CN) berpikir bahwa apa yang terjadi saat ini merupakan ketentuan dari Tuhan yang harus dijalani. Subjek 3 (TA) akan mengalihkan dorongan atau tekanan tersebut dengan cara jalan dan makan bersama anak serta membahagiakan mereka. Sedangkan subjek 4 (SA) akan mengambil waktunya untuk sendiri dulu di kamar sembari menenangkan diri. Keempat subjek memiliki kesamaan terkait hal yang membantu mereka untuk pulih pasca duka mendalam kehilangan pasangan, yaitu melihat anak-anak yang masih membutuhkan mereka. Serupa dengan responden pada penelitian Sarasswati dan Lestari (2020), dimana kehadiran anak menjadi motivasi utama bagi perempuan balu untuk tetap tegar dan tabah sebagai *single parent*.

c. Optimisme (*Optimism*)

Berdasarkan hasil penelitian, keempat subjek memiliki kesamaan yaitu bangga terhadap dirinya sendiri yang merupakan wanita karir *single parent*. Menurut Afdal (2022), optimisme dalam hidup 64 membuat individu percaya pada kemampuan diri sendiri untuk mengatasi masalah dan tekanan yang ada, serta optimisme adalah kunci ketahanan dan kesuksesan. Mereka melihat situasi saat ini dengan positif yaitu sebagai kesempatan untuk belajar dan bertumbuh.

d. Kemampuan Menganalisis Masalah (*Causal Analysis*)

Sebagai wanita karir *single parent*, keempat subjek sama-sama mampu mengidentifikasi penyebab dari suatu permasalahan dan melakukan analisis sampai akhirnya menemukan solusi atas permasalahan tersebut, baik permasalahan dalam keluarganya maupun pada pekerjaan yang dimiliki. Sejalan dengan pendapat Desmita (2013), individu yang resilien akan dapat menghadapi dan mencegah pengaruh negatif yang muncul dari kondisi tidak menyenangkan. Hal ini yang mendorong subjek untuk bangkit dari terpuruk. Berbeda dengan di Inggris, dimana ibu tunggal bekerja dirasa gagal dalam mengenali tantangan tambahan yang dihadapi (Moilanen, 2019), keempat subjek justru mengetahui apa tantangan terbesar yang mereka hada saat berusaha memulihkan diri setelah menjadi *single parent*. Menurut subjek 1 (ML) tantangan terbesar yang ia hadapi adalah godaan dari lawan jenis dan kedua anaknya yang merasa kesepian karena sudah tidak ada lagi sosok ayah di rumah mereka. Subjek 2 (CN), menanggung sendiri biaya hidup 65 keluarga dan menjadi sosok ibu sekaligus ayah merupakan tantangan terbesar bagi dirinya, sejalan dengan hasil penelitian Dewi (2017), menjelaskan bahwa ibu tunggal memiliki kesulitan di berbagai bidang, terutama dalam hal merawat dan memenuhi kebutuhan anak sehingga harus mencari nafkah demi kelangsungan hidup. Subjek 3 (TA) sempat merasa pesimis, ragu, dan kondisi tubuhnya yang tidak fit atau terkena asam lambung sehingga tidak boleh banyak berpikir. Subjek 4 (SA) menyadari bahwa tantangan terbesar yang ia hadapi adalah stigma dari masyarakat atau status sebagai *single parent* menjadi bahan ledakan di lingkungan. Banyaknya stigma negatif yang mengarah pada ibu *single parent* menjadikan beban yang ditanggung semakin besar. Masyarakat cenderung menghina dan menstigma janda tanpa melihat faktor penyebab yang dialami (Sari, 2019). Di negara maju seperti Inggris sekalipun memandang ibu tunggal sebagai masalah sosial karena penyimpangan dari model keluarga yang seharusnya dipimpin laki-laki (Salter, 2018).

e. Empati (*Empathy*)

Keempat subjek memiliki kesamaan dimana semuanya dapat mengetahui apabila ada rekan kerja yang sedang memiliki masalah. Pada penelitian Rahmadani (2021), disebutkan bahwa berempati dengan rekan kerja merupakan salah satu bentuk resiliensi individu yang sadar bahwa dirinya adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain dan perlu saling membantu dalam berbagai kondisi.

f. Efikasi Diri (*Self-Efficacy*)

Berdasarkan hasil penelitian, keempat subjek telah memiliki efikasi diri dengan keberhasilannya dalam mengambil alih peran keluarga. Sesuai dengan penelitian Sirait & Minauli (2015), bahwa *hardiness* memiliki pengaruh bagi kehidupan ibu *single parent* dalam membentuk karakter yang lebih kuat setelah kematian suami, dimana harus berjuang untuk hidupnya dan anak-anak. Keempat subjek juga telah membuktikan bahwa keyakinan atas kemampuannya membantu dirinya dalam meraih hal yang diinginkan. Bandura (1997) menggambarkan efikasi diri sebagai kepercayaan atau keyakinan terhadap diri sendiri dalam melakukan suatu tindakan untuk menghadapi suatu keadaan sehingga dapat memperoleh hasil sesuai yang diharapkan. Keyakinan keempat subjek merupakan bagian dari sumber resiliensi menurut Gortberg (dalam Hendriani, 2018) yaitu *I am* atau sumber dukungan yang berasal diri dalam bentuk keyakinan. Selain itu, berdasarkan penelitian Amri (2018), individu yang dapat bertindak dengan penuh keyakinan akan lebih mudah

dalam meraih prestasi serta merasa bangga akan prestasi yang diraihinya, mereka juga akan dengan percaya diri mendekati tantangan baru dan melibatkan diri dalam lingkungan yang lebih luas.

g. Pencapaian (*Reaching Out*)

Berdasarkan hasil penelitian, keempat subjek telah berhasil dalam mengikhlaskan maupun merelakan segala yang terjadi dimasa lalu termasuk saat harus kehilangan pasangan yang mereka cintai. Pada penelitian Sarasswati dan Lestari (2020), transisi pertama yang dihadapi subjek yaitu bargaining dan acceptance dengan ikhlas menerima kematian suami dan menjalani hidup sebagai perempuan balu. Sependapat dengan Wolin & Wolin (1993), bahwasannya dalam seseorang dengan kualitas yang ada akan mampu memakai akal sehat 69 dalam bertindak dan dapat mengevaluasi segala hal yang terjadi dalam hidup, hal inilah yang menjadikan subjek dapat resilien setelah kehilangan pasangan. Pada prosesnya waktu yang mereka butuhkan berbeda-beda, subjek 1 butuh waktu 100 hari, subjek 2 satu tahun, subjek 3 dua tahun, dan subjek 4 dua sampai tiga tahun. Pada penelitian Afdal (2022), ketiga subjek masih merasa rapuh pasca kehilangan suami, seperti trauma akan menikah lagi, tetapi dua diantaranya tetap memiliki keinginan untuk menikah lagi walaupun tidak segera karena masih fokus kepada anak-anak.

Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Wanita Karir Single parent

Menurut Kumpfer (1999) terdapat enam faktor yang mempengaruhi resiliensi pada diri individu, yaitu stressor, konteks lingkungan eksternal, proses interaksi individu dan lingkungan, karakteristik diri internal, proses resiliensi, dan hasil positif. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, keempat subjek memiliki kesamaan yaitu keenam faktor yang mempengaruhi resiliensi menurut Kumpfer ada pada diri mereka dan turut andil dalam proses resiliensi yang dilalui.

a. Tantangan Hidup (*Stresor*)

Berdasarkan teori Richardson (2002), proses resiliensi meliputi stressor yang menyebabkan ketidakseimbangan, sehingga individu dituntut untuk bisa mengalihkan tantangan tersebut sebagai sebuah motivasi. Stressor utama yang dialami keempat subjek adalah kepergian suami untuk selama-lamanya. Dimana hal ini cukup membuat keempat subjek terpuruk dan mengalami kesedihan mendalam. Tak hanya itu, tanggung jawab subjek dalam menjadi orang tua juga merupakan tantangan hidup yang harus dijalani walaupun saat ini harus ditanggung sendiri. Penelitian Bimantara dkk (2022), menyebutkan bahwa seorang ibu *single parent* harus bangkit dari keterpurukan dan kesedihan yang berlarut karena fisiknya yang harus dipaksa untuk menjaga anak.

b. Konteks Lingkungan Eksternal (*External Environmental Context*)

Lingkungan luar memiliki peran penting dalam kehidupan individu. Sejalan dengan Darsono (1995) bahwasannya dimana individu berada akan mempengaruhi kelangsungan hidup dan kesejahteraannya. Salah satu keuntungan yang dimiliki keempat subjek adalah berada pada lingkungan yang baik dan suportif. Adanya dukungan dari keluarga, teman, tetangga, dan rekan kerja sangat membantu subjek dalam memulihkan diri pasca keterpurukan yang mereka alami. Penelitian Aprilia (2013) menemukan bahwa dukungan keluarga sangat membantu dalam melakukan proses penyesuaian dengan kondisi sebagai *single parent*. Walaupun ada juga faktor resiko yang dialami oleh subjek 3 (TA) dan subjek 4 (SA), dimana keduanya mendengar langsung stigma negatif tentang *single parent* di masyarakat. Subjek 3 (TA) menerima ejekan sebagai janda dari orang yang tidak ia kenal, sedangkan subjek 4 (SA) menerima bercandaan yang tidak seharusnya terkait *single parent* dari sebagian kecil rekan kerjanya. Penelitian Sari & Wardhana (2015), juga menemukan bahwa *single mother* menerima pandangan negatif dan penerimaan yang kurang baik dari masyarakat karena status yang dimiliki. Akan tetapi, hal ini menjadikan subjek semakin

termotivasi untuk membesarkan anak-anaknya dengan baik agar bisa membuktikan bahwa *single parent* mampu mendidik anak-anaknya dengan baik dan bijaksana. Menurut Taylor dkk (2009), tindakan yang dilakukan oleh keempat subjek dapat mengatasi stigma dan prasangka adalah dengan presentasi diri dan bersikap baik untuk dapat menciptakan kesan yang baik dengan status yang dimiliki.

c. Proses Interaksi Individu Lingkungan (*Person-Environment Interactional Processes*)

Ketika seseorang berusaha secara aktif maupun pasif untuk mengamati, menginterpretasikan, dan mengatasi ancaman dari lingkungan. Hal ini terlihat jelas pada subjek 3 (TA), saat ditanya mengenai hal yang membantu dirinya untuk mengontrol emosi subjek menjawab dengan pergi ke Kalanganyar. Disana 72 subjek mengamati para nelayan dan beberapa orang yang bekerja dengan sangat keras, hal ini menyadarkan subjek untuk terus bersyukur di situasi apapun.

d. Karakteristik Diri Internal (*Internal Self Characteristics*)

Kemampuan spiritual, kognitif, sosial, fisik, dan emosional sangat berperan penting dalam proses resiliensi yang dialami keempat subjek. Berdasarkan hasil penelitian, keempat subjek memiliki kemampuan spiritual yang baik. Hal ini dibuktikan dengan jawaban keempat subjek saat ditanya mengenai regulasi emosi, keempatnya memberikan jawaban berdoa. Hasil penelitian Fernandez & Soedagijono (2018), menemukan bahwa faktor religiusitas mempengaruhi *single mother* dalam proses penerimaan kematian suami. Kemampuan kognitif keempat subjek juga baik, dimana ke-empatnya merupakan wanita karir pada bidang pendidikan, dan tetap dapat melanjutkan pekerjaannya setelah kemalangan yang dialami. Tak hanya itu, karakter diri subjek yang bertanggung jawab menyadarkan subjek bahwa ada anak-anak yang harus dididik dan dihidupi sehingga mereka berusaha untuk bertahan dan terus melanjutkan hidup.

e. Proses Resiliensi (*Resilience Process*)

Keempat subjek menunjukkan *coping mechanism* yang baik, dimana mereka mampu untuk terus bangkit setelah keterpurukan serta melihat situasi sebagai wanita karir *single parent* dengan cara yang positif. Keempat subjek melihat hal ini sebagai situasi untuk belajar dan bertumbuh. Hasil penelitian Susanto (2013), menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan 73 coping maka semakin tinggi kemampuan resiliensi, begitupun sebaliknya. Sebagai seorang pemimpin atau kepala sekolah, subjek 1 (ML) dan subjek 2 (CN) harus memiliki resiliensi yang tinggi agar tidak hanya berhasil dalam karir, melainkan mampu meningkatkan kinerja organisasi menjadi lebih baik (Gokenbach, 2018). Berbeda dengan subjek 3 (TA) sebagai guru dan subjek 4 (SA) sebagai tenaga kependidikan, pada saat berduka karena kehilangan suami, mereka perlu untuk tetap profesional pada pekerjaan yang dimiliki, sedangkan ML dan CN harus mampu untuk tetap memimpin dan memberikan arahan kepada bawahan di tengah keterpurukan tersebut. Capello & Hashim (2018), menjelaskan bahwa perjalanan menuju kesuksesan para pemimpin tidaklah mudah dan sederhana, resiliensi yang dimiliki para pemimpin merupakan hasil dari upaya untuk mengatasi kondisi yang sangat sulit, kesendirian, perlakuan diskriminatif, dan konfrontasi langsung dengan pihak lain. Sebagai pemimpin, ML dan CN telah berhasil menunjukkan resiliensinya dengan berfokus pada nilai bukan peristiwa, pulih dengan cepat dari keterpurukan, dan mempertahankan fokus mental yang jelas serta konsentrasi yang stabil saat menghadapi kesulitan (Rahayuningsih, 2018). Hal tersebut dibuktikan ML dengan sikapnya untuk segera mengikhlaskan kepergian suami dalam waktu 100 hari karena sadar bahwa dirinya harus tetap melanjutkan hidup untuk anak-anaknya, sedangkan CN diwaktu bersamaan dalam keadaan berduka ia tetap profesional dan melakukan pekerjaannya dengan baik seperti biasanya.

f. Hasil Positif (*Positive Outcomes*)

Hasil yang positif adalah tujuan dari keberhasilan dalam beradaptasi hidup. Secara tidak langsung, individu yang mengharapkan adanya hasil positif menjadi tersugesti dan akan mengusahakannya. Keempat subjek percaya bahwa masa depan keluarganya akan baik, ini merupakan keyakinan yang akan membantu mereka dalam melanjutkan hidup, dan terbukti bahwa sampai saat ini mereka telah bertahan dan menjadi orang tua yang baik bagi anak-anaknya walaupun tanpa pasangan, serta profesional terhadap pekerjaannya. Penelitian Benard (2004), menunjukkan bahwa keyakinan religiusitas membuat individu optimis dan memiliki harapan kepada Tuhan akan membantu mengatasi masalah dan terus menjalani hidup.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terkait resiliensi pada wanita karir *single parent*, ditemukan bahwa keempat subjek mampu mengatasi kondisi terpuruk mereka setelah kehilangan suami serta terus melanjutkan hidup dan profesional pada pekerjaan yang dimiliki karena memiliki ketujuh aspek resiliensi yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Sehingga dapat disimpulkan bahwa keempat subjek memiliki kemampuan resiliensi yang baik. Adapun enam faktor yang mempengaruhi resiliensi pada keempat subjek, yaitu stressor, konteks lingkungan eksternal, proses interaksi individu dan lingkungan, karakteristik diri internal, proses resiliensi, dan hasil positif. Keenam faktor tersebut memiliki andil dalam proses subjek mencapai resiliensi pasca keterpurukan. Subjek diharapkan mampu mempertahankan resiliensi yang telah dicapai pasca terpuruk dan berduka karena kehilangan suami. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengaplikasikan keenam faktor yang mempengaruhi resiliensi dan mengingat keberadaan anak yang masih membutuhkan subjek sebagai orang tuanya, terlebih ini merupakan faktor utama yang membantu subjek dalam mencapai resiliensi.

Daftar Pustaka

- Afdal, A., Ramadhani, V., Hanifah, S., Fikri, M., Hariko, R., & Syapitri, D. (2022). Kemampuan Resiliensi: Studi Kasus dari Perspektif Ibu Tunggal. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 15(3), 218–230. <https://doi.org/10.24156/jikk.2022.15.3.218>
- Ahsyari, E. R. N. (2015). Kelelahan emosional dan strategi coping pada wanita *single parent* (Studi kasus *single parent* di Kabupaten Paser). *eJournal Psikologi*, 3(1), 422-432.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, "DSM-5"*. Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Amri, S. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 156-170.
- Ananda, P. (2024). Peranan Perempuan “*Single parent*” Dalam Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Ekonomi Keluarga di Desa Mulyorejo Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Manajemen, Hukum, dan Sosial*, 2(1), 1-7. <https://doi.org/10.30596/jmhs.v2i1.40>

- Aprilia, W. (2013). Resiliensi dan dukungan sosial pada orang tua tunggal (studi kasus pada ibu tunggal di samarinda). *eJournal Psikologi*, 1 (3), 268-279.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Baron, R. A., & Branscombe, N. R. (n.d.). Social psychology.
- Benard, B. (2004). Resiliency: what we have learned. San Francisco: WestEd Regional Educational Laboratory.
- Bimantara, G. B., Retnoningtias, D. W., & Dewi, N. N. A. I. (2022). Gambaran Resiliensi pada *Single Mother* Pasca Kematian Pasangan. *Jurnal Psimawa*, 5(2), 104-108. <https://doi.org/10.36761/jp.v5i2.2117>
- Birt, L., Scott, S., Cavers, D., Campbell, C., & Walter, F. (2016). Member Checking. *Qualitative Health Research*, 26 (13), 1802- 1811. <https://doi.org/10.1177/1049732316654870>
- Cahyasari, I. (2008). Grief Pada Remaja Putra Karena Kedua Orang Tuanya Meninggal. *Jurnal Psikologi Sosial*, 14(1), 22-34.
- Capello, M. A. & Hashim, H. S. (2018). *Learned in the Trenches: Insights into Leadership and Resilience Compiled. Two Women Leaders in Energy* Springer International Publishing AG.
- CNN Indonesia. (2022, Desember 22). Single Moms Indonesia, Rumah yang “Nyaman” untuk Ibu Tunggal. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/gayahidup/20221222204633-284-891005/single-moms-indonesiarumah-yang-nyaman-untuk-ibu-tunggal/amp>
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset: Memilih diantara Lima Pendekatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Darsono, V. (1995). *Pengantar Ilmu Lingkungan*. Yogyakarta : Penerbitan Universitas Atma Jaya.
- Desmita. (2013). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dewi, L. (2017). Kehidupan keluarga single mother. *Indonesian Journal of School Counseling*, 2(3), 44–48. doi:10.23916/08422011
- Domenico, D. M., & Jones, K. H. (2006). Career Aspirations of Women in the 20th Century. *Journal of Career and Technical Education* 22(2), 1-7.
- Ermawati, S. (2015). Peran Ganda Wanita Karier(Konflik Peran Ganda Wanita Karier ditinjau dalam Prespektif Islam). *Jurnal Pendidikan Edutama*, 2, 60–69.
- Fernandez, I. M. F., & Soedagijono, J. S. (2018). Resileinsi pada wanita dewasa madya setelah kematian pasangan hidup. *Jurnal Experientia*, 6(1), 27-38.
- Gerungan, W. A. 2004. *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama.
- Gokenbach, V. (2018). *Poenix Leadership The Healthcare Executive’ s Strategy for Relevance and Resilience*. Taylor & Francis Group, LLC CRC Press is An Imprint of Taylor & Francis Group, an Informa Business 79.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. The Guilford Press.

- Hamid, Abd. (2020). Profesionalisme Guru dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Penelitian Sosial dan Keagamaan*, 10(1), 1- 17.
- Hendriani, W 2018, *Resiliensi psikologis sebuah pengantar* (1st ed.), Kencana, Jakarta.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hutasoit, I. T. M., & Brahmana, K. M. B. (2021). Single Mother Role in The Family. *Education and Social Sciences Review*, 4(1), 27-34. <http://dx.doi.org/10.29210/07essr208800>
- Kartono, K. 2006. *Peran Keluarga Memandu Anak*. Jakarta: CV. Rajawali.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 179–224). Kluwer Academic Publishers.
- Maulida, D. S., & Kahija, Y. F. L. (2015). WORK FAMILY CONFLICT PADA SINGLE MOTHER YANG BERCERAI: Interpretative Phenomenological Analysis. *Jurnal EMPATI*, 4(1), 62-68. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.13118>
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145-151. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i3.102>
- Moilanen, S., Aunola, K., May, V., Sevón, E., & Laakso, M.-L. (2019). Nonstandard work hours and single versus coupled mothers' work-to-family conflict. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 68(2), 213–231. <https://doi.org/10.1111/fare.12353>
- Moleong, L. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta : Remaja Rosdakarva.
- Muhadi D, & Izzati U. (2020). Hubungan Antara Psychological Well-Being Dengan Work 80 Engagement Pada Perawat Instalasi Rawat Inap Di Rumah Sakit “X.”. *Jurnal Character*, 7(3), 23-29.
- Munandar, A. S. (2001). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta : UI.
- Munawir, M., Aliya, N., & Bella, Q. S. (2022). Pengembangan Profesi dan Karier Guru. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(1), 75–83. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i1.339>
- Novianti, R. (2018). Orang Tua Sebagai Pemeran Utama dalam Menumbuhkan Resiliensi Anak. *Jurnal Educhild : Pendidikan dan Sosial*, 7,(1), 26-33. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33578/jpsbe.v7i1.5101>
- Octavia, N. (2020, Februari 8). Single Mom Rentan Mengalami Gangguan Kesehatan Mental Ini. Klikdokter. <https://www.klikdokter.com/psikologi/kesehatan-mental/single-mom-rentan-mengalami-gangguan-kesehatan-mental-ini>
- Perdana, T. P., & Syafiq, M. (2013). Menjalani Hidup Setelah Kematian Suami : Studi Fenomenologi Perempuan Single Mother. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 1–11.

- Priyandoko, A. N., & Rahmasari, D. (2022). Resiliensi pada Perempuan Sandwich Generation Resilience in Women of Sandwich Generation. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 125–142.
- Qintari, A. A., & Rahmasari, D. (2021). Resiliensi Ibu *Single parent* Dengan Anak Autism. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 197–211.
- Raco, J. R. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Grasindo.
- Rahayuningsing, I. (2018). Pemimpin yang Resilien di Era Perubahan. *Proceeding National Conference Psikologi UMG*, 1(2), 230-239.
- Rahman, A. S. (2017). Peranan Wanita Karier Dalam Keluarga, Pola Asuh Dan Pendidikan Anak (Studi Kasus Pada Wanita Karier Pada Jl. Anggrek Rt 002/018 Pondok Benda Pamulang Tangerang Selatan). *Jurnal Ilmiah, Manajemen Sumber Daya Manusia*, Vol. 1, No, 25–44.
- Rahmawati, Y., & Anggraeni, S. P. (2022, September 1). Tak Sanggup Jadi *Single parent*, Ibu Ini Tega Bunuh 2 Anaknya dan Dibiarkan Membusuk. Suara.com. <https://www.suara.com/health/2022/09/01/095038/tak-sanggup-jadi-single-parent-ibu-ini-tega-bunuh-2-anaknya-dan-dibiarkan-membusuk>
- Ramadhani, F., Situmorang, N. Z., & Prabawanti, C. (2021). Resiliensi Pada Pekerja Perempuan Masa Pandemi Di Yogyakarta. *Psyche 165 Journal*, 14(1).
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Three Rivers Press.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Sajogyo & Pudjiwati, S. (2013). *Sosiologi Pedesaan Jilid II*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Salter, E. (2018). Chapter 3 A Media Discourse Analysis of Lone Parents in the UK: Investigating the Stereotype. doi:10.1007/978-3-319-63295-7_9
- Sarasswati, N. L. A. C., & Lestari, M. D. (2020). Peran dan Resiliensi pada Perempuan Balu. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 99-111.
- Sari, I. P., Irdil., & Yendi, F. M. (2019). Resiliensi Pada Single Mother Setelah Kematian Pasangan Hidup. *Indonesian Journal of School Counseling*, 4(3), 76-82. doi: <https://doi.org/10.23916/08411011>
- Sari, P. P., & Wardhana, S. P. (2015). Resiliensi Pada Wanita Setelah Kehilangan Pasangan Akibat Sudden Death. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(2), 110-118.
- Saryono. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Alfabeta.
- Sirait, N. Y., & Minauli, I. (2015). Hardiness pada single mother. *Jurnal Diversita*, 1(2), 28-38.
- Soemanto, R. B., & Haryono, B. (2018). Kenakalan Pelajar dalam Keluarga Single Parent: Studi Kasus pada Pelajar dalam Keluarga Single Parent di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Girimarto, Wonogiri Tahun 2012/2013. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 4(2).
- Sugiyono, P. D. (2017). *Metode penelitian bisnis: pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sulistyaningsih, D. (2021). Pendidikan Anak Dalam Keluarga *Single parent* Perempuan. *Spektrum Analisis Kebijakan Pendidikan*, 9(2), 110–119. <https://doi.org/10.21831/sakp.v9i2.17041>
- Sunarsih, S. (2020). Stigma Janda Dalam Judul Berita Media Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Sintesis*, 14(2), 131–137. <https://doi.org/10.24071/sin.v14i2.2827>
- Susanto, M. D. (2013). Keterlibatan ayah dalam pengasuhan, kemampuan coping, dan resiliensi remaja. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, 1(2), 101-113.
- Sutanto, E. M. (2000). Working Women and Family. *Journal of the American Medical Women's Association*, 55(2), 76–79.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Utaminingsih, A. (2017). *Gender dan Wanita Karrir*. Malang: Tim UB Press.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.
- Widi, S. (2023, Februari 23). Ada 12,72% Kepala Rumah Tangga Perempuan di Indonesia pada 2022. DataIndonesia.id. <https://dataindonesia.id/varia/detail/ada-1272-kepala-rumah-tangga-perempuan-di-indonesia-pada-2022>
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. Villiard: New York.